Předjarní očista jako za starých časů

Naši předci dodržovali řadu zvyklostí a v předjaří byl jejich součástí půst. V té době už většinou docházely zásoby, a tak z nouze vytvořili ctnost. Od Popeleční středy, která následovala po masopustu, až do Velikonoc **naši předci výrazně omezili jídlo, zvláště pak živočišné produkty, a tuto fyzickou očistu skloubili s očistou duševní**.

Nemusíme hladovět, stačí odlehčit

"V současném životě, kdy chodíme do práce a máme řadu povinností, se však těžko můžeme zavřít někde v ústraní a meditovat, ***držet tvrdé půsty a de facto hladovět nebo mít minimální příjem energie, to není z hlediska našeho zdravotního stavu optimální****,"* říká MUDr. Dana Müllerová z Ústavu hygieny Lékařské fakulty UK v Plzni.

Nicméně se za určitou nastolenou změnu na konci zimy a začátku jara přimlouvá. Už proto, že v tomto období přibývá světla a to má velmi příznivý vliv na naši psychiku. Jakoby se proklubáváme ze sevření tmy, z jakéhosi polospánku.

Autoagrese nás očistí

*“**Měli bychom se očistit nejen fyzicky, ale i psychicky. Tím, že si něco odepřeme, to, co sice zrovna neprospívá našemu zdraví, ale co nám chutná, k tomu musíme mít určitou sílu. Taková autoagrese odhání negativní emoce, které se v nás během dlouhé zimy, v období krátkých dní a dlouhých nocí, nashromáždily**,”* vysvětluje.

Rozhodně bychom si měli uvědomit, že pokud se staráme o sebe, samozřejmě ne právě tím ošklivým, sobeckým způsobem, ale uděláme něco pro svou tělesnou schránku, v budoucnu se nám to v dobrém vrátí. **Během zimy většina z nás nabrala nějaké to kilo navíc a vlastně tou jarní kúrou přispějeme k celkovému pocitu odlehčení a znovuobnovení výkonnosti.**

Snídaně, ne živočišným tukům, ano zelenině

*“Myslím, že **na jaře bychom měli začít tím, že nastolíme určitou pravidelnost jídla** a přestaneme, jak tomu často bývá zvykem, zavrhovat snídaně.*

***Druhým krokem by mělo být, že snížíme živočišné tuky** a odstraníme ty potraviny, o kterých dobře víme, že bychom je neměli konzumovat v takovém nadbytku, jako je jíme. Já si myslím, že všichni už o nich povědomost mají,”* je přesvědčená Dana Müllerová.

A do třetice doporučuje, abychom se v období, kdy začíná být větší nabídka čerstvé zeleniny, snažili co největší její množství zařadit do našeho jídelníčku, a to nejpestřejším způsobem.

“A to myslím, že by nám úplně stačilo. V podstatě to znamená, že si chráníme svoji životní sílu, abychom ji mohli na druhé straně rozdávat těm, kterým stojí za to ji dávat,” uzavírá.