

Joanna Brejcka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Jedz i pij zdrowo latem

Naturopathic doctor CCN (doktor naturoterapii), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina przyjmuje w Gabinetce Natural Healing z Lenta Medica ul. Nowolipki 27, Warszawa, www.naturalhealing.pl

Mam dla Was kilka sensacyjnych wręcz wiadomości: pomarańcze i kiwi, które jemy zimą dla zdrowia w rzeczywistości osłabiają naszą odporność, banany mogą wywołać uczucie zmęczenia i trudności w koncentracji, a jogurt i chudy twaróg wcale nie pomagają schudnąć, a wręcz przeciwnie! Skąd takie pomysły? Dla osób praktykujących medycynę chińską, to nic nowego. Wschodnie podejście do zdrowia liczy już blisko 5 tys. lat, ale trzeba sięgać, aż tak głęboko, by zauważyć, jak ważne dla naszego zdrowia jest życie zgodne z rytmem przyrody, które kiedyś było zupełnie naturalne dla naszych przodków.

Życie zgodnie z porami roku stanowi podstawę mądrości medycyny chińskiej. Założeniem tego systemu jest przekonanie, że zdrowie jest konsekwencją życia w harmonii z naturą i otaczającym nas środowiskiem. Naturalną konsekwencją tego podejścia jest założenie, że kluczowe jest zapobieganie chorobie, która rozumiana jest jako przejaw braku równowagi w organizmie. Pomagać w tym może odpowiednio dobrana dieta, ponieważ pożywienie działa jak lekarstwo i należy go używać, tak by uzupełnić niedobory, usunąć toksyny czy drenaż nadmiary. Dlatego w medycynie chińskiej przyrządzanie posiłków uznawane jest za sztukę, i odbywa się w ten sposób, aby wzmacniać zdrowie.

Jak przyrządzać posiłki latem?

Lato to przemiana ognia, silne yang. Aby ją zrównoważyć potrzebujemy więcej energii yin, czyli nawilżenia i ochłodzenia. Sezonowe warzywa i owoce wychodowane w naturalny sposób w naszym klimacie są najbardziej naturalną

odповідzią przyrody na zapotrzebowanie organizmu. W okresie letnim szczególnie ważne jest odpowiednie nawadnianie. Najodpowiedniejsze będzie krótkie gotowanie lekkich zup: warzywnych, kremów albo przyrządzanie chłodników. Dobrze sprawdzą się zapiekane kasze, makarony i ziemniaki szczególnie z warzywnymi dodatkami. Ponadto jeśli z jakiś przyczyn nie możemy jeść surowych warzyw, najlepiej gotować je na parze, wtedy zachowują bogactwo składników odżywczych. Jednak latem zdecydowanie więcej owoców i warzyw powinniśmy spożywać na surowo. Owoce najkorzystniej spożywać osobno, nie łącząc ich z innymi produktami, nigdy w formie surowej na deser, gdyż spowodują osłabienie trawienia głównego posiłku i wzmożoną niewłaściwą fermentację w układzie pokarmowym. Nasz organizm trawi owoce niezwykle szybko, najlepszy czas na ich spożywanie to przed lub między posiłkami.

W okresie letnim korzystajmy z bogactwa pól i sadów, i to one powinny stać się podstawą naszego odżywienia, bowiem są cennym źródłem niezwykle odżywczych witamin i minerałów.

Nie przesadzić z ochłodą

To naturalne, że w czasie wakacji odczuwamy dużo większą potrzebę jedzenia produktów odświeżających, nawilżających, takich jak soki, koktajle, sałatki, surówki, owoce, lody, czy zimne napoje. Nasz organizm sam podpowiada, co powinniśmy zjeść.

Jednak w tym względzie należy zachować czujność, gdyż jeśli zbyt przechłodzimy układ pokarmowy latem, możemy to odczuć w postaci osłabienia trawienia, luźnych stolców, wzdęć czy przeziębień późnym latem lub jesienią.

Osoby wychłodzone i osłabione muszą nieco inaczej zaplanować swój letni jadłospis. Powinny one jeść produkty surowe w znikomych ilościach, jeśli w ogóle. Przy problemach z trawieniem ważne jest spożywanie zup również latem, mogą być one lekkie i krótko gotowane (w chłodnych porach roku natomiast należy je warzyć dłużej i dbać by były zawiesiste).

Białko na stole

Latem nabiał smakuje najlepiej, naturalny kefir, maślanka czy jogurt znakomicie chłodzą pod warunkiem, iż nie mamy dolegliwości o podłożu śluzowym i dobrze tolerujemy produkty nabiałowe. Ja osobiście nie jestem fanką nabiału i nawet letnią porą niezmiernie rzadko z niego korzystam. Na pewno warto wykorzystać dostępność świeżych roślin strączkowych – fasolki, groszku, niezwykle odżywczego bobu oraz grzybów. Zielone warzywa tj. brokuł, sałaty, szpinak, jarmuż stanowiąc będą znakomite źródło wapnia, magnezu, chlorofilu. Do warzyw dodajemy olei, orzechów oraz kiełków. Takie sałatki powinny być bazą letniej kuchni. Nie zapominajmy o obfitym obsypywaniu potraw posiekaną, świeżą zieleniną – szczypiorkiem, pietruszką, kolendrą oraz innymi świeżymi ziołami.

I bardzo ważne niezależnie od sezonu trzeba być czujnym na reakcje swojego ciała. Każdy z nas jest inny, a poznanie i słuchanie prawdziwych potrzeb swojego organizmu, to najlepsza recepta na zdrowie i szczęście. Aby takie odczucie było możliwe często na początku należy oczyścić organizm z toksyn i drobnoustrojów, które mogą zakłócać prawidłowe reakcje i wysyłać fałszywe sygnały.

Nawodnienie to podstawa!

Podczas konsultacji i warsztatów często rozmawiamy o nawodnieniu. Nikt nie wyjdzie z mojego gabinetu bez dokładnego przepytania ile i czego pije dziennie. Prawidłowe nawodnienie jest niezwykle istotne dla naszego zdrowia, szczególnie w okresie letnim, gdy jesteśmy bardziej narażeni na ubytek płynów. Średnia dzienna podaż płynów dla osoby dorosłej to 30 ml na kg wagi ciała i nie wliczamy do

tego bilansu kawy, mocnej herbaty ani innych kolorowych napoi.

Co pić? Najlepiej nawadnia ciepła, przegotowana woda, delikatne herbaty ziołowe oraz owocowe. Podczas upałów lub bardziej intensywnego wysiłku tracimy minerały, głównie potas i magnez, dlatego czysta woda może nie wystarczyć, aby uzupełnić niezbędne pierwiastki. Warto zatem przygotowywać własne letnie izotoniki. Są to napoje, których stężenie jest zbliżone do stężenia płynów w naszym organizmie, dzięki

temu dobrze je wchłaniamy. Izotonik domowej roboty znakomicie uzupełnia utracone podczas upałów witaminy i minerały. Jeśli nie uprawiamy intensywnie sportu, nie powinny być zbyt słodkie.

Dlaczego mówię o własnych, skoro półki sklepowe uginają się od kolorowych, różnosmakowych napojów izotonicznych? Otóż te gotowe bardzo często zawierają znaczne ilości syropu glukozowo-fruktozowego, słodzików, konserwantów i sztucznych barwników.

Przepis bazowy

Podaję mój ulubiony przepis na jeden z najprostszych izotoników, który doskonale nawadnia organizm. To znakomita baza, do niej możemy dodawać różne składniki w zależności od preferencji smakowych. Do przechowywania napoju najlepiej używać szklanych naczyń.

Składniki:

- 1 l wody przegotowanej lub mineralnej
- łyżka miodu (dla cukrzyków można zastąpić ksylitolem lub stewią)
- ok. ¼ łyżeczki soli mineralizowanej (kłodawskiej lub himalajskiej)
- sok z 1 cytryny lub 2 limonek

Miętowe odświeżenie

Do składników bazowych dodaj:

- garść świeżej mięty
- sok wyciśnięty z jednego grejpfruta

Zamieszaj intensywnie, możesz też zgnieść mięte drewnianą łyżką.



Jabłkowe oczyszczanie

Do składników bazowych dodaj:

- szklanek świeżo wyciskanego soku jabłkowego
- łyżeczkę sproszkowanej spiruliny, która jest bogatym źródłem białka oraz innych składników odżywczych.

Dokładnie wymieszaj.

Octowa kombinacja

W przepisie bazowym zamień sok z cytryny na 2 łyżeczki surowego, niepasteryzowanego octu jabłkowego. To znakomite źródło potasu i magnezu,



minerałów, które w znacznych ilościach „uciekają” z organizmu podczas upałów oraz intensywnych aktywności.

Kokosowy elektrolit

Składniki:

- 1 cytryna, limonka lub sok z innego cytrusa
- 1 litr wody kokosowej

Znakomitą bazą dla elektrolitów jest woda kokosowa, jej jedyną wadą jest niestety cena. Sama w sobie znakomicie nawadnia, zawiera więcej potasu niż dostępne napoje sportowe jak również więcej naturalnego sodu. Wystarczy wcisnąć cytrynę, limonkę lub sok z innego cytrusa na 1 litr wody kokosowej i zyskamy znakomity i smaczny elektrolit.

