



Jak na jarní detoxikaci pomocí stravy

Mezi první posly jara je medvědí česnek. Tato nenápadná zelená rostlinka s výrazně zelenými listy je prostoupena účinnou silicí obsahující sírné...

Zima pomalu končí, objevují se první paprsky jarního sluníčka a den se prodlužuje. A podle tradice začala postní doba - tzv. masopust. V zimě máme přirozeně větší touhu déle spát a dávat si kaloričtější a tučnější stravu. Ale s přicházejícím jarem bychom měli správně navázat na moudrost našich předků a jídelníček odlehčit. Pokud to uděláme v pravý čas, tak se vyhneme pověstné jarní únavě. Tzv. jarní únava je podle tradiční čínské medicíny stav přetížení okruhu jater a žlučníku.

Naše těla ovlivňuje roční období. V polovině února začíná období jater a žlučníku. Pro toto období je typický právě masopust, odlehčená strava a velmi vhodná je konzumace prvních **zelených výhonků**, které se v přírodě přirozeně objevují.

Potraviny vhodné pro detoxikaci

Mezi první posly jara je **medvědí česnek**. Tato nenápadná zelená rostlinka s výrazně zelenými listy je prostoupena účinnou silicí obsahující sírné složky a čpavek. Obsahuje vitaminy C, fytoncidy, hořčiny a další látky. Účinné látky v listech **pomáhají regulovat činnost žaludku, napomáhají trávení, pomáhají stimulovat vylučování trávicích šťáv, urychlují hojení vředů, uklidňují křeče hladkého svalstva a pomáhají krvetvorbě**. Použití česneku medvědího je podobné jako u česneku kuchyňského: na dochucení polévek, salátů, ale i k masu.

Změna jídelníčku a zařazení potravin, které zlepšují krvetvorbu je obzvláště vhodná pro ty, kteří na konci zimy **trpí únavou, bledostí, zimomřivostí, nečistou pletí, kožními problémy, bolestmi hlavy a špatnou náladou**. Od poloviny února bychom měli zařazovat do jídelníčku potraviny, které mají **zelenou barvu**, dále **naklíčené luštěniny a obiloviny** a všechny druhy salátů. Z ovoce je vhodné zařadit ve vyšší míře **citrusové plody, limetku, granátové jablko, avokádo a ananas**.



Potravinové doplňky pro detoxikaci organismu

Z potravinových doplňků funkci jarní očisty a podpory regenerace organismu výborně zajistí například **šťáva z mladého ječmene**. Šťáva je plná **chlorofylu**, který je důležitý pro rostliny, zvířata i lidské tělo. Chlorofyl pomáhá tělu zvyšovat **produkci hemoglobinu**, který váže a transportuje **kyslík krví**. Samozřejmě tato šťáva neobsahuje jen chlorofyl, ale i celou řadu vitaminů a minerálních látek. Čím více železa a hořčíku má, tím více pomáhá ke zlepšení funkce, velikosti a tvaru **červených krvinek**, které obsahují právě hemoglobin. Proto doporučujeme vybírat ječmen s obsahem chlorofylu alespoň 9,1 mg/g.

Skvělý pomocník, který zlepšuje regeneraci bílé tukové tkáně v játrech je **Maca**. Této hlíze z Jižní Ameriky se také přezdívá peruánský žen-šen. Právě proto, že pomáhá ke **zvýšení výdrže** během náročné sportovní činnosti, pomáhá nárůstu a udržení energie, podporuje fungování **imunitního systému, redukci chronické únavy a zvýšení libida**. Mezi další hlavní výhody patří, že nezpůsobuje přestimulování a návyk jako káva, ale energie se uvolňuje postupně a má dlouhotrvající účinek. Tato hlíza je po sběru zbavena všech nečistot a rozemleta. Lyofilizací (tj. proces zbavení

přebytečné vody pomocí chladu 3 °C) se z něj vytvoří prášek, který je vakuově balen. Tímto šetrným procesem neztrácí žádné z důležitých vitaminů, ani minerálních látek. Proto doporučujeme si vybírat [kořen z rostliny Maca](#) sušený chladem.



Detoxikace aloe vera gelem

V neposlední řadě skvělý pomocník proti jarní únavě a podpory očisty těla je známá [aloe vera](#). Dužnina z aloe vera byla používána již ve starém Egyptě, a to k balzamování mrtvých, a to nejen kvůli detoxikačnímu a desinfekčnímu účinku, ale měla i symbolický význam – představovala zásobu energie na cestu do říše mrtvých. Údajně ji měla v oblibě i Kleopatra, která ji používala na **ošetření pleti**. [Aloe vera gel](#) obsahuje celou řadu pro tělo důležitých látek: **minerální látky a stopové prvky, polysacharidy, fenolické a organické sloučeniny, enzymy, vitaminy a vlákninu**. *Polysacharid acemanan* pomáhá stimulovat **produkci bílých krvinek a zvyšování kapacity T-lymfocytů**. Oba tyto faktory přispívají ke **zlepšení činnosti imunitního systému**. Aloe vera v kosmetice je známou záležitostí a uplatňuje se **v léčbě zánětů na kůži, akné, podpory hojení ran, léčba bradavic, říznutí a hojení jizev a popálenin**. Vybírejte vždy 90 a více procentní aloe gel zpracovaný za studena. Užíváme 1 ml na 1 kg tělesné váhy denně. První týden začínáme na čtvrtinové dávce a pak každý týden o čtvrtinu přidáváme až na 100% denní dávky.



Pokud však upřednostňujete komplexní přístup, bude pro vás vhodný **Ultimate Greens**. Obsahuje komplex 22 rostlinných látek, enzymů, bylin, vodních řas, kořenů a výtažků z tráv, které **podporují správné fungování imunitních procesů a zlepšují činnost jater a střev**. Tato unikátní směs pomáhá optimalizovat kyselost (pH) střev a krve tím, že obsahuje inulin, komplex sladkovodních řas a probiotické kultury. Tím pomáhá vyživovat organismus a zlepšovat stav kůže a pleti. Ultimate Greens je bohatým zdrojem organických vitaminů, minerálních látek, aminokyselin, enzymů a vlákniny.

Zmíněné produkty můžete koupit zde:

Aloe Vera - www.kvalita.top

Zelený ječmen, Maca a Ultimate Greens - www.wellness4you.cz