

## Lato w zgodzie z Naturą

### Czy wiesz, że to, co robisz teraz, jak się regenerujesz lub nie, wpływa na to, jak będziesz się czuł za trzy miesiące?

Dobroczynne efekty odpoczynku, relaksu, ruchu na świeżym powietrzu, dobrego odżywiania opartego o świeże produkty lata będziesz mógł odczuć w pełni za około trzy miesiące! Dlatego warto świadomie i uważnie wzmacniać swój organizm, by czuć się świetnie za 90 dni i dłużej potem.

Jak ja to robię latem:

- ruszam się co najmniej godzinę dziennie – jeżdżę na rowerze, na rolkach, pływam, szybko maszeruję;
- przygotowuję posiłki, korzystając z naszych lokalnych produktów sezonowych;
- rzadko jem lody czy piję zimne napoje, aby nie wychładzać organizmu;
- z ogromną przyjemnością, choć umiejętnie, korzystam ze słońca.

Życie i odżywianie sezonowe jest filarem medycyny chińskiej i było absolutnie naturalne dla naszych przodków, dziadków i pradziadków. Obecnie mamy niezliczone możliwości i sposoby przechowywania czy konserwacji produktów – toteż trzeba nie lada zastanowienia i uważności, aby wiedzieć, co w danej chwili naturalnie występuje w naszym klimacie.

Wybory dietetyczne, jakie podejmujemy, mogą służyć wzmocnieniu naszego zdrowia lub jego osłabieniu, jeśli nie jesteśmy w kontakcie z potrzebami naszego ciała i sygnałami, jakie wysyła nam intuicja.

Najprościej podążać za dostępnymi produktami w naszej diecie w określonym sezonie – dla osób zdrowych to wystarczy. Natomiast jeśli mamy dolegliwości zdrowotne bądź jakieś choroby przewlekłe, wówczas należy baczej przyrzeć się reakcjom naszego ciała na dane produkty czy posiłki lub zwrócić się o wsparcie do specjalisty.

W medycynie chińskiej przyrządzanie posiłków uznawane jest za sztukę i odbywa się w taki sposób, aby wzmacniać zdrowie. Sezonowe warzywa i owoce wychodzone w ekologiczny sposób w naszym klimacie są najbardziej naturalną odpowiedzią przyrody na nasze zapotrzebowanie organizmu.

#### Lipcowo-sierpniowe cuda natury

Lato bardzo sprzyja nam w głównym filarze prawidłowego odżywiania – urozmaiconej diecie. To również może być znakomity początek, aby sezonowe odżywianie stało się niejako naszą filozofią żywieniową.

W okresie letnim korzystamy z bogactwa pól i sadów, i to one powinny stać się podstawą naszego żywienia: dostarczą nam niezwykle odżywczych witamin i minerałów.

Jakie cuda natury znajdziemy w lipcu i sierpniu na straganach? Będą to świeże jeżyny, aronie, winogrona, maliny, wiśnie, jak również agrest, truskawki, brzoskwinie, arbuzy, morele.

W sierpniu kończą czereśnie, wiśnie, porzeczki czy pyszny i odżywczy zielony groszek, natomiast miłośnicy warzyw, tj. wszelkiej sałaty, rukoli, szpinaku, papryki, brukselki, kapusty pekińskiej, cukinii czy karczochów będą zadowoleni.

Nadal mamy dostępne znakomite, odżywcze źródła białka: fasolki oraz bób. W sierpniu rozpoczyna się również sezon na orzechy laskowe, niesamowicie bogate w witaminę E.

Bardzo naturalne jest, iż w tym okresie odczuwamy dużo większą potrzebę jedzenia produktów odświeżających, nawilżających, tj. soki, koktajle, sałatki, surówki, owoce, lody, zimne napoje. Jednakże w tym względzie należy zachować czujność, gdyż jeśli zbyt przeschłodzimy nasz układ pokarmowy latem, możemy to odczuć w postaci osłabienia trawienia, luźnych stolców, wzdęć czy przeziębień późnym latem lub jesienią. Mam pacjentów, którzy nawet latem nie mogą jadać surowych potraw.

#### Letnią porą najodpowiedniejsze są:

- krótko gotowane lekkie zupy: warzywne, zupy kremy, chłodniki – znakomicie chłodzą w upalne dni;
- gotowane na parze warzywa – zachowują bogactwo składników odżywczych;
- krótko obsmażane potrawy – pozwalają zachować chrupkość i soczystość;
- zapiekane kasze, makarony i ziemniaki szczególnie z warzywnymi dodatkami;
- owoce i warzywa – możemy spożywać je na surowo (choć nie wiem, czy wiecie, Chińczycy w ogóle nie jedzą surówek);
- zielone warzywa, tj. brokuły, sałaty, szpinak, jarmuż stanowią znakomite źródło wapnia, magnezu, chlorofilu;
- potrawy obficie posypane posiekaną, świeżą zieleniną, tj. szczypiorkiem, pietruszką, kolendrą oraz innymi świeżymi, dostępnymi ziołami.

I, co bardzo ważne niezależnie od sezonu, pozostaj uważnym na reakcje swojego ciała. Znając i zauważając je, jesteśmy w stanie w pełni zadbać o swoje zdrowie.

#### Nawadnianie

Ciepła aura, wzmożona aktywność fizyczna, jak również częstsze spotkania w gronie rodziny i przyjaciół powodują silniejszą potrzebę nawadniania organizmu.

Prawidłowe nawodnienie jest niezwykle istotne dla naszego zdrowia szczególnie w okresie letnim, gdy jeste-

śmy bardziej narażeni na ubytek płynów. Średnia dla osoby dorosłej dzienna podaż płynów to ok. 30 ml na kilogram masy ciała (nie wliczamy do tego bilansu kawy, mocnej herbaty czy innych kolorowych napojów).

Co pić? Najlepiej nawadnia ciepła przegotowana, woda, delikatne herbaty ziołowe i owocowe. W Afryce nie pija się napojów z lodem, ale głównie ciepłą wodę lub herbaty. Podczas upałów lub bardziej intensywnego wysiłku tracimy minerały, głównie potas i magnez, i w tej sytuacji czysta woda może nie wystarczyć, aby uzupełnić niezbędne pierwiastki.

Latem bardzo zachęcam do przygotowania własnych **izotoników**.

#### Przepis bazowy

Jednym z najprostszych napojów izotonicznych jest następująca kombinacja:

**Napoje izotoniczne** to napoje, których stężenie jest zbliżone do stężenia płynów w naszym organizmie. Dzięki temu nasz organizm dobrze je wchłania. Taki napój znakomicie nawadnia i uzupełnia utracane podczas upałów witaminy i minerały. Jeśli nie uprawiamy intensywnie sportu, stężenie glukozy w nich nie powinno być zbyt wysokie.

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

To jest znakomita baza napoju do lepszego nawadniania – najlepiej używać szklanych naczyń do przechowywania napoju.

Do tej postawy możemy dodawać różne składniki w zależności od preferencji smakowych i własnej kreatywności: świeże owoce, tj. arbuzy, truskawki czy maliny, zioła, tj. miętę czy bazylię.

Latem mamy najlepszy dostęp do słońca o ogromnych właściwościach terapeutycznych, które swoją historią sięgają do starożytnej Grecji. Korzystajmy z dobrodziejstw

lata, umiejętnie korzystając z kąpeli słonecznych. Nie jestem zwolenniczką kremów z filtrem i staram się ich nie używać, ale jeśli przebywamy na słońcu dłużej niż wcześniejsze ekspozycje, jest to wskazane, aby uniknąć oparzenia słonecznego.

Kąpiele słoneczne są dla nas znakomitym źródłem witaminy D3, przekładając się na wiele korzyści zdrowotnych, a ponadto:

- zwiększają ilość dostarczanego tlenu do komórek naszego ciała;
- zwiększają ilość limfocytów, poprawiając działanie układu odpornościowego;
- wspomagają leczenie depresji, poprawiając nastrój;
- wykazują właściwości przeciwbakteryjne;
- wspomagają leczenie zmian skórnych;
- penetrując głęboko przez skórę, oczyszczają naczynia krwionośne, wspomagając leczenie lub zapobiegając arteriosklerozie;
- przeciwdziałają nowotworom.

Najkorzystniej zacząć opalanie od ok. 20 min dziennie, stopniowo zwiększając czas przebywania na słońcu. Dobrym, naturalnym sposobem jest smarowanie się olejem kokosowym lub zwykłą oliwą jadalną.

Spożywanie owoców i warzyw bogatych w beta-karoten oraz soków z nich sprawi, że opalimy się szybciej i dłużej będziemy się cieszyć opalenizną.

Wspaniałego, słonecznego i zdrowego lata dla Was!



**Joanna Brejcka-Pamungkas** – doktor naturopatii ze Stanów Zjednoczonych, dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej, terapeutka Tuiny pediatrycznej, szkoleniowiec.

O sobie: „Od blisko 8 lat prowadzę gabinet Natural Healing, gdzie kompleksowo zajmuję się wsparciem zdrowia całych rodzin. Pracując z pacjentami, posługuję się naukowymi metodami z zakresu medycyny naturalnej, ziołolecznictwa oraz dietetyki wg medycyny chińskiej dochodząc do przyczyn ich pojawienia. Bardzo ważnym aspektem mojej pracy jest edukacja, poszerzanie świadomości moich pacjentów, co przekłada się nie tylko na ich życie, ale również na życie rodzin i osób dla nich bliskich. Stąd też, w coraz szerszym zakresie wykładam na warsztatach i szkoleniach z tematyką prozdrowotną oraz żywieniową tj. Tuina pediatryczna, Zdrowe dziecko itp. Nieustannie szkolę się w kraju i za granicą poszerzając swoje kwalifikacje. Prywatnie matka i żona oraz pasjonatka rozwoju osobistego”  
[www.naturalhealing.pl](http://www.naturalhealing.pl)

