

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu - 1. díl

„ Regenerace těla po zimě pomocí vhodných potravin “

Při sobotní zdravotní procházce Kasejovicemi mě zalil pocit radosti, když jsem na cestě uviděla první shluk sněženek. Řekla jsem si, že jaro je téměř tady. Osobně jsem cítila, jak jsem zcela pookřála, avšak v souvislosti s příchodem jara se setkávám v podstatě se dvěma typy lidí: první skupinkou jsou lidé, kteří jaro milují a jarní paprsky sluníčka v nich vyvolají pocity, jako by se znovu po zimě probudili k životu, a s každým slunečným dnem jsou veselejší a nabíjejší energií. Opačným případem jsou lidé, kteří se po zimě cítí velmi unavení, pomalí a nedokáže je probudit ani pořádná dávka sluneční energie. Ať je to tak či tak, pro všechny bych měla jednoduchý recept, jak si jaro zpříjemnit a „dobít baterky“ pomocí výběru vhodných potravin.



Již v tomto období poloviny března velmi doporučuji nastartovat tělo celkovým ozdravením jídelníčku: zaměřit se především na potraviny rostlinného původu – tedy dostatek ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin, ořechů a semínek, poté tučná masa nahradit libovými druhy, rybami a vejci; sladké a tučné mléčné výrobky vyměnit za ty kysané, které nastolí pořádek v tlustém střevě díky laktobacilům („hodné“ bakterie důležité pro správné fungování trávicího systému) a pokusit se dosti omezit množství soli v pokrmech a potravinách. Naopak do každodenního jídelníčku přidat čerstvé ovocné a zeleninové šťávy (v poměru 1/3 ovocných a 2/3 zeleninových), zavlažit tělo nesyčenou neslazenou vodou (30ml na 1kg tělesné hmotnosti) a podpořit imunitu očištěním buněk ve střevě pomocí kysaného zelí, protože obsahuje obrovské množství vitamínu C a vlákniny. Celou jarní detoxikaci těla završit popíjením bylinných čajů, které si můžeme dopřát 2-3x denně a střídáme je podle rozmanitosti bylinek a spektra účinků na organismus. Jaké bylinky volit, jak často je střídat a jaký mají účinek na tělo i mysl se dočtete v dubnovém čísle.

Přeji krásný březen, dostatek síly a dobré nálady!

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
t.č.: 721 634 113