

Jarní očista aneb Probudíme 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 vyřadte 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 vyřadte 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, zařadte 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 - žlučnickových 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

Štáva 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 překyslením 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.**