Jarní očista aneb Probuďme své tělo



Jak často detoxikovat?

Názory na razantní detoxikaci organismu se v odborných kruzích velice liší. Jedna strana upozorňuje na přílišný šok pro tělo a doporučuje pozvolnou a trvalou změnu životosprávy. Ta by měla obsahovat celkovou změnu jídelníčku, omezení konzumace alkoholu a naopak zařazení dostatku pravidelného pohybu.

Protistrana občasnou očistu těla naopak doporučuje s tím, že by se neměla omezovat pouze na předjaří. Doporučují ji **především po náročném období, kdy jsme se nevhodně stravovali**.

Zdraví na talíři

Ať už si vyberete jakoukoliv cestu, dejte pozor na drastické změny. Často pouze rozladí organismus i vaši náladu, a tak nemáte chuť ani sílu dovést původní plány do zdárného cíle. Ale ruku na srdce – kdo z nás se stravuje přísně dle pravidel zdravé výživy a nepotřebuje čas od času nastartovat tělo k cestě za pevnějším zdravím.

Pokuste se proto do svého jídelníčku zařadit více ovoce a zeleniny, ať už ve formě salátů nebo čerstvě vylisovaných šťáv. Ideální jsou druhy s vysokým obsahem vody – **ananas, mango, meloun, jablka, špenát**. Ale vynikající službu poskytnou **také volně dostupné bylinky a rostliny – kopřivy, pampeliška, podběl, březové pupeny, řeřicha, pažitka aj.**

V kuchyni **používejte co nejméně chemicky upravovaných potravin**. Zcela vyřaďte uzeniny a masné výrobky. **Na talíři by se vám naopak měly častěji objevovat jarní výhonky bylinek, naklíčená pšenice, čočka, mungo klíčky, pohanka, ale i rýže.** Myslete na dostatečný přísun tekutin – nejlépe neperlivé vody, bylinkových čajů i minerálek. **Zcela vyřaďte kávu, černý čaj, alkohol i slazené nápoje.**

Jaro dělá krásná těla

Nezapomínejte na **dostatek pohybu**. Po zimním lenošení v noře **začněte procházkami do nejbližšího okolí. Pokud vám nepřeje počasí, zařaďte do denního programu domácí cvičení – jógu či pilates**, při kterých protáhnete tělo a uvolníte mysl.

Tělo zvenku i zevnitř probudí sauna, díky níž se organismus zbaví škodlivin. Pravidelná návštěva sauny posiluje obranyschopnost lidského organismu, snižuje výskyt různých onemocnění, přináší uvolnění a především odpočinek těla i ducha. Není ovšem vhodná pro všechny jedince. **Vyhnout by se jí měli kardiaci, epileptici i lidé se zánětem žil.** Pokud vám pobyt v horkém prostředí (obvykle 80-100 ˚C) nedělá dobře, zvolte alternativu ve formě infrakabiny. Zde teploty nepřesahují 55 ˚C, proto organismus není zbytečně zatěžován.

Zimou zkřehlé tělo skvěle probudí **také lymfatická masáž**. Rozproudí v těle lymfu, což pozitivně působí při problémech s pohybovým aparátem, při bolestech hlavy i otékání končetin. Zejména ženy pak oceňují **příznivý vliv na celulitidu a celkový vzhled pokožky**. V domácím prostředí můžete pokožku rozproudit pomocí pravidelného suchého kartáčování a otužování.

Jak se očistit pomocí přírodních látek?

Ostropestřec mariánský

Bodlák oplývající nejenom nezvyklou krásou, ale i kouzelnými léčivými schopnostmi. **Pomáhá především při detoxikaci jater a organismu.** Skvěle **funguje také při regeneraci žilního systému**. Je cenným pomocníkem **při zmírňování vlivu nadměrné konzumace alkoholu a léků**. Používá se ovšem též **při dalších zdravotních problémech – žlučníkových kamenech či hemeroidech**

Pro vyznavače zdravé výživy je k dostání ve formě celých či drcených sušených semen i čajových směsí. Zarytí **vyznavači zdravé výživy doporučují celá či drcená semínka žvýkat každý den**. K dostání jsou potravinové doplňky s výtažky z ostropestřce, tinktury, oleje i mastičky.

Zelený ječmen

Šťáva z mladého ječmene je skutečným životabudičem, který bychom si měli dopřávat nejenom v předjaří. **Zakoupit lze buď sušený preparát, nebo je možné ječmen vypěstovat doma v květináči.** Jak ukázal výzkum vědců z Mendelovy univerzity, mladý ječmen obsahuje mnoho důležitých látek: antioxidační vitamíny C a E, železo, vápník, hořčík, fosfor a další. Skvělé výsledky přináší **v boji s překyselením organismu i s vysokým obsahem cukru a cholesterolu v krvi**.

Náš dřívější **článek o zeleném ječmenu** naleznete ZDE

Kopřivy

Jsou spjaté s jarní očistou jako málokterá další bylinka. Přitom je levnou a dostupnou léčivkou skrývající se téměř v každém koutě zahrady. **Kopřiva je bohatá na vitamín C, pomáhá při zánětech dýchacích a močových cest, při chudokrevnosti i cukrovce.** Odvar z kopřivy **ulevuje od trávicích obtíží a zlepšuje prokrvení orgánů**. Více o léčivých účinných kopřivy se dozvíte ZDE

Nejvhodnější je používat čerstvě natrhané mladé kopřivy, které omyjeme a zalijeme horkou vodou. Necháme louhovat 15 až 20 minut, scedíme a odvar podáváme ještě vlažný. Doporučuje se vypít alespoň jeden litr tohoto odvaru denně po dobu tří týdnů. **Mladé kopřivy můžeme také používat v kuchyni – spařené a nasekané listy se hodí do polévky, nádivky, omelet i koktejlů.**