

JARNÍ STRAVA

Na jaře ještě stále upřednostňujeme tepelně upravené potraviny, ale s krátkou dobou úpravy, jako je blanšírování, napařování, krátký var. Přirozenou touhu našeho těla se očistit můžeme podpořit zařazením ostré, hořké a svíravé chuti. Mléčné potraviny je dobré kombinovat s pálivým kořením. Obecně bychom se měli vyhýbat potravinám, které mají ochlazující účinek (např. zeleninové saláty, jogurt). Na odlehčení a zároveň posílení trávení doporučujeme zařadit KICHARI (KIČADI - viz. Recepty), což je tradiční ayurvédské postní jídlo, připravené ze stejného poměru mungo fazolek, celozrnné basmati rýže a ochucené vyváženou kombinací koření (zázvor, skořice, hořčičná semínka, kurkuma, kardamon ...). Toto jídlo vám dodá potřebné množství energie a nezatíží.

Skvěle se ještě hodí kvašená zelenina (kvašené zelí a kimči)

Přidáváme do jídelníčku sezónní postupně rašící byliny – pažitku, jarní cibulku, listy pampelišky, fialky, sedmikrásky, které upravujeme nejlépe spařením. Vynikající jsou houby shiitake (zbavují tělo toxických látek).

Jarní detoxikace se zaměřuje na hlavní detoxikační orgány:

- Játرا – funkci a očistu podporuje *ostropestřec mariánský*
- Ledviny – buď *kopřiva* nebo *bříza* (nikdy ne současně)

Můžete si udělat během týdne i jednodenní půst, kdy pijete teplou zeleninovou šťávu z červené řepy a kořenové zeleniny a 2 – 3 x za den si dáte malou hrst rýže natural nebo ořechů, dostatek vody.

VÝBĚR POTRAVIN

OBILOVINY A LUŠTĚNINY:

Hnědá a divoká rýže, quinoa, proso, žitná mouka, oves, cizrna, čočka, naklíčené luštěniny

ZELENINA:

Mrkev, bílá ředkev, květák, pórek, květák, špenát, mangold, ředkvičky, chřest, jarní cibulka, polníček, rukola, řeřicha, medvědí česnek, jarní bylinky

OVOCE:

Třešně, jahody

KOŘENÍ:

kurkuma, muškátový oříšek, fenykl, černý pepř, chili

OSTATNÍ:

jehněčí maso, kuřecí, králík, sladkovodní ryby

PITÍ:

Ráno – nejlépe teplá voda s citrónem

Teplá voda + špetka chili, citronová šťáva, lžička medu, pár kapek jablečného octa

Bylinkové čaje

Na podporu trávení:

- fenyklový čaj
- čaj KKF (po 1 lžičce koriandru, římského kmínu a fenyklu)

TRIPHALA na noc, pročistí a harmonizuje tělo (1 čajová lžička zalit převařenou vychlazenou vodou, nechat několik hodin odstát a vypít před spaním).