

Jarní očista s citronem a zázvorem: Přírodní cesta k revitalizaci těla

10.4.2025 - Martina Malá | MAFRA

Čas na lehčí jídla

„S jarem přichází období probouzení, příroda se zazelená a lidské tělo má přirozenou potřebu si odlehčit ve stravě. Naši předkové zařazovali přirozená postní období. Tím je myšleno, že se stravujeme, ale jídelníček je jednodušší, lehčí, s omezením vyživujících potravin, jako je maso, tučnější strava a vejce, které nám naopak chutnají více v zimě a tělo vyživují,“ vysvětluje PharmDr. Kamila Horníčková, lékárnice a specialistka na zdraví a přírodní medicínu.

Pokud se umíme dobře vnímat, tělo si na jaře samo říká o svěží a lehčí stravu. Mnozí přirozeně sahají po zelených potravinách, jako je polníček či jarní pažitka. Se syrovou zelenou stravou by se to však nemělo přehánět – saláty jsou vhodné spíše na léto. *„Zelenou zeleninu je lepší lehce povařit a listovou konzumovat jen jako doplněk k běžnému teplému jídlu,“* radí lékárnice.

V hlavní roli zázvor a citron

Zázvor hraje v jarní očistě důležitou roli. *„Je velmi účinný na prohřátí těla, zvýšení tělesné teploty a podporu pocení. Nejvhodnější je užívat jej během zimy nebo když nás ofoukne a potřebujeme se zahřát. Díky zvýšení teploty zlepši cirkulaci krve a snadněji pomůže tělu zbavit se škodlivin,“* vysvětluje Kamila Horníčková. Na jaře může být osvěžující kombinací **zázvor s citronem**, který podporuje trávení, urychluje metabolismus a povzbuzuje. *„Pokud bychom chtěli detoxikaci ještě více podpořit, lze do nápoje přidat špetku kurkumy a med,“* dodává.

Zázvor je silný detoxikační prostředek, který podporuje trávení, krevní oběh a očistu těla od nahromaděných toxinů, včetně těžkých kovů. Vědecké studie potvrzují jeho schopnost detoxikovat organismus, například od olova.

Citron je také skvělý pomocník pro naše tělo – podporuje očistu jater, ledvin i trávení. Pomáhá vyplavovat škodlivé látky, zrychluje metabolismus a posiluje imunitu díky vysokému obsahu vitamínu C. Je také silným antioxidantem, který chrání buňky před škodlivými vlivy. Citronová šťáva navíc pomáhá udržovat správnou rovnováhu v těle, hydratuje a osvěžuje.

Jak zařadit zázvor a citron do jídelníčku?

Ranní start s citronovou vodou: Po probuzení vypijte sklenici vlažné vody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou. Podpoříte hydrataci, nastartujete trávení a pomůžete tělu s detoxikací. **Zázvorový čaj pro zahřátí i podporu imunity:** Nakrájejte kousek zázvoru, zalijte horkou vodou a nechte louhovat. Přidejte citron a med pro lepší chuť. Tento čaj je skvělý na podporu trávení, prohřátí organismu a posílení imunity. **Domácí ginger shot jako přírodní životabudič:** Ginger shot je v poslední době velice oblíbený. Jedná se o silný extrakt ze zázvoru a citronu, který posílí imunitu, podpoří trávení a dodá energii. Stačí rozmixovat zázvor se šťávou z citronu a pomeranče, přecedit a užívat v malých dávkách. **Citron nejen do čaje:** Citronová šťáva je skvělou alternativou k octu, dochutíte s ní saláty, ryby i zeleninu. Pomáhá tělu lépe vstřebávat železo a působí zásadotvorně. **Zázvor při vaření:** Kousek čerstvého zázvoru můžete přidat do polévek a omáček. Jeho antibakteriální a protizánětlivé účinky podpoří zdraví, zatímco lehce pikantní chuť zpestří jídlo.

Skvěle se hodí například do dýňové polévky. **Osvěžující letní limonáda:** V teplejších dnech zkombinujte citron s vodou, ledem a lístky máty. Přidáním zázvoru získáte osvěžující nápoj, který zároveň povzbudí metabolismus.

Připravte si domácí ginger shot a dopřejte si dávku zdraví každý den. Příprava není nijak náročná, s naším receptem to zvládne každý.

Co budete potřebovat?

200 g zázvoru 2 citrony 2 pomeranče 200 ml vody 1 lžíce kurkumy Denní dávku astaxanthinu Med nebo třtinový cukr na dochucení

Jak na to?

Zázvor očistěte a nakrájejte, poté rozmixujte spolu se šťávou z citronů a pomerančů. Přidejte vodu a směs propasírujte přes jemné sítko. Do šťávy vmíchejte kurkumu, astaxanthin a podle chuti dosladte.

Pravidelně ale s mírou

Při konzumaci zázvoru a citronu je však důležité zachovat střídmost. *„Rozhodně nedoporučuji tuto silnou léčivku, jakou je zázvor, používat denně. Stejně tak citron. Zázvor nás může zbytečně přehřívát a vysušovat, dráždit žaludek a jiné orgány. Citron naopak ochlazuje a může dráždit žaludek, ledviny a močové cesty. Cesta umírněnosti a osobního nacítění je ideální,“* uzavírá lékárnice.

PharmDr. Kamila Horníčková vystudovala střední zdravotnickou školu a vyšší zdravotnickou školu v Hradci Králové, obor farmaceutický laborant. Je absolventkou farmaceutické fakulty Veterinární a farmaceutické univerzity v Brně.

V roce 2014 získala atestaci prvního stupně z veřejné farmacie na IPVZ Praha a o rok později složila rigorózní zkoušku z veřejné farmacie na VFU Brno. Bezprostředně po ukončení studia pracovala jako monitor klinických hodnocení a poté jako projektová manažerka v soukromém sektoru. Věnovala se dodržování etických a legislativních parametrů v procesech klinického hodnocení. V tomto období se zúčastnila několika školení a seminářů pořádaných Státním ústavem pro kontrolu léčiv a soukromými organizacemi.

Je milovnicí bylinek a přírodní léčby. Zajímá se o východní pohled na lidské zdraví, homeopatii a Bachovy esence. V současné době pracuje jako online lékárnice pro Lekarna.cz, kde se snaží předávat své zkušenosti a znalosti v oblasti přírodní léčby a doporučení našim zákazníkům. Je členkou České lékárnické komory.

<https://www.emimino.cz/clanky/jarni-ocista-s-citronem-a-zazvorem-prirodni-cesta-k-revitalizaci-tela>