

## Jarní očista alias detoxikace: Čím ji podpořit?



Jarní očista lze pojmut například tak, že si stanovíte jeden den v týdnu, kdy nebudete jíst nic jiného, než jen ovoce a zeleninu. Ideálním řešením...

Jarní očista našemu tělu po dlouhém zimním období pomůže doplnit chybějící vitamíny. V neposlední řadě se díky ní můžeme zbavit i škodlivých látek, které mají tendenci se v lidském organismu zdržovat. Tomuto procesu se také říká detoxikace. Pokud tělo očistíme vhodnými potravinami, můžeme tak předcházet řadě onemocnění a podpoříme svou imunitu. Jarní období přímo vyzývá k tomu, dát si čerstvou zeleninu a ovoce v jakémkoliv stavu, od syrového, až po vařený. Jak a čím přesně tedy jarní očistu podpořit?

Jarní očista rozhodně neznamená to, že budete držet přísnou hladovku, naopak byste měli **jíst pravidelně** a doplnit svůj jídelníček o zdravější potraviny, než které jste konzumovali dosud.

### Jarní očista vám dodá energii

Jarní očista lze pojmut například tak, že si stanovíte **jeden den v týdnu**, kdy nebudete jíst nic jiného, než jen **ovoce a zeleninu**. Ideálním řešením jsou **ovocné a zeleninové šťávy**. Druhy ovoce a zeleniny můžete libovolně kombinovat a mixovat dle chuti. Skvělé je například [husté smoothie](#), které vás s jistotou i zasytí. [Šťávy z ovoce a zeleniny](#) vám **dodají energii** a tolik potřebné vitamíny. Pokud vám tyto šťávy zachutnají, dá se jimi zpestřit jídelníček i víckrát týdně.

# Jarní očista: Jaké druhy ovoce a zeleniny jsou vhodné?

## Zelenina:

- **Červená řepa:** jedná se o typ zeleniny, který je přímo **nadupaný vitamíny a minerály**. Jarní očista bez řepy jakoby ani nebyla. Obsahuje **draslík, hořčík, jód, vápník, železo, fluor, mangan, měď, selen**. [Podporuje trávení](#), krevní oběh a má i protirakovinné účinky. Pro svou zemitou chuť ne vždy oblíbená, ale v kombinaci s dalšími druhy zeleniny a ovoce vám jistě zachutná.
- **Celer:** je plný důležitých vitamínů jako jsou - **A, B, D, E, K** a ukrývá v sobě také velké množství minerálů, stejně jako řepa. Proto jarní očista s celerem je jasná volba.
- **Petržel:** k detoxikaci organismu určitě zvolte i tento druh zeleniny. **Je to učiněný zázrak**. Dokáže pročišťovat krev a má protirakovinné účinky!
- **Rajčata:** jarní očista s touto zeleninou je vlastně radost. **Kdo by si nechtěl dát skvělé domácí rajče?** A pokud k lahodné chuti připočteme i **příznivé antioxidační účinky**, je to perfektní. Tento červený zázrak v sobě uchovává **mnoho vitamínu C**, betakarotenu, vlákniny, draslíku a chromu. Zelenina je to **zcela dietní** a je vhodná i při [hubnutí](#).
- **Česnek:** není příliš oblíbený pro své pronikavé aroma, ale rozhodně byste mu měli dát šanci. Funguje totiž jako **přírodní antibiotikum**, podporuje dobrou imunitu, **předchází vzniku krevních sraženin** a čistí krev celkově. Je to velký pomocník a jarní očista s ním bude ještě poctivější.
- **Avokádo:** botanicky **ovoce**, známe ho však i **jako zeleninu**. Mnoho zdravých tuků, neobsahuje skoro žádný cukr a má **hodně minerálů a vitamínů**, tím se může pyšnit [avokádo](#). Jarní očista s avokádem je vhodná, **doporučuje se i při hubnutí**. Pro svou neutrální chuť ho lze ochucovat snad čímkoliv. Můžete ho připravovat jak na sladký, tak na slaný způsob.



## Ovoce:

- **Borůvky:** jsou považovány za [přírodní antibiotikum](#), čistí krev, zmírňují záněty. Ty si nemůžete nechat ujít! Jarní očista s borůvkami bude i dobře chutnat!
- **Citron:** nepatří jen do čaje, nebo limonády. Lze ho použít do smoothie, salátů, má široké užití. **Je plný vitamínu C**, pomáhá k odkyselení organismu, má **příznivé účinky na ledviny**, **podporuje zažívání**.

- **Maliny:** **ochraňují** organismus **před volnými radikály**, obsahují mnoho antioxidantů, udržují stabilní hladinu cukru v krvi a ještě k tomu jsou lahodné. Jezte je, jsou zdravé!
- **Třešně:** mají **blahodárný účinek na ledviny**, jelikož **jsou močopudné**. Urychlují [detoxikaci organismu](#), jarní očista s třešněmi je tedy ideální. Obsahují **vysoké množství hořčíku**, který je nezbytný pro funkci nervové soustavy, proto **pokud máte mnoho stresu, či trpíte depresivními stavy**, zpestřete si jídelníček výbornými třešněmi!
- **Jahody:** tohle lahodné ovoce miluje snad každý! A přidanou hodnotou konzumace je to, že jsou **plné vitamínů A, B, C, minerálů**, působí jako ochrana před bakteriemi, **čistí krev** a **jsou dietní**, protože obsahují z devadesáti procent jen vodu. Jarní očista s jahodami je zkrátka radost.

## Jarní očista zregeneruje játra

Jarní očista je skvělý způsob, jak **podpořit funkci jater**, které hrají hlavní roli při detoxikaci organismu. Pokud jste se rozhodli, že jarní očista je pro vás to pravé, určitě zařadte do svého pitného režimu i některé [bylinky, které játra dokonale pročistí](#). Známy je například **ostropestřec mariánský**. Své zastanou i jiné bylinné směsi, například z **pampelišek, kopřiv** či **sedmikrásek**. Buď si můžete sami nasbírat a nasušit, nebo je zakoupíte jak v lékárnách, specializovaných prodejnách, tak i v některých drogériích. **Játra jsou továrnou zdraví**. Podpořte jejich funkci!