



Než začneme s přejídáním...

Vánoce jsou nejen svátky klidu a rodinné pospolitosti, ale také přejídání. Přiznávám, že v tyto dny se mu nevyhne ani naše rodina. Málokdo přitom ví, že na tuto situaci můžeme svůj organismus předem připravit. Jak? Tím, že stimulujeme činnost orgánů, které se spolupodílejí na procesu trávení a očisty organismu.

Nastartování jater

Játra plní roli jakési čističky v lidském těle. A jak vyčistit samotnou čističku? Výborně poslouží ostropestřec mariánský, jehož semínka se dají koupit v lékárně nebo obchodech zdravé výživy. Zhruba lžičku jich musíte asi dvacet minut před jídlem sežvýkat a spolknout, a to 3x denně. Důkladné žvýkání a jakési vysávání kašičky ze semínek by mělo trvat až pět minut - dokud hmota neztratí chuť. Účinná droga silymarin se totiž uvolňuje dosti pomalu. Ještě intenzivněji podporuje činnost jater olej z této rostliny vyrobený. Konzumuje se v množství jedna kávová lžička až jedna polévková lžice denně. Příjemnější a rovněž velice účinný očištný prostředek pro játra představuje i červené hroznové víno, a to díky vysokému obsahu látek zvaných flavonidy. Je přitom jedno, zda ho jíme před jídlem či během jídla. Ať tak či onak, červené hroznové víno výrazně odlehčí organismu. Za upozornění stojí, že účinek přesně opačný má vařené zelí. To je hotový jed pro játra, který je na několik hodin úplně „vypne“. (Možná teď leckterý chlap pochopí, proč jsme tak kynuli na vojně.) Naproti tomu kysané syrové zelí trávení velice podpoří! Játra a ledviny skvěle nastartuje také šťáva z červené řepy. Příprava slinivky Slinivka vyrábí enzymy důležité pro rozpuštění tuků a trávení obecně. Na vánoční kalorické orgie ji velmi dobře připravíme syrovou cibulí, případně šťávou z cibule, kterou vyrobíme na odšťavňovači. Kdo se na tuto kúru necítí, může si koupit pankreolan a jíst 2 až 4 tablety po jídle (úměrně míře nestavitelnosti konzumova-



ného pokrmu). Avšak úplně nejlepší „na enzymy“ je ananas a dále bomba vůbec největší – papája.

Zdravý olej

V souvislosti se zdravou výživou bývá zpravidla doporučován panenský olivový olej, případně olej slunečnicový, ale obojí je špatné. Tyto oleje obsahují velice málo omega 3-mastných kyselin a jejich obsah je nevyvážený v neprospěch našeho zdraví. Ideálně vyvážený je panenský olej řepkový, který obsahuje do 20% omega 3-mastných kyselin. V souvislosti s Vánoce, kdy na smažení spotřebováváme litry a litry oleje, však stojí za zmínku méně známý olej lněný, který se u nás dnes používá spíše průmyslově a je relativně levný. Právě na něm naši

předkové smažili třeba vdolky. Obsahuje nejvyšší podíl omega 3-mastných kyselin, nad 50%, a nezatěžuje tolik játra, tělo ho dobře spaluje a působí příznivě na cévní systém. Jeho nevýhodou je, že velmi rychle žlukne a je nezbytné ho kupovat naprosto čerstvý, nejlépe přímo od výrobce. Proto ho v naší rodině uchováváme rozlitý do menších lahví v mrazničce. Odbourávání alkoholu I s kocovinou se dá poměrně účinně vypořádat, pokud se nám povede urychlit odbourávání alkoholu. Kdo vypil příliš mnoho vína, doporučuji mu sníst víno hroznové; „nahodí“ totiž játra. Následky po nadměrné konzumaci tvrdého a veškerého dalšího alkoholu pak rychleji zlikvidujeme s pomocí několika lžic medu, které sníme „jen tak“. Výrazně zrychlí spalování



Vánoční extra tipy

Berte prosím následující recepty především jako inspiraci k tomu, jak jinak se dá přistupovat k přípravě slavnostního menu. Možná vás pak napadne spousta dalších receptů v podobném duchu – tedy chutných, ale i zdravých zároveň.

BANÁNOVÉ CUKROVÍ

• banán, kokosová moučka, kvalitní kakaový prášek, kokosové máslo, rozinky, mandle, sušené brusinky, oříšky; případně pasta tachini (lze koupit v obchodech zdravé výživy) a med •

Banán nakrájíme na kolečka silná asi 4 mm, část jich obalíme v kokosu a část v kakaovém prášku. Kokosové máslo si můžeme sami vyrobit na speciálním odšťavňovači (pak je neobyčejně lahodné) anebo ho zakoupit v prodejnách zdravé výživy (to už tolik chutné bohužel nebývá). Na každé obalené banánové kolečko dáme po jednom malém kopečku kokosového másla (estéti k tomu účelu mohou použít zdobičku) a navrchu ozdobíme cukroví buď rozinkou nebo mandlí, oříškem, případně sušenou brusinkou. Můžeme vyzkoušet i variantu bez kokosového másla; nahradíme ho pastou tachini, kterou ovšem nejdříve přisladíme medem.



OVOCNÉ CHUŤOVKY

• ananas, papája, hroznové víno •

Ananas nakrájíme na plátky zhruba půl centimetru silné. Z plátků pak vykrajujeme malými vykrajovátky na cukroví zvolené tvary. Papáju podélně rozkrojíme, nezbavujeme ji však slupky. Slupka je totiž to nejzdravější na papáje a navíc se její světle zelený odstín postará o chuťovky pestřejší barevné. Rovněž z papáje vykrajujeme různé tvary. Kuličky hroznového vína můžeme použít buď vcelku nebo – jsou-li hodně velké – je rozkrojit, jako jsme to udělali my. Pak už jen párátkem spojujeme vždy jeden tvar ananasový, jiný tvar z papáje a završíme vše kuličkou hroznového vína. Čím více barev se na párátku sejde, tím bude chuťovka vypadat efektněji.



alkoholu v játrech. Z toho plyne, že když naši předkové popíjeli medovinu, tak - aniž by to tušili – alkohol zároveň přijímali i odbourávali.

Proti stresu a depresi

Už v minulém díle poradny jste se mohli dočíst, že při stresu tělo odbourává vitamin C několikanásobně rychleji, než je obvyklé, a je tedy dobré v takové situaci razantně zvýšit příjem vitamínu C. Avšak pokud už mluvíme nejen o stresu, ale přímo o depresi, lze doporučit ještě jedno – koupit si k „céčku“ ještě hořčičk – Magnesium lactici; dobře totiž rovná hladinu stresového hormonu kortizolu v těle. Jedna tableta obsahuje zhruba 50 mg ionizovatelného hořčičku a dospělý člověk, který je ve stresu, klidně snese 12 až 16 tablet denně. Předávkování nehrozí, protože tělo vás na vysoké dávkování upozorní průjemem.

(Kontakt na léčitele naleznete na str. 82.)

INZERCE

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu Recepty prima nápadů (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: 225 985 225 nebo poštou na adrese: SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

