

Jarní detox podomácku



Ta vyplaví z těla škodliviny a pomůže nám lépe zvládat jarní únavu, vrátit ztracenou energii. **Neustálou detoxikaci našeho organismu od narození až do našich posledních dnů provádějí játra, ledviny a střeva. Třídí nežádoucí látky v těle, dočasně je skladují a následně vyloučí.**

Rozumná jarní očista jim pomůže se tohoto odpadu zbavit a naše orgány regeneruje. Není však vůbec dobré podlehnout nějakým zaručeně úspěšným, ale drastickým detoxům, protože bychom si mohli spíš ublížit.

Očistu organismu proto raději vnímejme jako ozdravný proces, který napomůže znovu stoprocentně rozběhnout metabolismus. Posílíme nejen játra, ledviny a střeva, ale také plíce, kůži i lymfatický systém, které rovněž vylučují škodliviny. Zároveň odkyselíme organismus a pomůžeme s očistou krve. Doplňme vitamíny, minerály, stopové prvky a další potřebné látky, které náš organismus během dlouhé zimy postrádal.

Očista může být krátkodobější, týdenní až desetidenní, ale i dlouhodobější, kdy výrazně upravíme jídelníček a celkovou životosprávu na minimálně tři týdny.

Zásady detoxikace

- Pravidelně a zdravě se stravujeme.
- **Do jídelníčku zařazujeme mladé výhonky či rostlinky,** které jsou obrovským zdrojem minerálních látek, vitamínů, stopových prvků či různých antioxidačních

látek.

- Pijeme dostatek tekutin.
- **Často pobýváme v přírodě, nevyhýbáme se pohybu, především chůzi.**
- Dopřáváme si dostatek odpočinku a spánku, masáže.
- **Snažíme se minimalizovat stres.**
- Případně užíváme speciální přípravky pro očistu těla, jako jsou řasa chlorela a spirulina, zelený ječmen a mladá pšenice, extrakty z plodů acai a maqui berry, výhonky aloe vera a výtažky rostliny ostropestřec mariánský.

Strava

Při detoxikaci je žádoucí omezit konzumaci kofeinu, kávy, černého čaje, alkoholu a cigaret. Je třeba se vyhýbat mastným jídlům, živočišným tukům, uzeninám, ale i tučným mléčným výrobkům, cukrovinkám a konzervovaným potravinám.

Strava by měla být bohatá na zeleninu, celozrnné pečivo, luštěniny a v omezeném množství i ovoce. Přednost by měly mít ovoce a zelenina, které rostou v našich zeměpisných šířkách.

Jídelníček při běžné detoxikaci organismu

1. den - jíme jen zeleninu
2. den - jíme jen ovoce
3. a 4. den - přidáváme podle chuti brambory, rýži, těstoviny a celozrnné pečivo
4. až 6. den - přidáme nízkotučný sýr, tvaroh, jogurt (podle chuti)
7. den - přidáme bílé maso (kuřecí, krůtí), rybu

Jídelníček při přísnější detoxikaci organismu

Tekutiny: Každých 30 minut pijeme po doušcích teplou vodu s citronem a medem, případně vývar ze zeleninové detoxikační polévky nebo jen čistou pramenitou vodu.

Snídaně: Nalačno vypijeme 2 šálky vody, kterou jsme vařili 10 minut, zchladili na pokojovou teplotu, pak do ní zamíchali 1 lžící jablečného octa a 1 lžičku medu.

Dopolední svačina: Jablko nebo hrušku upečeme v troubě vyhřáté na 190 °C po dobu 30 minut. Do ovoce můžeme pro chuť zabodnout 3 hřebíčky. Zapijíme 1 až 2 hrnky medové vody, připravené desetiminutovým povařením pitné vody. Po částečném zchlazení ochutíme lžičkou medu a lžičkou citronové šťávy.

Dopolední svačina: Čerstvě vymačkaná ovocná šťáva, smíchaná v poměru 1:1 s převařenou vodou, případně dochucená špetkou kurkumy.

Oběd: Šálek vařených **celozrnných obilovin (žito, proso, ječmen)**, šálek vařené zeleniny, případně zeleninová detoxikační polévka nebo jiné zeleninové jídlo.

Odpolední svačina: Jablečný nebo celerový džus.

Večeře: Šálek vařených **celozrnných obilovin**, šálek podušené zeleniny nebo jiné zeleninové jídlo, případně zeleninové smoothie.

Náš tip: Detoxikační polévka

½ šálku nakrájeného květáku, ½ šálku nakrájené brokolice, ½ šálku nakrájeného celeru, ½ šálku nakrájené petržele, ½ šálku nakrájené mrkve, 1/3 šálku rýže, 3 ks celého černého pepře, 1 ks hřebíčku, 1,5 l vody, cca 2,5 cm čerstvého zázvoru, špetka mletého pepře, špetka červené papriky, sůl

Vodu přivedeme k varu, vložíme zázvor nakrájený na kousky, propláchnutou rýži, zeleninu a celé koření. Vaříme tak dlouho, až zelenina změkne. Dochutíme mletým kořením a solí.