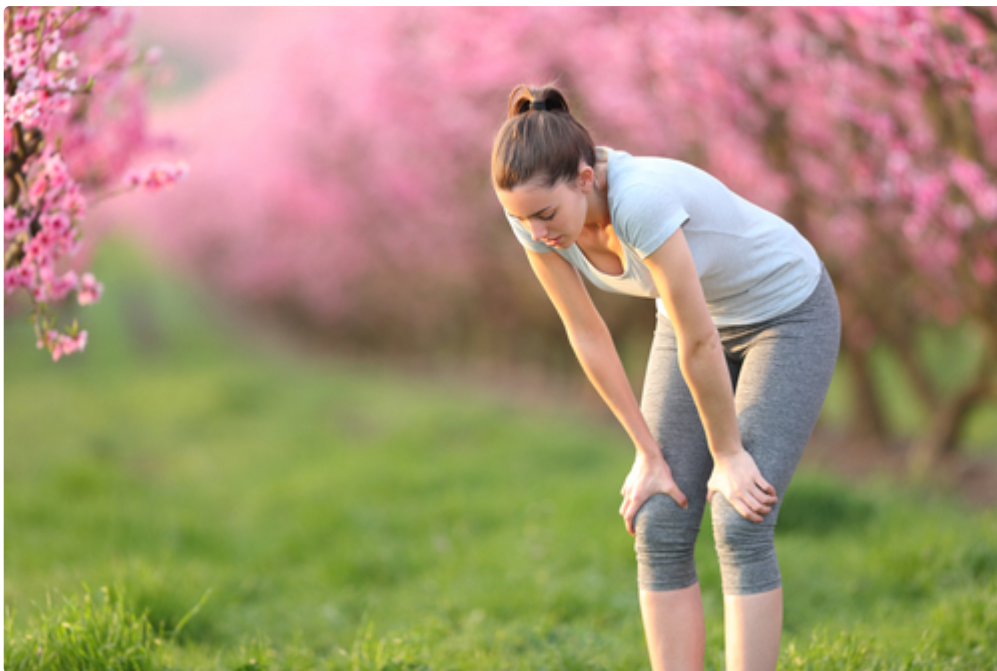


## Strašák jarní únava

---



### Můžeme si za to trochu sami...

Jarní únava postihuje více či méně tři čtvrtiny lidí, mnohem víc jsou k ní náchylné ženy než muži. Odborníci mají jasno. **Narozdíl od přírody jsme v zimě neodpočívali.** Celý rok jedeme naplno, ve vysokém tempu. A prosinec? To byl pro většinu z nás místo adventního zpomalení a rozjímání jeden velký stres s přípravami na Vánoce, vánoční svátky samotné, oslavy konce roku. Mohl si snad organizmus odpočinout a nabrat sílu do dalšího roku? V lednu jsme pak začali sprintovat nanovo.

**Naši předci v zimě dlouhé noci prospali a tím obnovovali síly, my sledujeme dlouho do noci televizi nebo pracujeme.** Jsme díky tomu víc náchylní k virózám, chřipkám, bolestem kloubů, alergiím, dokonce nás také může trápit průjem nebo zácpa. Nemůžeme se soustředit, dochází ke špatnému spánku, náladovosti, bolestem hlavy, apatii a podrážděnosti a samozřejmě velké únavě. Četnější jsou infarkty a mozkové příhody. A nejvíc je příznaky jarní únavy postihovaná starší generace.

### Vzhůru do boje

Nedělá dobře ten, kdo je přesvědčený, že ho proti jarní únavě zachrání tvrdý půst nebo drastická ozdravná kúra - ty nadělají více škody než užitku. **Organismus oslabený dlouhou zimou je třeba dávat znovu do kondice postupně. Při překonávání jarní únavy je ideální spojit aktivity prospívající tělu a duši.**

## 1. Správně jíst

**Mezi ty první patří především vhodná strava. Čím víc sníme ovoce a zeleniny, tím lépe.** Beta-karoten, který udržuje dobrý zdravotní stav, najdeme v rajčatech, paprikách, mrkvi, meruňkách a listové zelenině. Chybí nám vitamín B6 a B1, které podporují imunitu. „B šestku“ najdeme v banánech, bramborách, listové zelenině, vlašských ořechách, slunečnicových semínkách, pohance. „B jedničku“ obsahují syrové ovesné vločky, fazole, brambory, listová zelenina, sušené ovoce. Ničí ji však káva a sladká a moučná jídla.

Imunitní systém samozřejmě posiluje vitamín C. Jeho největším zdrojem je ovoce (citrusy, kiwi, šípek, černý rybíz, jahody, meruňky, švestky) a zelenina (brokolice, zelená paprika, květák, brambory). Vitamin E pomáhá proti nachlazení, ale měl by také zpomalovat stárnutí. Do těla ho dostaneme konzumací mandlí, avokáda nebo špenátu. Selen brání únavě a zlepšuje koncentraci. Obsahují ho například celozrnné výrobky, česnek, droždí a rajčata. Zinek zvyšuje odolnost vůči nemocem a je součástí mořských plodů, vajec, dýňových jader nebo hořčice.

Z našich zdrojů vitamínů můžeme také sáhnout po černé ředkvi a v jarních měsících i po ředkvičkách. Máme po celý rok dostupné kysané zelí, které je vůbec nejkvalitnějším zdrojem prospěšných enzymů, vitamínů a minerálů a stopových prvků. Obsah chlorofylu pomáhá přijímat železo, zvyšuje schopnost těla produkovat hemoglobin. Ten zlepšuje přenos kyslíku, a to má vliv na regeneraci organismu a zpomalení procesu stárnutí.

Teď už máme na trhu čerstvou listovou zeleninu, bohatou na chlorofyl, hlávkové saláty, polníček, baby špenát, rukolu.

**Do jídelníčku je vhodné vkládat první jarní byliny, jako je například řeřicha, mladé pampeliškové listy, kopřivy nebo pažitka.** Důležitý je i dostatek tekutin, hlavně vody a bylinkových čajů. Cenu zlata pak mají nápoje a koupele z jarních bylinek.

## 2. Odpočinek při sportu

Jaro je ideální příležitostí k dlouhým procházkám a dalšímu nenáročnému sportu, třeba pomalému běhu. Vytáhnout můžeme konečně kolo nebo kolečkové brusle. **Pohyb je nezbytný pro to, aby se všechny minerály, vitamíny a další nezbytné doplňky stravy dostaly až do buněk.** Ideální je, když se nám podaří vyrazit do přírody v době, kdy vysvitne slunce. Právě jeho svit potřebuje lidské tělo k vytváření chemických látek, které pozitivně ovlivňují náladu i k tvorbě vitamínu D, který významně posiluje imunitu.

## 3. Spánek

A samozřejmě co nejvíc odpočíváme a dodržujeme sedmi-osmi hodinový spánkový režim.

# Vyzkoušejte naše recepty proti jarní únavě

### Zelený nápoj

*4 hrsti kopřivy dvojdomé, hrst listů řebríčku obecného, 3 hrsti jetele lučního, hrst smetánky lékařské, hrst listů jitrocele*

Natrhane byliny umyjeme pod tekoucí vodou. Do mixéru nalijeme 0,5 vlažné vody. Mixujeme asi 5 minut, byliny postupně přidáváme. Směs necháme 2-3 hodiny louhovat, pak scedíme přes plátno a vlažné pijeme.

Nápoj lze nechat maximálně do druhého dne v ledničce.

### **Bylinné čajové směsi na čištění krve**

- 1. 25 g kořenu a listu pampelišky, po 20 g kopřivy, listů břízy a maliníku, 15 g květu bezinky, 5 g květu měsíčku zahradního*
- 2. stejný díl kořenu čekanky, pampelišky, oddenků pýru a jahodníku*

2 lžičky sušené směsi spaříme čtvrtlitrem vařící vody a necháme 15 minut ustát. Pijeme 2-3x denně.

### **Kopřivová kúra**

*2 šálky vody na každý šálek listů kopřivy*

Listy kopřivy přivedeme s vodou k varu, hned stáhneme a necháme odpočinout přibližně 5 minut. Poté odvar scedíme a podle chuti osladíme, nejlépe medem. Popijíme pokud možno co nejdřív po uvaření, protože studený může později zhořknout. Doporučuje se pít cca půl litru kopřivového čaje po dobu tří týdnů.

Spolu s tím každý večer provádíme koupele končetin – jeden den koupele rukou, druhý den nohou. Jeden den v týdnu ale všechny kopřivové procedury vynecháme.