

Doporučené potraviny na zimní období



Fazole - čím je fazole tmavší tím má výraznější chuť a její proteiny jsou stravitelnější.

Je dobrým zdrojem niacinu a kyseliny pantotenové, látek, které jsou nepostradatelné pro zdravou a krásnou pokožku. Bylo zjištěno, že nejlépe stravitelné jsou proteiny černé fazole, následně červené a nakonec bílé.

Fazole je velmi bohatá na rostlinnou vlákninu, což platí o všech druzích luštěnin.

Vláknina ve fazoli pomáhá v prevenci zácpy a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Je jedním z nejlepších zdrojů železa. Obsahuje niacin, kyselinu pantotenovou pro zdravou pokožku.

Doporučuje se při ekzémech, svědění, suché pokožce, kožních alergiích a obecně u všech typů dermatóz. Osvědčila se při vypadávání vlasů, seboroické dermatitidě a lupech. Pravidelnou konzumaci fazole lze udržet hladinu cholesterolu v přijatelné výši.

Fazole je ideální potravina pro lidi s vysokým krevním tlakem (hypertenzí), protože obsahuje minimální množství sodíku a velké množství draslíku

Zdroj.: Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Fazole adzuki jsou lépe stravitelné než ostatní luštěniny a mají pozitivní vliv **na funkci ledvin**. Díky vysokému obsahu fosforu pomáhají také při **léčbě únavy** i při její prevenci. Dále obsahují vysoké množství rostlinných bílkovin a vápníku.

Zdroj.: Magazín Přírodní cestou



Tuňák - rybí maso je obecně pokládáno za zdravý zdroj bílkovin. Většina rybího masa přináší i výhodu formou omega-3 mastných kyselin.

Z nutričního hlediska jde o velmi dobrý zdroj bílkovin. **Kromě omega-3 mastných kyselin v něm najdeme i omega-6 mastné kyseliny. Ve velkém obsahuje i některé vitamíny a minerály.** Z vitamínů jde především o vitamin A, vitamin B12, vitamin B6,

niacin, thiamin a riboflavin. **Z minerálů dominují fosfor, draslík, hořčík, selen a již zmíněný sodík.**

Tuňák má prospěšné účinky na zdraví srdce, mozku, očí či zlepšení stavu pokožky a boji proti chronickým zánětům.

Zdroj.: Magazín o zdraví



Losos - omega 3 mastné kyseliny mají vliv na zdravé klouby, mladistvou pleť.

Jsou prevencí před vznikem kardiovaskulárních onemocnění (2x až 3x týdně konzumace lososa může chránit před (infarktem, mrtvicí, vysokým krevním tlakem, arytmií, vysokou hladinou triglyceridů apod.). Kromě výše jmenovaných pozitivních účinků člověka **chrání před** rozvojem Alzheimerovy choroby, astmatu, **diabetu**, makulární degenerace (oční onemocnění), roztroušené sklerózy nebo revmatoidní

artritidy.

Největší koncentraci omega-3 mastných kyselin má losos atlantský (2 g na 0,5 kg filetu). V lososovi najdete navíc další esenciální kyselinu, zvanou tryptofan – přírodní sedativum, které vám pomůže při **problémech se spaním**.

Losos je také dobrým zdrojem významných vitamínů a minerálů. **85 g** porce vám dodá více než 40 % DDD B12, přes 30 % B3, více než 25 % B6 a přes 10 % B1 a kyseliny pantotenové.

Z minerálů až polovinu DDD **selenu** (pomocník v boji se srdečními chorobami, rakovinou, poruchami štítné žlázy a zhoršeným mentálním zdravím ve stáří) a 20 % **fosforu**, který má vliv na silné **zuby** a kosti i fungující srdce a ledviny.

Zdroj.: Silueta do léta



Sardinky - omega 3 mastné kyseliny - umí mnohé zázraky a působí jako prevence řady závažných onemocnění. Dokáže také posílit srdce, mozek, kosti a chrání i kůži.



Mořské řasy - Obsahují až 15x více minerálních látek než běžná zelenina a celkově patří k výživově nejhodnotnějším potravinám.

Mořské řasy mají omlazující i zkrášlující účinky, jsou lehce stravitelné a při pravidelné konzumaci nám mohou pomoci předejít mnoha obávaným civilizačním chorobám.

Mořské řasy jsou plné vysoce kvalitních a lehce stravitelných bílkovin, obsahují také vysoké množství látek, které v našem těle neutralizují kyseliny vzniklé špatným stravováním.

Rozpouští tuky a hleny, snižují cholesterol. Zbavují tělo toxických látek, ale i radioaktivity. Zlepšují průchodnost cév. Jsou skvělým zdrojem stopových prvků, jejichž potřebu nemůžeme pokrýt běžnou stravou, např. organického jódu.

Zdroj.: Veronika Moreira, Zdravě



Zelí - vydrží dlouho čerstvé a je poctivou zásobárnou vitamínů, pro lidské tělo výjimečně a všestranně prospěšnou. Je levné a poslouží kdykoli, kdy ostatní druhy zeleniny zrovna nemáte po ruce.

Je velmi zdravé kvašené, ale i syrové.

Zelí má vysoký obsah vitamínů C a K.

- Je cenným zdrojem vitamínu E a draslíku.
- V listech nechybí ani beta-karoten, kyselina listová a tiamin.
- Obsahuje velké množství vlákniny, která je důležitá pro správné trávení.
- Červené zelí je navíc bohaté na prospěšné antioxydanty anthokyany.

Zelí se přičítají hojivé účinky při **žaludečních vředech**,

Kysané zelí vděčí za svou chuť bakteriálnímu kvašení. Pro trávení je ještě prospěšnější, nežli v syrovém stavu, a nezpůsobuje na rozdíl od něj nadýmání. Užitečné mikroorganismy, které se v kysaném zelí nacházejí, podporují zdraví prospěšné bakterie ve střevech a ty zase usnadňují zažívání, vstřebávání živin a využití vitamínů řady B.

Nadměrné množství zelné šťávy užívané dlouhodobě může blokovat vstřebávání železa, což vede k chudokrevnosti.

Zdroj.: Pro Receptář Olga Štěpničková.



Lilek - obsahuje [hodně vlákniny](#) a upraven na mnoho způsobů ho můžete pojídat v podstatě bez omezení. Zejména proto, že ho tvoří až z 90% voda. Nenachází se v něm žádný tuk a 100 gramů lilku má pouze 35 kcal. Je také výborným zdrojem draslíku a v tomto směru předčí i zelí.

Cenný je i pro značné množství kyseliny listové, která podporuje v těle tvorbu hormonů. Obsahuje celou řadu dalších minerálů a prvků, jako je železo, hořčík, zinek a mangan. V arabských zemích je dokonce považován za afrodiziakum.

Syrový určitě ne. Stejně jako jeho příbuzné nezralá rajče či plody bramboru obsahuje toxický [solanin](#). Tepelně upravený – pečený, vařený nebo grilovaný..

Abyste dokázali **využít jeho plný účinek**, máte ho konzumovat spolu se slupkou. Když ho správně upravíte, nebude vám dělat problém sníst ji. Důležité je lilek před vařením vždy rozkrájet a posolit, aby se tzv. zapotil. Vodu pak vysajte papírovým kapesníkem, čímž z něj ztratí veškerá nepříjemná hořkost.

Obsahuje měď, vápník, mangan, draslík, síru a vitamíny B a C. Také je bohatým zdrojem vláknin. Nejen díky tomuto složení je vynikající na očistu jater a následně i celkově celého organismu. V tomto bodě však dochází mezi odborníky k rozkolu.

Lilek je vynikající při problémech s močením a při tvorbě ledvinových kamenů. **Ty totiž postupně rozbíjí a navíc má i močopudné účinky, takže pročiští tento orgán.** Stejně vynikající vliv má

však i na srdce a kardiovaskulární systém. Jíst byste ho měli dokonce i při problémech s pamětí. **Příznivě ovlivňuje mozkové buňky a zlepšuje vaši kondici.**

Co je vynikající zpráva, díky svým vlastnostem působí jako účinná prevence proti onkologickým onemocněním. **Upravuje i hladinu krevního tlaku. A když máte problémy se zácpou, má také při ní mírně proháňjící účinky. Dobrý je i při svalové horečce a posílení svalové hmoty.** V létě nabízí tělu dostatečnou hydrataci a velmi dobře působí i na pokožku.

Ne vždy však musí toto ovoce být pro nás pomocí. **Opatrně** bychom měli být zejména v tom případě, **pokud trpíme ekzémem**, protože tehdy se může pokožka více zanítit a zhoršit stav. **Nereaguje tak na něj každý ekzematik, musíte proto na to přijít postupným zjišťováním. Stejně se nemusí snést s některými alergiemi, když budete cítit nepříjemné štípání na jazyku.** Dokonce pokud máte revma, také nemusíte mít po zkonsumování lilku příjemné pocity a bolest se může zhoršit.

Počet negativních případů je oproti obrovské pomoci, kterou dělá, téměř mizivý. **Vždy je proto vhodné pomalu se přesvědčit, zda vám opravdu nedělá dobře a až poté jej zcela vyřadit z jídelníčku.**

Zdroj.: Magazín o zdraví



Zázvor - zázvor a jeho účinky využívali Indové a Číňané již před více než třemi tisíci lety.

Typickou intenzivní vůni dodávají zázvoru **esenciální oleje**, kromě nich má však v sobě také celou řadu vitamínů, např. vitamín A, B1, B2, C, E, a minerálních látek – sodík, hořčík, fosfor, draslík, vápník, železo.

Jednou ze stovek látek prospěšných pro naše zdraví obsažených v zázvoru je **gingerol**, jenž má na svědomí typickou **pikantní chuť**. Gingerol je svým chemickým složením velmi podobný kapsaicinu, tedy složce obsažené v [chilli papričkách](#). Při tepelné úpravě se gingerol přeměňuje na **zingeron**, který je hojně využíván například v potravinářství a při výrobě parfémů.

V nejrůznějších podobách má zázvor pozitivní účinky na trávicí trakt (potlačuje pálení žáhy a nadýmání, podporuje trávení a chuť k jídlu), využívá se jako prevence proti rýmě a chřipce, pomáhá proti nevolnosti a migréně a v neposlední řadě podporuje organismus v boji proti rakovině. Horké **zázvorové obklady** ulevují od bolesti za krkem a uvolňují ztuhlé svaly.

- působí protizánětlivě a posiluje imunitní systém
- stimuluje krevní oběh, snižuje cholesterol
- pomáhá při redukci váhy
- prohřeje celé tělo a má relaxační účinky
- předchází vzniku chronických onemocnění dýchacích cest
- zmírňuje nevolnost při cestování i v těhotenství
- působí jako afrodiziakum

Kdo by se měl zázvoru raději vyhnout?

Zázvor a jeho účinky je zcela nevhodný pro děti do dvou let a pro dlouhodobě nemocné, např. diabetiky. V kombinaci s jinými léky může zázvor způsobit **zdravotní potíže**, proto je lepší se o této kombinaci informovat přímo u lékaře nebo lékárníka.

Denní množství zázvoru by nemělo přesáhnout **1 gram v sušené formě a 4 gramy v čerstvém stavu**, a to i u zcela zdravých jedinců. V případě požití většího množství se mohou objevit **příznaky předávkování**: nevolnost, zvracení, pálení žáhy, průjem nebo srdeční poruchy.

Zdroj.: Spektrum zdraví



Skořice - ...dle nedávné studie je hlavně důležité si uvědomit, **že neplatí, že čím víc skořice, tím lépe**. Optimální denní dávka bývá kolem 3 gramů. Je to množství menší než čajová lžička – optimální množství, vhodné na větší sklenici.

Avšak účinek skořice je posílen společně s medem, jsou to dvě složky, které se navzájem podporují.

Podporuje funkci mozku. Působí také preventivně proti Alzheimerově chorobě, případně zpomaluje průběh onemocnění.

Je účinným bojovníkem proti širokému spektru virů, bakterií a plísní. Skořicová kůra patří mezi přírodní antibiotikum.

Lze ji zařadit i mezi silné antioxidanty. Dokáže pečlivě hlídat hladinu cukru v krvi. Ve studiích bylo prokázáno, že snižuje hladinu glukózy v krvi až o 30 %. Dokáže správně spouštět inzulin. Pozitivní účinky se prokázaly už při konzumaci 1 gramu denně. **Pokud užíváte inzulín, zvýšenou konzumaci skořice konzultujte s lékařem!**

Bezesporu je **výborným zdrojem** vápníku, vlákniny a různých druhů minerálů. Z těch nejdůležitějších je to hlavně mangan. Vápník a vláknina pomáhají z těla vylučovat nadměru soli a škodlivin. Díky pravidelné stolici tak působí preventivně proti vzniku rakoviny tlustého střeva. Je vhodná pokud vás bude trápit plynatost, zácpa nebo průjem. Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů.

Jedině těhotné ženy by skořici měly konzumovat jen velmi málo.

Díky **pozitivním účinkům na tlusté střevo**, dokáže odplavit z těla nadbytečné tuky, čímž snižuje hladinu cholesterolu. Pomáhá tak předcházet onemocnění srdce a aterosklerózy.... Snižuje hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem.....

Mnoho vědeckých studií potvrzuje, že přispívá k ředění krve a zabraňuje tak vzniku krevních sraženin.

Pokud užíváte léky na ředění krve, poraďte se nejprve se zvýšeným užíváním skořice s lékařem!

.... artritida, infekce močového měchýře, LDL cholesterol, nachlazení, studené ruce a nohy, posílení imunitního systému, chronická únava, dlouhověkost, kožní infekce, rakovina, zápach z úst, v kosmetice, celulitida, akné,

Zdroj: výpis z obsahu článku Bylinkový ráj



Hřebíček - velké množství silice, pryskyřice, třísloviny, flavonoidy, [olej](#), sliz

Účinky hřebíčku:

- **antibakteriální** - ničí bakterie a posiluje imunitu
- **analgetický** - snižuje a odbourává bolest
- **antiseptický** - při vnějším i vnitřním použití působí dezinfekčně
- **anestetický** - hřebíček má účinky místního znecitlivění (hřebíček se ale v takovém případě musí dotýkat přímo bolavé lokality)
- **močopudný** - pročišťuje organismus

Na co vše lze hřebíček využít?

- bolesti zubů, dásní a **paradentóza**
- dříve fungoval rozkousaný hřebíček k osvěžení dechu
- **bolestivé klouby**, revma, **dna**
- dezinfekce ran, špatně se hojících zranění
- střevní záněty, katary, nevolnosti způsobené požitím zkaženého jídla
- **rýma**, záněty horních cest dýchacích, plic, dutin
- povzbuzuje **činnost srdce**
- bojuje proti vráskám
- [afrodiziakum](#) - teplá pronikavá vůně hřebíčku navozuje a povzbuzuje smysly

Zdroj: Zdravě



a velice důležitý **Lopuch** - kořeny lopuchu obsahují **polyacetylenové sloučeniny** – triterpenoidní glykosidy, které prokazatelně ničí choroboplodné bakterie a plísně. Obsahuje

také polysacharidy, inulin, proteiny, silice, [kyselinu palmitovou](#), ale i stearovou, slizovité látky, třísloviny, pryskyřice, tuky, sulfáty a fosfáty vápníku, draslíku a hořčíku.

Jeho listy obsahují garmakranolid arktiopikrín, slizy, třísloviny a také kyselinu askorbovou.

Využití lopuchu v kosmetice - při vypadávání vlasů, na čištění mastné a uhrovité pokožky, proti [lupům](#), při rychle se mastících a matných vlasech.

Léčebné účinky lopuchu - ve formě čajů proti cukrovce, na upravení trávení, vhodný při ekzémech, ke kloktání při zánětech dutiny ústní, při mykózách a plísňích, při [dně](#), na očistu organismu, zlepšuje látkovou výměnu, močové a ledvinové kameny, revma a onemocnění kloubů, vymknutí, odřeniny, hemoroidy, gynekologické problémy, žaludeční vředy a bolesti.

TIP: Jednoduchý nálev z lopuchu

Potřebujeme:

20 gramů sušeného lopuchu (kořene nebo listů)

2,5 dcl vody

Postup:

Lopuch necháme vyluhovat v teplé vodě a přecedíme přes sítko. Můžeme použít na vlasy, při nadměrném vypadávání, tvorbě lupů, na mytí mastné pokožky, nebo na mykózu nohou.

Zdroj.: Magazín o zdraví

Nad'a Hlávková

poradce v oblasti osobní a sportovní výživy a vizážistka

Wellness centrum zdraví Studio Nad'a v Náchodě

Objednejte se (rezervujte si termín) na konzultaci cca 60 min., cena jen 200 Kč

na tel.: 737 430 523 nebo na www.zdravi-krasa03.webnode.cz, mimo jiné Vám změříme **ZDARMA** na přístroji hodnoty vody v těle, viscerální tuk, metabolický věk a další hodnoty,...

