

Již po staletí jsou jarní očištné rituály, včetně různých půstů, součástí mnoha kultur či náboženství. Jak příroda, tak i živé organismy se zbavují zimních „pozůstatků“ – zvířata shazují zimní srst, lidé shazují teplé oblečení, sníh a led se rozpouští... A je čas zbavit se jak zimní letargie, tak nabytých kilogramů.

V jarním období jsou velice aktivní právě játra – orgán, jehož funkcí je právě detoxikace organismu. Takže očista probíhá jaksi automaticky, je ale dobré tento proces svým aktivním přístupem posílit, nikoliv sabotovat neuváženým stravováním. Promyšleným přístupem můžeme játrům odlehčit, a tak svému tělu pomoci v posílení zimou oslabené imunity a překyselení.

Po zimě je tělo zahleněné, a právě nestrádaný hlen souvisí s tekutinami i tukem v těle, může tudíž i za nějaký ten kilogram tělesné hmotnosti navíc. Člověk následkem toho bývá na jaře unavený, bez energie, mívá trávicí potíže, a snadněji „chytne“ rýmu nebo kašel. Proto je potřebné upravit své jídlo tak, abychom naše nejen tělesné energie uvedli do rovnováhy. Pomohou nám lehké a zahřívající potraviny, jež po zimě prochlazený a zanesený organismus „restartují“. Východní medicíny doporučují pálivé a svíravé chutě, omezit nebo přímo

Jarní očista v kuchyni

Lubica Laurincová ■ www.cookfriend.cz

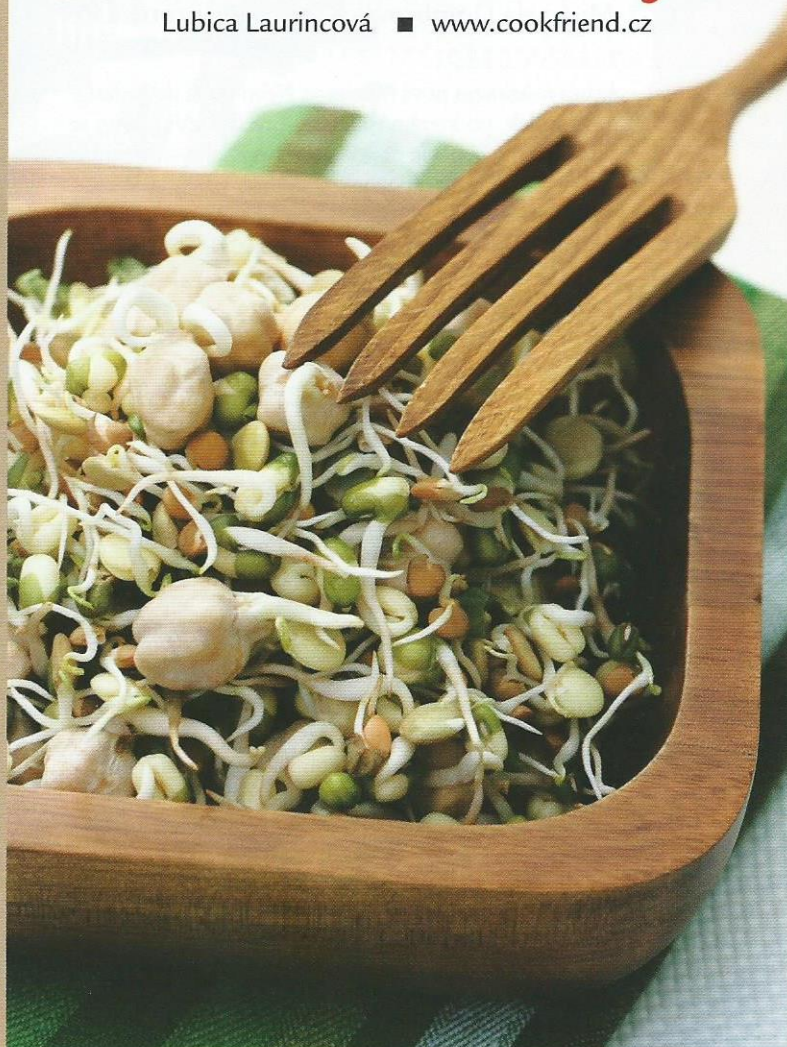


Foto: Shutterstock.com

vynechat mléčné výrobky, sladkosti, také omezit tučné, kyselé a hodně slané pokrmy. Porce je vhodné zmenšit, maso v jarním období můžeme na přechodnou dobu vynechat zcela, nebo alespoň volit spíše lehčí – drůbež a ryby. Jinak jsou vhodné zejména luštěninové a zeleninové pokrmy.

Rozhodně je důležité věnovat pozornost také pitnému režimu – ke slovu se hlásí bylinkové čaje, velice přínosné je pít i horké (převařené) vody s citrónem nebo zázvorem, zejména po ránu. Začít den kávou na prázdný žaludek není pro náš organismus vhodné bez ohledu na roční období.

Nejzte zdravě – jezte správně!

Ano, jíst zdravě, neznamená vždy jíst správně. Ne všechno je stejně zdravé pro každého. Když například do naftového motoru nalijete benzín té nejvyšší kvality, nebude fungovat. Stejně tak někoho doslova nakopne velký syrový zeleninový salát kompletně v bio kvalitě, jiný z něj bude mít křeče a velké zažívací problémy. Protože nejsme všichni stejní – lišíme se nejenom pohlavím, věkem, tělesnou konstitucí, ale také typem metabolismu. O co jde? Někomu dělá dobře pořádný kus masa, jiný je z něj ospalý a unavený. Taktéž někoho zasytí a probudí k životu ovesná kaše po ránu, jiný po ní vzápětí „šilhá hlady“, v lepším případě je „jenom“ ospalý a má nutkavou chuť na sladké. Proč to tak je? Protože lidské tělo není typizované ani kalibrované. Proto je ideální znát svůj metabolický typ a podle něj se i stravovat. Ve své podstatě lze metabolismus rozdělit na tři základní typy. Sacharidový, bílkovinový a smíšený – většinou

Foto: Samphotostock.cz

NE

Obalovat ve strouhance
nebo těstíčku z mouky

Smažit, fritovat

Moc škrobů, zejména
bílé mouky

Černá káva, káva s mlékem,
černý čaj, ovocný čaj

Ochucené vody, slazené džusy
a limonády, ledové „čaje“

Ochucené a slazené mléčné
výrobky

Sladkosti (sušenky, bonbóny),
včetně müsli tyčinek
a slazených cereálií

Sířené sušené ovoce, sušené
ovoce a ořechy v „jogurtové“
nebo „čokoládové“ polevě

Bílé pečivo

Hutné bramborové a moučné
přílohy (knedlíky), bílá rýže

Sypat semínka, mleté nebo
sekané ořechy, sekané bylinky

Vařit v páře nebo ve vodě, dusit ve
vlastní šťávě, péct v troubě bez nebo
s minimem tuku

Více kvalitních bílkovin

Čaj zelený, bílý, roibos, bylinkový

Čistá voda, voda s citrónem, ředěné
čerstvé ovocné a zeleninové šťávy

Bílý jogurt, kefir, acidofilní mléko

Kvalitní čokoláda, kvalitní
proteínová tyčinka

Nesolené ořechy, malé množství
sušeného NESÍŘENÉHO ovoce

Celozrnné, kváskové pečivo a chléb

Vařená/dušená zelenina, kukuřičná
polenta, quinoa, jáhly, bramborová
kaše nastavená různou zeleninou

ANO

s inklinací k prvnímu, nebo druhému. A to je také přesně ten důvod, proč různé diety u někoho báječně a trvale zabírají, a u jiného nefungují vůbec. V případě neznalosti svého metabolického typu můžeme svému tělu nevhodnou dietou značně ublížit.



Foto: Shutterstock.com

inzerce

Lubica Laurincová

*Nejezte
zdravě!*

*Jezte
správně!*



www.umimvarit.cz

Několik úžasných přírodních zázraků vhodných pro většinu populace



Kopřiva

Sušená i čerstvá je velice vhodná k jarní detoxikaci, čistí také pleť; čaj ze samotné kopřivy může někomu nechutnat, vhodné je proto smíchat ji například 1:1 s heřmánkem a řepíkem (sesypat po jedné krabici těchto sypaných sušených bylin – koupíte v lékárně, ve zdravé výživě nebo bylinkářství); pijte na jaře několik týdnů 2–3 litry čaje z této směsi denně, vaše tělo vám poděkuje, a jako bonus budete mít čistší pleť.

Ostropesťec

Nejdůležitější zdroj hepatoprotektivních (játra chránících) látek. Játra jsou náš hlavní detoxikační orgán a probíhají zde složité procesy odstraňování, zejména našich zplodin látkové výměny, a dále i škodlivin z potravy, vzduchu nebo vody. Aktivitu jaterních enzymů podporují mnohé substance z rostlin, ostropesťec stojí v jejich čele. Nejúčinnější je konzumovat důkladně rozžvýkaná semínka při každém jídle – cca 30–60 semen. Nejčastěji se ale z jeho plodů VAŘÍ čaj, pít jej můžeme celoročně, naše játra to jistě potěší. 1 polévkovou lžici vařit v 0,5 litru vo-



dy cca 15 minut. Pít při nebo po jídle, aby byl tráven spolu s jídlem, a stimuloval tak játra.

Chia semínka

Významný rostlinný zdroj esenciálních mastných kyselin. Chia semínka obsahují 32 % tuku, z toho je 60 % užitečné omega-3 alfa-linolenové kyseliny. Dále jsou plná antioxidantů, vápníku, bílkovin, vlákniny a mnoha dalších vitamínů a minerálů. Ačkoliv jsou lehce stravitelná, uvolňují energii z rozpustné vlákniny do těla pozvolně. Přidáním vody během několika minut vznikne kolem semínek jakýsi želatinový obal, podobně jako je to u lněných semínek. Tato vlastnost je užitečná například při léčbě zácpy. Jinak je lze jednoduše sypat do salátů, polévek, nebo i do obilných kaší – nevařit! Tato drobná semínka patřila mezi základní potraviny starých Inků a Aztéků, tito je využívali jako rychlý zdroj energie, a dnes se stávají znovuoobjeveným pokladem.

Goji (kustovnice čínská)

Drobné červené sušené plody plné antioxidantů, bílkovin, vitamínů, minerálů a stopových prvků – nutričně patří mezi nejvýznamnější ovoce planety. (Nevhodná pro děti do 3 let, pro těhotné a před spaním.) Má také hepatoprotektivní účinky – ochraňuje játra a napomáhá obnovit poškozené jaterní buňky. Konzumovat ji lze přímo nebo jako čaj ze sušených plodů, vhodná jako součást ranního müsli, a dle čínské medicíny ji můžeme přidávat i do tzv. tonizačních polévek (nejčastěji zeleninové vývary), vhodná, i když nezvyklá, také k masu nebo v rýži. Je vlastně podobná našemu šípku, a z něj se také děláva omáčka k masům...

Mořské řasy

„Zelenina“ z moře nabitá minerály. Převážná většina populace u nás je zná jenom jako součást suší, v prodejnách

se zdravou výživou jsou však k dostání různé druhy, zpravidla sušené. Lze je přidávat jak do polévek (vaříme-li řasu s luštěninami, usnadňuje to jejich trávení), sypat do salátů, ale i jako součást pro nás poněkud nezvyklé japonské polévky miso, kde se spíše používá řasa čerstvá.

Klíčky ke zdraví

Nejdostupnější domácí zdroj živých enzymů (tolik potřebných pro náš organismus oslabený zimou). Je úplně jednoduché vypěstovat si klíčky z různých semínek doma. Nejjednodušší a nejdostupnější jsou semínka vojtěšky (alfa-alfa), a překvapivě lahůdkové jsou jemně pikantní klíčky ze semínek černé hořčice. Buďte to máte speciální klíčidlo, nebo



si vystačíte se sklenicí od kompotu. Potřebujete ještě kousek gázy a gumičku. Celý trik spočívá v tom, že semínka minimálně 2x denně pečlivě propláchnete čistou vodou. Důležité je proplachovat a proplachovat. Jinak se semínka můžou zapařit a začít hnit nebo plesnivět. A to bychom vypěstovali pravý opak toho, co jsme původně zamýšleli, a sice jedovaté toxiny. Nejběžnější pokusy s klíčením jsou s řeřichou na vlhké vatě, kdy právě tato bývá zdrojem plísní. V případě řeřichy je nejvhodnější zakoupit v zahradnických potřebách perlit – ten nasypat do plastové misky, rozprašovačem ho zvlhčit, poté na něj nasypat semínka řeřichy a každý den je opět poprášit vodou. Nenechte se odradit pro mnohé poněkud nepříjemným pachem jakoby síry, patří to k tomu.

Závěrem

Jarní úklid je dobré provést nejenom ve svém bytě, ve svém těle, ale i ve své mysli. K tomu slouží meditace nebo také posezení s přáteli. Stejně tak mysl zklidní, a tím i pročistí, posedět si chvíli o samotě, v tichu nebo s příjemnou hudbou. Uvařte si dobrý zelený nebo bílý čaj, a relaxujte se zavřenýma očima. Ve své podstatě je to vlastně také druh meditace. Rozhodně nic nezkažíte lekcí jógy – ať už doma, nebo v nějakém studiu. A když už jarní úklid – tak nezapomeňte na svůj pracovní stůl (i šuplíčky!), a také mrazák a spíž!