



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 9. 4. 2020 | Tomáš Lebeda

# Načerpejte energii a pozitivní náladu z maličkostí

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nacerpejte-energii-a-pozitivni-naladu-z-malickosti\\_s10012x19634.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nacerpejte-energii-a-pozitivni-naladu-z-malickosti_s10012x19634.html)

Jarní únava nám letos ukazuje tak trošku jinou tvář. Vedle fyzické únavy jsme psychicky i mentálně vyčerpaní z karantény a společenské izolace. Ačkoli zima byla letos velmi mírná, lidský organismus je podle odborníků vyčerpán úplně stejně jako v jiných letech. Jak tedy „jarní únavu“ překonat i s omezeným pohybem na čerstvém vzduchu. Jak se nakopnout, abychom získali pozitivní energii?



Člověk má v sobě od svých předků zakódováno, že se roční období střídají. Na mnoha místech v nížinách letos nevydržel sněhový poprašek ani den, mrzlo obvykle jen přes noc. Alespoň krátké období s minusovými teplotami nám chybí.

"Teplá zima neměla **na lidský organismus výrazně pozitivní vliv**, snad kromě toho, že nám nebylo při pobytu venku tak velké chladno. Stejně jako v jiných letech se nám **nedostával dostatek světla**, výsledkem je únava, vyčerpanost, nevykonnost, snížená odolnost organismu, mnohdy smutná nálada," vyjmenovává psycholožka a nutriční terapeutka Zuzana Douchová a připouští, že ne všichni takové pocity mají.

## **Recept na jarní únavu existuje**

Recept, jak jarní únavu překonat, existuje. Pomoci nám mohou stejné věci jako v případě princezny Zubejdy z pohádky Lotrando a Zubejda. Jsou jimi: **světlo a čerstvý vzduch, pohyb, správně složený jídelníček a láska!**



Pohyb. Nemusí jít o sportovní výkony v posilovně či běh na x kilometrů. Stačí **půlhodinka chůze, nebo i domácího tance. A i když nemůžeme zrovna ven, tak sluníčko na balkóně či u otevřeného okna nám pomůže.**

„Pohybem organismus okysličíme, v těle se začnou tvořit endorfiny, tedy hormony štěstí. Zmiňované sluníčko zajistí, že pokožka bude **produkovat vitamín D**, kterého máme po zimě nedostatek. V organismu **je důležitý pro správnou funkci imunitního systému, svalů a tedy i srdce a pro celou řadu dalších pochodů,**“ uvádí Zuzana Douchová.

# Vitamin D a bílkoviny

S vitamínem D souvisí zdravý jídelníček. Děčko najdeme v tučných rybách, lososu, tresčích játrech a tresčím oleji, sardinkách.

"Tady je vhodné připomenout postní období, naši předci dobře věděli, co jejich organismus potřebuje. Proto se zjara **nejedlo maso teplokrevných zvířat**, ale ryby ano," konstatuje nutriční terapeutka.

Z dalších nutrientů, na které bychom neměli zapomínat, jsou lehce **bílkoviny**. Bílkoviny získáme jak z ryb, tak třeba naklíčených **luštěnin, obilovin a dalších semen**. I v nich najdeme zdravé rostlinné tuky s obsahem vitamínu D, oproti zmíněným živočišným produktům je ale ve formě, kterou tělo hůře využije.

## Jarní klíčky a mikrozelenina



K naklíčení můžete využít

kromě **fazolek mungo i adzuki, cizrnu** (ta se dokonce krátce povařit doporučuje, protože je tužší), **čočku, oves či ječmen** (v tomto případě můžete nechat klíčky více narůst a do smoothie přidat zelené výhonky), **pohanku**. Stačí je

na osm hodin namočit do vody, pak dát do plastového cedníku, ten vložit do misky a přikrýt talířem. Následně ji stačí umístit někde v teple a pravidelně několikrát denně síto proplachovat vodou. Sklízet můžete **za tři až pět dní**.

Ze **sezamu, hořčičného semínka, slunečnice či třeba vojtěšky, řeřichy a ředkvičky** si můžete připravit **microgreens neboli mikrozeleninu**. Jde o velmi mladé rostlinky – obvykle ze semínka vyrostlé děložní lístky či první dva pravé lístečky.

- O microgreens lze říct, že je koncentrátem všech látek, které najdeme v dospělých rostlinách.

Pokud jste se při pomyšlení na nejznámější klíčky, mungo výhonky, oklepali

hrůzou, budete možná překvapeni. Nemusíte je jíst zasyrova.

"Pokud vám nechutnají v salátu či jako ozdoba jídla na talíři, můžete je krátce blanšírovat. Vhodit na okamžik do vroucí vody a následně rychle zchladit. Nebo je můžete přidat do připravovaného pokrmu krátce před dokončením, aby se povařily jen krátce," radí Zuzana Douchová.

## Lásku, tu potřebujeme nejvíce

Stejně jako v případě princezny Zubejdy, **pro zdraví jsou důležité mezilidské vztahy**. Snažte se proto co nejvíc využít času s rodinou, vymýšlet společnou zábavu, společně vařte, hrajte karty či deskové hry.

Na přátele nemusíte zapomenout. Využijte moderní technologie a užijte si i rozhovor přes skype. Určitě je potěší, že se zajímáte. Zvláště starší generace ocení **pravidelnou komunikaci**, byť přes telefon.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)