

Znovuzrození, aneb jarní detox!



S jarními dny začíná příroda propukat do svého znovuzrození. Zregenerována po zimě je nyní připravena ukázat svou sílu kdekoliv jen spočine váš zrak. Její síla je vidět i cítit z každého nového stonku...

S jarními dny začíná příroda propukat do svého znovuzrození. Zregenerována po zimě je nyní připravena ukázat svou sílu kdekoliv jen spočine váš zrak. Její síla je vidět i cítit z každého nového stonku, lístku, stromu a rodících se okamžiků přítomnosti.

Jak jste na tom vy? Jste zregenerovaní po náročné a dlouhé zimě, kdy slunečního světla bylo minimum? Pokud vaše odpověď je „ne“, je třeba s tím něco udělat. Vezměte si alespoň krátké volno a odjedte pryč, nebo si jen tak udělejte 3 odlehčené dny, které pomohou obnovit vaši energii. Neodkládejte to a rozhodněte se právě teď! Není třeba podstupovat drastické očisty držetím dlouhodobých půstů, ale stačí jen umírnit se! Nechte si na očistu víkend, nebo dny, kdy máte volno. Je lepší, abyste neměli pracovní povinnosti a energii svého těla jste věnovali regeneraci.

Začněte přípravným dnem. V tento den omezte cukr včetně ovoce, mléčné produkty, bílé pečivo a maso. Je samozřejmostí, že pít budete pouze čistou vodu a bylinné čaje. Z bylinkových čajů dejte přednost kopřivovému čaji a střidejte ho s čajem z ostropeřce. Alkohol, káva, slazené džusy, limonády a šťávy jsou nyní schovány a nekonzumujte je.

Dopřejte si ráno i večer čas na 15-30 minut dechových technik. Stačí pohodlně sedět, mít rovná záda a vnímat jak vzduch při nádechu vstupuje a při výdechu vystupuje pouze nosem. Pokud by se k vám dostávaly nějaké rušivé elementy, nechte je být a připoutejte svou pozornost k pozorování dechu. Je možné počítat si doby dechu a tím se oddálíte od okolí a myšlenek. Ve svém okolí najdete jógové studio a jděte cvičit na hodinu jógu. K večeri si připravte zeleninový vývar z kořenů jarní zeleniny. Ať obsahuje hodně celeru a dále kedlubnu, mrkev, ředkvičku, brambor. Přidejte kmín, česnek a trochu oleje. Polévky připravte větší množství a nechte si ji na následující 2 dny. Jelikož následující 2 dny budou o konzumaci bílé klasické rýže, nezapomeňte si ji v pátek nakoupit v dostatečném množství. Během očisty je třeba věnovat čas kvalitnímu spánku. Spánek je nejučinnějším regeneračním procesem, proto se ke spánku uložte před 22.-23. hodinou.

Jediné jídlo následujících 2-3 dnů bude rýže. Rýži můžete připravovat vždy teplou, nebo můžete ji jíst studenou. Večer, pokud budete potřebovat změnu, dopřejte si zeleninový vývar, ale nyní opravdu jen vývar (ne zeleninu). Popíjejte prameninout čistou vodu a kombinujte bylinkové čaje, které počišťují. Každý den věnujte čas dýchání a 1 lekci jógy. Dopřejte si i masáž, ideálně ájurvédskou, která v detoxikaci organismu pomůže. Je vhodné zajít do sauny a trávit čas v přírodě.

Toto je velice jednoduchý a přesto funkční a efektivní způsob očisty. Tímto procesem začnete změnu svého způsobu života. Jakobyste se nadechli a vydali se novou cestou. Jaro vám v tom pomůže a tak až za rok budete opět číst řádky o jarní únavě, očistě, budete v plné kondici, protože jste svůj život lehce proměnili a umírnili nároky organismu na pochutiny a potraviny, které ho zatěžují. Rýžový očistný den si naplánujte na pravidelný den v týdnu. 1x týdně pokud dopřejete tělu odlehčení, uleví se mu a odmění se vám vitalitou.

- autor: Václav Krejčík
- www.energyclinic.cz
- zdroj fotky: Samphotostock.cz