

JAK ODŻYWIĆ SIĘ NA WIOSNĘ I WSPOMÓC OCZYSZCZANIE WĄTROBY

Wiosna to czas, kiedy każdy z nas powinien przeprowadzić generalny porządek w swoim organizmie, porządkując nawyki związane z przyjmowaniem ciężkich zimowych potraw. W tym czasie na specjalną uwagę zasługuje regeneracja wątroby i pęcherzyka żółciowego. Według medycyny chińskiej ta para narządów przyporządkowanych jest właśnie wiosnie.

Z talerza powinny zniknąć lub należy ograniczyć udział pokarmów mięsnych i słonych, ponieważ przyczyniają się do blokad wątroby w wyniku, czego dochodzi do wiosennych kolek, gorączek w konsekwencji dających podłoże do rozwijania się alergii tak uciążliwych w tym przecież okresie.

Wiosną pojawia się ochota na lekkie aromatyczne dania. Młode warzywa zapiekane, gotowane, lub po prostu na surowo są wspaniałym urozmaiceniem często jakże monotonnej codziennej diety.

Przygotowanie posiłków wiosennych staje się prostsze niż zimą przez skrócenie czasu gotowania, wprowadzenie surówek, i skiełkowanych roślin, dodając na koniec oleje tłoczone na zimno. Wprowadzamy też produkty fermentowane, które wspierają pracę wątroby takie jak kiszonki, chleb na zakwasie, żur z mąki żytniej, zakwas z buraków oraz kiełki.

Uwaga!

Ważne jest jednak, aby przechodzić na wiosenną dietę stopniowo. Nagły dopływ surowych warzyw, nowalijek i nabiał może spowodować gwałtowne wychłodzenie i chorobę...

Nadmierne spożywanie nieugotowanego pożywienia może osłabić trawienie i wywołać nadmierną reakcję oczyszczania, dlatego nie powinno być ono stosowane u osób ze stanem zapalnym jelit. Surowe pokarmy wymagają długiego żucia i nie powinny być spożywane przez osoby z osłabieniem i wychłodzeniem.

Nadają się natomiast dla osób mieszkających w gorącym klimacie i w okresie wzmożonej aktywności fizycznej.

Osoby żyjące w klimacie umiarkowanym przeważająca część swojego pożywienia poddają obróbce termicznej na przykład gotowaniu, duszeniu czy zapiekaniu.

Regeneracja wątroby na wiosnę

Aby oczyścić wątrobę i pęcherzyk żółciowy należy unikać pokarmów tłustych, wysokocholesterolowych takich jak mięso czy tłusty nabiał. Wykluczyć należy też orzeszki ziemne a inne orzeszki i nasiona należy stosować umiarkowanie. Należy też zrezygnować zbyt ostrych

pokarmów i alkoholu, który powoduje uszkodzenie komórek wątroby. Odradza się jedzenia do syta a ostatni posiłek powinien przypadać na godz. 17-19. Jedzenie umiarkowanych ilości i unikanie późnego jedzenia zapewnia wątrobie i pęcherzykowi żółciowemu odpowiednią ilość czasu na regenerację, która przypada na godz. 23-3:00

Pokarmy, które harmonizują wątrobę są niezbędne do zapewnienia swobodnego przepływu energii emocjonalnej i fizycznej. Często przy objawach depresji lub przy ostrych zaburzeniach wątroby pojawia się ochota na słodkie. Pokarmy z natury słodkie to zboża, niektóre warzywa jak marchew, korzeń pietruszki. Czasem można też użyć odrobinę miodu.

W tym czasie potrzebujemy również zadbać o smak kwaśny i gorzki, które pozwalają usuwać zastój wątroby. Należy tu wymienić sok z cytryny, sok z limonki, lub grejpfruta. Gorzkie pokarmy to żyto sałata rzymska, szparagi, amarantus, quinoa, lucerna, liście rzodkiewki i skórka pomarańczy. Z ziół polecany jest korzeń mniszka lekarskiego, nasiona ostropestu plamistego, koszyczki ruminu szlachetnego świetnie oczyszczają wątrobę.

Energia na wiosnę

Kiełki- mają ogromny potencjał energii życiowej. Kiełkować można zboża (pszenicę, grykę, proso, owies), rośliny strączkowe (soję, fasolę mung i inne), nasiona warzyw (brokuły, gorczycę, rzodkiewkę, lucernę, rzeżuchę i inne). Są bogate w wartościowe białko, ponieważ zwiększa się w nich udział lizyny, cennego aminokwasu egzogenego, którego całe ziarna mają bardzo mało. Są również ważnym źródłem substancji mineralnych, takich jak żelazo, fosfor, wapń, magnez, chrom, lit, selen i cynk. Zawierają dużo witamin z grupy B, witaminy F oraz E (witamina młodości). Podkiełkowane są słodsze i lżej strawne, gdyż w czasie kiełkowania następuje częściowa hydroliza substancji zapasowych ziarna. Ugotowane, podkiełkowane zboża są odpowiednie dla małych dzieci, szczególnie dla niemowląt karmionych sztucznie oraz osób z chorym przewodem pokarmowym, nieprzyzwyczajonym do trawienia zbóż.

Z pokarmów polecanych wiosną są również zielone warzywa liściaste, marchew, wodorosty morskie, tofu, miso, czarna rzepa i biała rzodkiew, oraz zioła takie jak: rozmaryn, cykoria, kurkuma i dobre oleje: sezamowy, z pestek dyni oraz lniany.

Natka z młodej marchewki to również wspaniałe źródło wit A. Macerowana w oliwie i dodana do potraw podczas gotowania pozwala na całkowite przyswojenie tej witaminy przez organizm

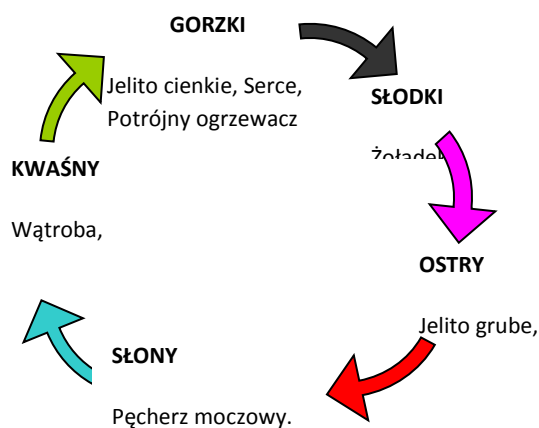
Fasolka mung i jej kiełki, seler naciowy, wodorosty, sałata, ogórek, brukiew, proso, rzodkiew i rzodkiewka pomagają zmniejszyć zatrucie powstałe z nadmiernego spożycia mięsa.

Świeżo tłoczony olej lniany oraz olej z nasion ogórecznika lub wiesiołka znacznie polepszają stan wątroby. W ciągu dnia należy zużyć pięć łyżek świeżego oleju lnianego tłoczonego na zimno polewając nim warzywa na talerzu. Olej lniany należy przyjmować przez sześć dni w tygodniu przez dwa miesiące.

Bardzo istotne jest wypijanie ok. 2 l ciepłych płynów, które nawilżają i pozwala usunąć toksyny z organizmu. Korzystne jest wypijanie ok. 4 filiżanek naparu z rumianku szlachetnego oraz ciepłej wody z cytryną.

Zdrowym być...

Aby osiągnąć korzyści nie tylko na wiosnę, warto wprowadzić do kuchni zasady gotowania wg 5-ciu przemian wg tradycyjnej medycyny chińskiej. Technika ta pozwala na uzyskanie zrównoważonego pożywienia wpływającego korzystnie na stan fizyczny i emocjonalny organizmu. **Posiłki przygotowane wg 5 Przemian są:** łatwiej strawne, smaczniejsze, umożliwiają przyswojenie wszystkich składników pokarmowych, a wszystkie narządy są dobrze odżywione. Odżywianie zgodne z Teorią Pięciu Przemian jest dostosowane do pór roku. Pozwala również na dostosowanie posiłków do cech indywidualnych i uczy wybierania dla siebie odpowiednich potraw.



Kwaśny	Gorzki	Słodki	Ostry	Słony
Sok z cytryny Kiszone ogórki Kiszona kapusta Pomidory, Melisa Jabłka, Gruszki Truskawki, poziomki Ocet winny, bazylia Kaczka, Kurczak, Kura	Wrząca woda Tymianek majeranek Rozmaryn Kurkuma Kasza gryczana Baranina, Szparagi, Amarantu, Liście rzodkiewki, Skórka pomarańczy, Korzeń mniszka lekarского, Ostropest plamisty	Ziemniaki marchew Korzeń pietruszki Cukinia, Dynia Słodka papryka burak Kminek, cynamon Miód, Oliwa z oliwek Wołowina, Cielęcina Ryby słodkowodne Masło, Jaja Rumianek, Lipa	Cebula, Czosnek, Por Ryż, Owies Kalafior, Brukselka Kapusta biała, włoska, pekińska, Indyk Kalarepa, Kalafior Imbir, Pieprz Goździki Ziele angielskie, Curry, Oregano	Zimna woda Fasola Soczewica Orzeszki ziemne Sól Wieprzowina Ryby morskie

Na podstawie literatury:

Paul Pitchford *Odżywianie dla Zdrowia*

Anna Ciesielska *„Filozofia Zdrowia”*

Monika Biblis *„Kuchnia Pięciu przemian dla dzieci zdrowych i alergicznych”*

Mgr Iwona Grysztin

Dietetyk