

MED

a jarní únava

Medicína považuje stavy popisované jako jarní únavu za reálné, ale nehovoří o nich jako o diagnóze.

Znamená to, že nejde o onemocnění. Ve skutečnosti je jarní únava běžný jev, kdy se většina lidí počinaje začátkem března cítí doslova v „jiném“ (po psychické i fyzické stránce) stavu. Nejde o výmysl hypochondrů, nýbrž o důsledky vlivu dlouhého období sníženého slunečního svitu a nízkých teplot. V moderní době se naneštěstí musíme přizpůsobit celoročnímu pracovnímu tempu. Přitom přírodní cykly člověka nutily akceptovat dlouhé zimní noci, tudíž omezit životní aktivity. Zima bývala dobou lenošení, využívání zásob a odpočinku. A dnes? Pracujeme stále stejně intenzivně a ještě se stresujeme vánočními svátky a systematicky se přejídáme, protože tak řešíme „deprese“. Člověk dnešní doby doplácí zdravím na přesvědčení, že jen on se dokázal vymanit z vlivu přírody.

V důsledku nepolevujícího pracovního a životního rytmu si v zimním období lidé stěžují na depresi. Místo toho, aby večer šli brzy spát, pracují dlouhé hodiny potmě a potmě zase



VČELKO

INZERCE

**Včelko, spol. s r.o., Obora 108
Skalice nad Svitavou, Czech republic
www.vcelko.cz
www.vcelarskaprodejna.cz
www.vcelarskastanice.cz**

rovnat například využitím přírodních potravinových zdrojů. V zimě jedli více masa a tuků, aby získali dostatek energie na udržení stále tělesné teploty, a déle spali, v létě a na podzim konzumovali sezónní ovoce a zeleninu, poskytující tekutiny,

i jednoduché sacharidy. Jde to přirozený proces, který má logiku.

Jarní detoxikace

Naši předci „automaticky“ střídali období hojnosti s obdobími nedostatku, aniž by jim to ublížilo. Vlastně to bylo „energetické cyklování“, čili systematické kolísání příjmu energie stylem „jednou více, jednou méně“. To je v současnosti nejnovější „dietní hit“. Ostatně, jaro je ideální pro snížení příjmu energie.

Vyzkoušejte jarní medovou detoxikační kúru!

K detoxikaci stejně jako k redukci váhy se používají desítky postupů a stovky prostředků (doplňků). Mnohé pocházejí ze zahraničí. Přitom je to zbytečné. Doporučujeme využít tuzemské zdroje – je to mnohem levnější a přinejmenším stejně účinné. Stačí koupit kvalitní český med, pár citrónů a balíček mletého čili koření. Do

1 litru filtrované pitné vody (pro tyto účely stačí relativně levný domácí filtr),

kteřou ohřejete na 30 °C, rozmícháte 100 g medu, vymačkáte 1 šťavnatý citrón a vmícháte 10 g čili koření a 1 čajovou lžičku mleté skořice. Nápoj popijte po malých kvantech celý den. Pokud souběžně dokážete výrazně omezit příjem stravy, především masa, uzenin a mléčných produktů, docílíte toho, čemu se nyní říká detoxikace.

Ti z vás, kteří mají silnější vůli, mohou tohoto nápoje denně vypít až 2 litry a například po 3-4 dny nemusí jíst! Med tvoří jediný a přitom dostatečný zdroj energie, který zajistí, že ten, kdo to zvládne nebude „umírat hladem“.

Proč pravý český med i na jaře?

Med je přírodní produkt, obsahující přeměněný rostlinný nektar a stopy pylu. Je bohatý na jednoduché cukry, minerální látky, vitaminy, rostlinné silice, aromatické látky, obsahuje také stopy bílkovin, tuků a řady specifických látek, především tzv. beta-glukanů. Enzymy v medu štěpí složité sacharidy na rychle využitelné jednoduché cukry, které slouží jako zdroj energie. Med podporuje imunitu, takže se ubráníte jarním chřipkám či nachlazení. Směs medu, citrónové šťávy, čili a skořice vás zbaví nadýmání a pomůže vám zhubnout. V medu obsažené bílkoviny pocházejí z pylových zrn a z výměšků trávicích žláz včel.

Med a „senná rýma“ – jak to souvisí?

Med pomůže zbavit se senné rýmy, protože obsahuje malá množství pylů. Tím se z něj stane prostředek „desensibilizace“ (uvyknutí na alergen) v období, kdy v ovzduší ještě nejsou přítomné pylové alergen. Podmínkou je použití českého medu, protože med, pocházející z exotických krajín obsahuje nám neznámé alergen, na které můžeme reagovat nepřiměřeně (alergií).

RNDr. Petr Fořt, CSc.

Zopakujme si:

jarní únava je důsledkem účinků nepřirozeného překonávání přírodních zákonů. Přejídáme se stejně jako v zimě, protože jsme si na to zvykli. Přitom bychom měli snížit příjem energie, protože je nutné se zbavit nahromaděného tuku a s ním i škodlivin. Masopust není jen důvod k oslavám, ale k půstu. Můžeme se divit, že na jaře je velká poptávka po prostředcích usnadňujících hubnutí? Bez kožichu je nadváha hned dobře vidět. V jarním jídelníčku přijdou ke slovu i přírodní sladidla, především med. Zásoby jsou k dispozici díky tomu, že med lze skladovat velmi dlouho (a bez konzervantů), aniž by došlo k jeho znehodnocení.

vstávají. Není divu, že jsou vyčerpaní. Američti kolegové nazývají tyto stavy „seasonal affective disorder (SAD)“, čili hovoří o sezónní chorobě! Jednoduše řečeno – jsme ovlivňováni střídáním ročních období stejně jako změnami aktuálního počasí více, než si připouštíme. V zimě trpíme depresemi, na jaře únavou, na podzim chřipkovými epidemiemi, ale ty nás čekají i na jaře.

Naši předci se dokázali s popsány jevy vy-

ny, vitaminy a minerální látky, a přitom intenzivně fyzicky pracovali. A na jaře? Nezbyvalo než se spolehnout na zásoby mouky, sušeného a kompotovaného ovoce a přírodních sladidel. Tento stravovací režim umožnil realizaci „jarního čistícího diety“. Omezil se příjem energie (masa a tuků) a hlavním zdrojem energie se staly komplexní

