

## Skutečně zdravá škola

### JARNÍ SALÁTKY a jiná očista

Jarní období přináší po zimě, kdy jsme tělo zásobovali především masitou stravou a stravou bohatou na sacharidy, nové zdroje potravy, čerstvé a plné již chybějících minerálů, vitamínů a jiných potřebných látek. Ideálním příkladem jsou rašící bylinky (bršlice, pažitka, kopřiva...) a později námi vysetá listová zelenina, jako je polníček, rukola nebo různé druhy salátů. Všechny tyto zelené rostlinky jsou bohaté na chlorofyl, látku, která pomáhá čistit krev a působí protizánětlivě, což se zrovna na jaře výborně hodí.

Jaro je obdobím očisty, která může mít různé podoby. Co jíst, pít a jak žít na jaře, aby to našemu tělu skutečně prospívalo? Pět jednoduchých tipů pro tebe. Vyber si alespoň jeden, který je pro tebe cvičením vůle, a vyzkoušej.

- Cítíš se vyčerpaně? Zkus půst od informací, sociálních sítí a telefonování.
- Odlehči jídelníček. Vynechej to, co zatěžuje trávení: průmyslově zpracované potraviny, bílou mouku, cukr, uzeniny.
- Ráno popíjej horkou vodu s citrónem. Podpoříš detox, odlehčí ti, projasní pokožku.
- Místo okurek a rajčat dovážených ze skleníků si dopřej energii a vitamíny z divokých bylinek: bršlice, pažitka, kopřiva, sedmikráska nebo z klíčků (mungo, řeřicha), výhonků a natí. Tvá játra a žlučník to ocení.
- Zelenou mají lehčeji stravitelné pokrmy, které se vaří kratší dobu, první sezónní salátky, kysaná zelenina, fyzická aktivita a pobyt venku na sluníčku.

Co ty na to?

