**Mam tę moc, czyli jak za pomocą diety walczyć z wiosennym przesileniem?**

**Zmęczenie, problemy z koncentracją, rozdrażnienie, ból mięśni, a nawet zawroty głowy. Nasz organizm może reagować na zmianę pór roku na różne sposoby. Ciało nadal tkwi w zimowym letargu, podczas gdy umysł, zainspirowany pierwszymi ciepłymi promieniami słońca, już chciałby działać na pełnych obrotach. Przesilenie wiosenne może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni, dlatego warto dowiedzieć się, jak poprzez proste zmiany w diecie, znacząco skrócić ten nieprzyjemny czas.**

**Dlaczego jest tak źle, skoro jest tak dobrze?**

Spragnieni słońca, nerwowo wyczekujemy jego pierwszych ciepłych promieni. Jednak, gdy tylko się pojawią, dopada nas często nagłe zniechęcenie, zmęczenie, rozdrażnienie, a nawet ból. Dlaczego tak się dzieje? Przecież tak długo czekaliśmy, by energicznie wejść w nową porę roku.

- *Kapryśna i zmienna pogoda nie ułatwia nam łagodnego przejścia od zimy do wiosny, dlatego musimy przede wszystkim uzupełnić niedobory witamin i soli mineralnych. Bardzo dobrym pomysłem jest zbadanie ich poziomu właśnie teraz, zanim przystąpimy do wprowadzania zmian w naszej diecie* - radzi Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacji zdrowotnej MajAcademy. – Wyniki badań krwi podpowiedzą nam, na jakie składniki powinniśmy zwrócić największą uwagę i jakimi produktami wzbogacić nasz codzienny jadłospis. Pamiętajmy jednak, by wszystkie zmiany wprowadzać stopniowo, dokładnie w takim tempie, jak robi to natura.

W okresie przesilenia wiosennego warto zrezygnować z wszelkiego rodzaju używek – alkoholu, mocnej herbaty oraz kawy. Dobrym pomysłem jest także eliminacja produktów przetworzonych oraz zawierających biały cukier. Choć na początku z pewnością nie będzie łatwo i przyjemnie, szybko poczujemy pozytywną zmianę, zarówno w naszym wyglądzie, jak i w psychice.

Należy także pamiętać, by po zimie, która wysuszyła nasze ciała na zewnątrz i od środka, odpowiednio zadbać o właściwe nawodnienie naszego organizmu. Dietetycy zalecają regularne popijanie ciepłej wody w ciągu dnia – niewielkimi łykami, w niewielkich ilościach, ale i w niewielkich odstępach czasu.

**Energia na talerzu**

Przesilenie wiosenne odczuwalnie pozbawia nas sił. Wszystko przez niedobory witamin i mikroelementów, które musimy uzupełnić po zimie. Na szczęście natura przychodzi nam z pomocą. Na straganach pojawiają się soczyste nowalijki, chrupiące młode warzywa i aromatyczne zioła. Jednak, aby móc czerpać z pełni ich dobrodziejstwa, musimy wzbogacić naszą dietę w wartościowe źródła białka i tłuszczy.

Aby przejść przez przesilenie wiosenne stosunkowo łagodnie, powinniśmy wprowadzić do naszej diety ryby, chude mięso, kasze, produkty pełnoziarniste oraz nabiał. Prawdziwą bombą witaminowo-mineralną są nowalijki, czyli młode warzywa, które zdążyły już wyrosnąć po zimie. Jednak produktami, które absolutnie musimy uwzględnić w komponowaniu naszych posiłków, są kiszonki oraz nabiał zawierający dobroczynne bakterie fermentacyjne.

*Wiosną musimy przede wszystkim odbudować naszą florę bakteryjną. Warto w tym celu wybrać jedynie naturalne produkty – wspomniane kiszonki, jogurt i kefir oraz sery dojrzewające. – Wybierając sery, należy stawiać na takie, które w swoim składzie mają jedynie mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczkę mikrobiologiczną* – zaleca Ewa Polińska, MSM Mońki. - *Im prościej, tym lepiej*. – uściśla.

**Jak w pełni cieszyć się wiosną?**

Osłabieni zimowymi infekcjami, brakiem słońca i rozleniwieniem wynikającym z krótkiego dnia, musimy odpowiednio przygotować swoje ciało i umysł do wiosny. Jednym z pierwszych kroków jest zmiana diety. W naszym menu pojawiają się nowe, świeże i odżywcze składniki, ale także my sami stajemy się bardziej odważni w próbowaniu nowych przepisów. To wpływa nie tylko na nasze ciało, ale także emocje i podejście do życia.

Wiosną kuchnia zaczyna być coraz bardziej inspirującym miejscem, a my mamy coraz więcej pomysłów na lekkie i odżywcze posiłki. Nowalijki, w postaci dopiero co wyrośniętych szparagów, rzodkiewek, marchwi, małych ziemniaczków, buraczków, botwinki, szczypiorku, sałaty i innych warzyw liściastych, możemy przygotowywać na setki różnych sposobów. Wybornie smakują m.in. w towarzystwie żółtego sera.

- *Sery żółte są wartościową i wysokoenergetyczną przekąską, po którą chętnie sięgają osoby prowadzące aktywny tryb życia. To także wdzięczny produkt kulinarny, który potrafi wzbogacić każde danie warzywne lub mięsne. Łagodny ser podlaski, lekko orzechowy ser edamski czy wyrazista Gouda, mogą być bohaterami niejednego posiłku* - podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki.

Gdy tylko pogoda na to pozwala, wiosną coraz więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, dlatego chętnie pakujemy nasze posiłki i ruszamy na łono natury. Sprawdzonym patentem są różnego rodzaju sałatki. Ponieważ zwłaszcza w czasie przesilenia wiosennego musimy zapewnić sobie właściwą ilość tłuszczu i białka, sałatka z dodatkiem sera żółtego i kurczaka może się okazać dokładnie tym, czego potrzebujemy.

**Wiosenna sałatka z żółtym serem i kurczakiem**

Składniki:

- 1 pierś z kurczaka

- 200 g żółtego sera Aldamer MSM Mońki

- duża garść mieszanki sałat (wedle uznania: masłowa, roszponka, rukola)

- ½ czerwonej papryki

- ½ zielonej papryki

- 2 łyżki kukurydzy z puszki

- 1 ogórek konserwowy (można zamienić na świeżego zielonego ogórka)

- 150 ml jogurtu naturalnego

- łyżeczka słodkiej papryki w proszku

- łyżka oliwy

- sól, pieprz

**Przygotowanie:**

Pierś kurczaka pokroić w małe kawałki, oprószyć słodką papryką, solą i pieprzem. Podsmażyć na oliwie. Sałatę poszarpać, a ser, ogórka i papryki – pokroić. Składniki wymieszać z kukurydzą. Jogurt naturalny przyprawić do smaku solą i pieprzem. Gdy kurczak lekko wystygnie, ułożyć go na sałatce, a całość polać doprawionym jogurtem.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175