# Už jste zahájili jarní očistu?



## Hladovku raději ne, pestrou stravu ano

Většina předsevzetí skomírá na tom, že jsou příliš razantní. A přitom často zbytečně. Sami odborníci se přou, zda k jarním měsícům patří razantní detoxikace v podobě hladovky a pitných kúr. Její zastánci argumentují např. tím, že hladovka je pro tělo přirozený proces probíhající třeba v době nemoci. Odpůrci tvrdí, že je pro organismus příliš stresující, a doporučují spíše dlouhodobou změnu životosprávy s navýšením přirozeného pohybu.

**Tělo potřebuje pestrou stravu, která obsahuje tuky, sacharidy, bílkoviny, minerály, vitamíny a další prospěšné látky. Určitě se neuchylujte k dietám, které striktně jednu nebo druhou složku vynechávají.** Nejste-li si jistí, jak by měla vypadat strava přizpůsobená zdravotnímu stavu, dennímu režimu, věku a pohlaví, nebojte se konzultace s odborníkem. S jeho pomocí najdete spoustu chutných receptů a výživových doporučení, díky nimž nebudete mít pocit strádání v chuti ani množství. Základní informace vám poskytne i praktický lékař.

Někdy stačí ke změně zdánlivé maličkosti. **Vyhněte se smaženým jídlům, z tepelné úpravy volte dušení nebo pokrm připravte v páře. Zkuste konzumovat co nejvíce čerstvých potravin, místo tučného prorostlého masa zařaďte do jídelníčku maso libové – drůbež bez kůže, ryby, ale také telecí či králičí maso.** Ptáte se, co konkrétně si naložit na talíř? Jak se shoduje většina odborníků z oblasti výživy, vždy platí rada všeho s mírou.

# Spíš než na tuky pozor na cukr!

**Velkým strašákem při hubnutí je nadměrná konzumace tuků, kterou si spojujeme s vysokým cholesterolem.** Jak uvádí Prof. Ing. Jana Dostálová, CsC., většina lidí skutečně překračuje doporučené denní množství tuků (průměrně cca 70 g). Z velké části se jedná o tzv. skryté tuky v mase, masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích a také v pečivu. Dle jejího názoru **je však nebezpečnější překračování doporučeného příjmu cukru**. A dodává, že **ani při hubnutí nesmíme tuky ze své stravy vyloučit, protože nám dodávají nezbytné živiny, především nezbytné mastné kyseliny a v tuku rozpustné vitaminy**.

Zamyslete se nad tím, co je skutečně největším kamenem úrazu a postupně se zbavujte jednotlivých nešvarů. Rádi mlsáte? Dopřejte si dezert jenom jednou týdně a pravidelnou dávku cukru v čokoládě nebo sušenkách vyměňte za přírodní zdroje. **Vytvořte si zdravé mlsání z čerstvého ovoce, bílého jogurtu nebo tvarohu. Sladkou chuť doženete rozmačkaným banánem nebo rostlinným sladidlem (např. stévie).**

**Do jídelníčku zařaďte místo jednoduchých cukrů kompletní sacharidy s nižším glykemickým indexem a vyšším obsahem vlákniny. Patří sem celozrnné (nikoliv cereální!) pečivo, ovesné vločky, tmavá rýže, celozrnné těstoviny** atp. Pocit nasycení vydrží delší dobu a vyhnete se kolísání hladiny krevního cukru, které nás láká k další konzumaci jednoduchých sacharidů a „prázdných kalorií“. Chcete-li udělat něco pro své zdraví a shodit pár kilogramů, omezte slazené nápoje a nezapomeňte na kalorie obsažené v alkoholu!

Máme-li skutečně poradit, jakým dobrotám se na jaře nevyhnout, pozveme vás na zahrádku nebo do oddělení ovoce a zeleniny. **Naložte si na talíř co největší množství čerstvých, zejména zelených potravin – špenát, mladé listy pampelišky a kapusty, rukolu, cukrový hrášek, avokádo a mnoho dalších křupavých dobrot v čele s ředkvičkami, výhonky a klíčky.** Doplňte je již zmiňovanými kvalitními sacharidy, kdy se nebojte experimentovat. K salátům se skvěle hodí batáty, quinoia, jáhly, pohanka, ale také osmažené ovesné vločky nebo ořechy.

# Cvičme pilně v každé době

Pohyb by měl být až na prvním místě. Ale potěšíme vás, nic by se nemělo přehánět. **Zvažte svůj aktuální fyzický stav a přizpůsobte mu svou pravidelnou aktivitu.** Měla by vás bavit, aby se stala přirozenou součástí vašeho denního režimu. Dopoledne se můžete během deseti minut rozhýbat při krátké rozcvičce. **Můžete zkusit cvičit oblíbený pozdrav slunci, pět Tibeťanů nebo si zatančit domácí zumbu.**

K pravidelnému pohybu vás přiměje i parťák, s nímž se budete vzájemně motivovat. Nebudeme si přece nalhávat, že každý se nadšeně vrhne do nové sportovní aktivity v neznámém kolektivu.

**Pokud nepatříte mezi sportovně založené typy, začněte více chodit.** Zkuste nechat auto zaparkované o několik bloků dál, nepoužívejte výtah ani jezdící schody, o víkendu si najděte čas na turistiku – nejde-li to jinak, s nějakým zajímavým gastronomickým cílem.

# Pitný režim

Potřebuje-li organismus zbavit nahromaděných negativních látek, **zvyšte přísun tekutin, zejména čisté vody a bylinkových čajů**. Na jaře je **oblíbená očistná kúra z mladých výhonků kopřiv**, kdy se denně doporučuje konzumovat dva šálky čerstvě připraveného nálevu. Kúra by neměla trvat déle než šest týdnů, protože kopřivy fungují jako „kartáč na ledviny“ a močové cesty.

**Vynikající účinky pro trávicí ústrojí jsou připisované jitroceli kopinatému**, který navíc odvádí škodliviny z těla a čistí krev. Přidáte-li **navíc mladé květy sedmikrásky**, pročistíte játra a zlepšíte chronické dechové obtíže.

Do pitného režimu zařaďte i smoothie – koktejl připravený z čerstvého ovoce a zeleniny, vody či čaje. Vyzkoušejte smoothie z vychlazeného zeleného čaje, bazalky, koriandru, salátové okurky, ananasu, citronu a zázvoru. Tělo nastartuje na nový den lépe než silná káva.

# Vyspěte se dorůžova

Změna návyků by se měla dotýkat i spací hygieny. Odborníci doporučují **chodit spát v pravidelném čase a naučit se vstávat ve stejný čas bez ohledu na to, zda se jedná o všední den či víkend** Změna spánkového režimu trvá až sedm dní a velmi rychle se naruší.

Máte-li problém s usnutím, dopřejte si horkou sprchu, která tělo uvolní a naladí vás na usnutí. Pokud vás trápí studené končetiny, zahřejte je v teplých ponožkách s volnou gumičkou. **Nekonzumujte žádný alkohol ani kofeinové nápoje**, které snižují kvalitu spánku a snižují fázi REM fáze, která je důležitá pro správný odpočinek. Stejné účinky na nekvalitu spánku má také nikotin. **Spěte v dobře větrané místnosti o teplotě 18 – 20 stupňů.** Pro klidný spánek potřebujete ticho a tmu. Před spaním se vyhněte zvýšené aktivitě, snažte se alespoň tři hodiny před usnutím být v klidovém režimu.

# V souladu s lunou

Lunární kalendář vám může pomoci s tím, aby změna životního stylu byla příjemnější a přinesla rychlejší výsledky. **Se změnou životosprávy začněte v době novoluní a úplňku. Tělo se rychleji zbaví všech škodlivin a také kila půjdou snáze dolů.** Naopak při dorůstajícím měsíci hlídejte energetickou hodnotu potravy, kdy si organismus všechny látky do těla ukládá.

# Náš tip na recept:

## Bramborový salát s lososem a medvědím česnekem

*150 g filet z čerstvého lososa, 200 g raných brambor, 1 červená cibule, hrst medvědího česneku, 1 lžíce vinného octa, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička dijonské hořčice, sůl, pepř, 1 stroužek česneku, šťáva z poloviny citronu*

Brambory očistíme a uvaříme ve slupce v osolené vodě. Mezitím očistíme lososa, ochutíme solí a pepřem, potřeme lisovaným česnekem, zprudka opečeme z obou stran, zakápneme citronovou šťávou a dopečeme zakryté alobalem v troubě na 200 $^{0}$C asi 10 minut. Z hořčice, olivového oleje a vinného octa připravíme dresink. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na čtvrtiny, ve větší míse smícháme s najemno nasekanou cibulkou, nasekaným medvědím česnekem, rozdrobeným upečeným lososem i s dresinkem a dobře

promícháme.