



„S LAHKOU HLAVOU“



napísala

Mgr. Soňa MILOVÁ

©2015 Soňa Milová,
www.vyziva5elementov.eu

OBSAH

Úvod	3
1. Ako sa zmenila moja kuchyňa	5
2. Čo dať do nákupného košíka	6
3. Prečo obmedziť mäso, múku a mliečne výrobky.....	13
4. Čo a kedy jesť.....	16
5. Tri jedlá denne.....	17
6. Záver	21

Úvod

Srdečne blahoželám,

stiahnutím tohto materiálu ste prejavili záujem začať niečo robiť so svojím telom. Som nesmierne rada, že ste sa zaradili do širokej rodiny ľudí, ktorým nie je ľahostajné ich zdravie.

Podnetom pre tento eBook bola publikácia „Deň bez mäsa“, ktorá ma priviedla k myšlienke začať sa aspoň **jeden deň v týždni stravovať bez mäsa, mliečnych výrobkov a múky**. Keď som pátrala po tom, ako to vlastne vyzerá v našich kuchyniach v sobotu, tak som zistila, že väčšina mojich priateľiek varí v sobotu jedlo bez mäsa už niekoľko rokov a nemajú s tým žiaden problém.

Nadšená touto správou a potvrdením mojej myšlienky, pustila som sa do práce a zostavila som stravovací program pre element **DREVO**. Pretože sa už niekoľko rokov zaoberám výživou podľa piatich elementov, samozrejme bude tento program obsahovať stravu **piatich elementov**. Deň „S ľahkou hlavou“... je možnosť ako si vyskúšať odľahčiť telo a myseľ.

Verím, že táto publikácia bude pre vás podnetná a deň „S ľahkou hlavou“... si zamilujete nielen vy, ale aj celá vaša rodina. Veď kto je vlastne zodpovedný za zdravie rodiny? Predsa ten, kto varí a pripravuje stravu, lebo tá udáva rytmus zdravia a je tým pomyselným jazýčkom na váhe k chorobe alebo zdraviu.

Podme teda do toho!



Prehlásenie autora Sone Milovej

Tento eBook je vzdelávaco-informačným produktom. Vznikol na základe osobných skúseností autorky. Akékoľvek šírenie, alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tejto informácie. Stiahnutím tohto materiálu rozumieme to, že akékoľvek používanie informácií z tohto materiálu, úspechy či neúspechy z toho plynúce, sú iba vo vašich rukách a autorka za ne nenesie žiadnu zodpovednosť. V tomto eBooku môžete nájsť informácie o produktoch alebo službách tretích osôb. Sú to iba odporúčania a vyjadrenie môjho názoru k danej problematike.

1. Ako sa zmenila moja kuchyňa

V našej rodine bol zvyk každú sobotu mať *stravu bez mäsa*. Preto pre mňa od malička tento zaužívaný spôsob stravovania nebolo nič nové. S rodičmi sme v sobotu vyrážali na chatu alebo záhradu a tak čas na varenie nebol. Práca bola dôležitejšia a záhrada si vyžadovala svoje udržiavanie. Stravovali sme sa z darov prírody a z toho čo sme dopestovali. Mäso bolo vždy v nedeľu. Ostatné dni v týždni podľa toho čo kuchyňa dala. Najdôležitejšie boli nákupy. Dnes máme výhodu, lebo všetko čo potrebujeme si môžeme kúpiť každý deň v ktorúkoľvek hodinu dňa. Výhoda alebo nevýhoda? S maminkou sme nákup starostlivo plánovali na celý týždeň. Nakoľko nás bolo doma neúrekom, tak veľkosť hrncov sa pohybovala od piatich po dvadsať litrov. Jednoducho, aby bolo pre všetkých aspoň na dva dni. Časy sa menia a zmenili sa aj naše nákupy.

Mám svoju vlastnú rodinu a vlastnú kuchyňu. Keď sme ju s manželom plánovali, náš postup bol zdĺhavý ale dôsledne premyslený až do najmenších detailov. Dispozičné riešenie kuchyne prinieslo svoj ošoh. Musím konštatovať, že až do dnešného dňa nepotrebujem rozširovať kuchyňu. Všetko čo tam má byť nájdem jednoducho a hravo. Šesť skriniek vám postačí na zázraky v kuchyni a kulinárske dobroty. Neveríte? [Pozrite si moje video.](#)

2. Čo dať do nákupného košíka



Tak ako každý aj ja musím navštevovať obchody a robiť nákupy. Či chcem alebo nie, musím konzumovať a variť stravu nielen pre seba, ale aj pre rodinu. Jedno čínske príslovie hovorí: „**Nielen ryžou je človek živí**“, myslí sa tým, že pre náš život je dôležitá aj potrava duchovná.

Niekedy sa však zdá, akoby bola materiálna potrava dôležitejšia, ako všetko iné. Ak sa občas pozriem do nákupných košíkov ľudí v supermarketoch, tak zloženie potravy a jeho množstvo svedčia o tom, akoby sme mali dva žalúdky. Nielen kvantita (teda koľko toho zjeme), ale hlavne kvalita (teda čo zjeme) sa prejavuje na našom zdraví.

Základom ľudskej stravy a to od nepamäti na celom svete, sú **obilniny, hlavne varené, zelenina a ovocie**. Potom sa pridávajú **strukoviny** a nakoniec **mäso a ryby**. Doplnok stravy nám robia **semená a orechy**. Naš tráviaci systém je geneticky nastavený na túto skladbu potravín, ktorá je preň optimálna.

Základné vybavenie vašej kuchyne

Vždy, keď som varila z odborných kuchárskych knižiek vadilo mi, že nevyhnutné prísady alebo potraviny sa dajú zohnať len s mimoriadnym úsilím. Vo chvíli, keď som už mala všetky ingrediencie pripravené v priebehu postupu som zistila, že mi niečo chýba, a tak som musela improvizovať a nahradiť to podobnou potravinou. Pri strave podľa piatich elementov „S ľahkou hlavou“... si vaša kuchyňa bude vyžadovať malé doplnenie. A možno ani nie. Záleží ako ste na tom s varením. Všetko bude o domácom varení a nemá to nič spoločné s reštauračným varením. Budeme používať dostupné suroviny. Zakúpené potraviny nebudú stáť a čakať na svoje použitie až do soboty. Obľúbite si jednoduchosť a rýchlosť prípravy jedál a časté *vystávanie pri kuchynskom šporáku zrazu bude fuč*.

Chcem v každom povzbudiť inštinktívne a hravé sebavedomé varenie. Každá chyba je nový recept a nová chuť. Preto sa nebojte experimentovať. Pridávajte chute, ktoré vám robia dobre a máte ich radi. Objavujete a tvorte spolu so mnou. Po roku sa stanete vyhľadávanou kuchárkou a vaše okolie bude žobroniť po receptoch. Čas vám zostane pre seba a rodinu.

V nasledujúcom odseku nájdete niekoľko tipov k tomu, čo budete potrebovať a kde to zoženiete.

Ak je vo vašej blízkosti *obchod s biopotravínami* všetky ingrediencie nájdete v ňom. Pokiaľ nie, tak ich dostanete kúpiť v najbližšom supermarkete alebo si ich môžete objednať cez e-shop. Rozhodne nebudete toho potrebovať až tak veľa.



Jednoduché náradie a náčinie

Neviem ako ste na tom s výbavou kuchyne. Samozrejme bude vám stačiť všetko čo máte v základnej výbave v súčasnosti. Ale pri varení sa predsa len zídne zopár maličkostí, ktoré vám uľahčia život.

Vaším najjednoduchším kuchynským náradím na varenie bude **nádoba na varenie**. Ja využívam silu svojho **woku**. K tomu mám prispôbené aj náradie. Používam bambusové. Samozrejme postačia súčasné pekáče

a panvice, ktoré máte doma.

Ak by ste však do budúcnosti chceli investovať do niečoho veľmi zdravého, tak vám radím zakúpiť si **hlinený hrniec**. Okrem skvelo uvarených polievok a ryže ho využijete na varenie odvarov pre zdravie, receptov na krásu a relax, ktoré som uvádzala v článkoch na stránke www.vyzivapodla5elementov.eu ochorenia **DREVO**, **OHEŇ**, **ZEM**, **KOV**, a **VODA**. Dnes sú v kvalitnej úprave vhodné aj do umývačky riadu.

Hlina zodpovedá **elementu ZEM** a podporuje mierny a vytrvalý oheň – žiar. Dobre poslúži aj smaltovaný hrniec (smalt patrí tiež k prvku ZEM) v horšom prípade hrniec s nehrdzavejúcej ocele. Pozor!!!! Nepoužívajte hliníkové náradie ani mikrovlnnú rúru. Pokiaľ doma nemáte **kvalitný mažiar s tlčíkom**, tak si ho zaobstarajte. Budete ho určite potrebovať celý rok. V období elementu **DREVO** a **OHEŇ** sa vám zídne **klíčiacca miska**. Tu je niekoľko mojich vecí, bez ktorých si neviem predstaviť varenie. Vy ich nemusíte nakupovať, stačí len to čo máte. Tieto vám pomôžu a urýchlia postup pri varení.



Sumarizácia

- 1 ks wok panvica, veľká teflónová panvica
- 1 ks hlinený hrniec alebo jeho náhrada
- 1 ks žulový mažiar s tlčíkom
- 1 ks klíčiaca miska
- Nejaké ťažšie panvice s hrubším dnom – veľká, stredná, malá
- Varechy, valček, kuchynské kliešte
- Hrubá drevená pracovná doska
- Malá plastová doska na krájanie rýb – aby sa vmestila do umývačky riadu
- Kvapkacie nástavce na fľaše s olivovým a iným olejom – ušetria vaše peniaze
- Kuchynský robot – ja používam obojživelník s viacerými nastavcami
-
- Kuchynské nože- vždy dobre naostrené – kvalitná značka
- Škrabka na zeleninu- šetrí čas a je praktická
- Náradie – dierkovačka, naberačka
- 2 – 3 riadne plechy na pečenie, koláčové formy
- Sušička či odstredivka na šaláty
- Váhy elektrické alebo mechanické
- Cedidlo 2 ks – jedno hrubé, druhé jemné
- Niť, valček,
- Štvorhranné kovové strúhadlo
- Rýchlovarná kanvica

Základné ingrediencie



Vaša špajza je základom toho, aby vaše varenie bolo úspešné. Všetky prísady sú nesmierne dobrou investíciou pre dosiahnutie výnimočnej chute. Ako náhle máte po ruke všetky ingrediencie už len čakajú na vaše nápady, aby dochutili jedlo. Všetko čo budete potrebovať nájdete v zozname nižšie. Potom stačí len dokúpiť špecialiy a je to.

Čerstvé potraviny sa veľmi rýchlo kazia. Nájde sa však niekoľko vecí, ktoré využijete vždy. Ja osobne mám vždy päť až osem citrónov, dve limetky, kus zázvoru, cesnak, cibuľu, viacej druhov nájdete v článku [Pálivá chuť cibule](#), čerstvé čili papričky, zemiaky aj sladké nájdete v článku [Chvála zemiakov](#), a samozrejme moje bylinky.

Koreniny. Milujem ich vôňu chuť a jedinečnosť. Pokiaľ mám možnosť cestovať, tak si ich prinášam z celého sveta. Tvoria neoddeliteľnú súčasť môjho života a kuchyne. Pravdepodobne základné koreniny máte doma, ale pre istotu malé zopakovanie. Čierne, biele a červené korenie, paprika, sušené čili papričky, muškátový orech, klinčeky, koriander, feniklové semienka, rasca obyčajná a rasca rímska, škorica. Všetko dostanete kúpiť za lacný peniaz.

Čerstvé bylinky. Mojou výhodou je, že žijem v rodinnom dome a tak si bylinky môžem vypestovať doma. Majú jedinečnú chuť sú plné sily a energie. S láskou sa o ne starám a ony mi odovzdávajú to najcennejšie čo pre mňa majú. Svoju jedinečnú chuť a vôňu. Počas niekoľkých rokoch som sa naučila ich nielen pestovať ale aj uskladňovať a uchovávať. O všetkom sa dozviete každý štvrtok prostredníctvom klubu „S ľahkou hlavou“... .

V mojom základnom vybavení je: rozmarín, bobkový list, tymian, šalvia, majoránka, oregáno, mäta, medovka lekárska, yzop lekársky, bazalka, saturejka, estragón. Samozrejme, neviem, kde žijete a koľko máte doma priestoru, ale pokiaľ som bývala v paneláku, všetko som si dopestovala na balkóne alebo v kvetináčoch na okne.



Sumarizácia

- Oleje: panenský olivový, ryžový, bodliakový, hroznový, slnečnicový, sezamový, tekvicový, kokosový
- Vinný ocot: červený vínný ryžový, biely vínný, balzamový,
- Horčice: obyčajná, dijonská, kremžská
- Soľ: morská hrubozrnná, himalájska, jemná obyčajná
- Cukor: trstinový hnedý, kokosový, stévia, javorový sirup
- Múky: kukuričná, ryžová, mandľová, amarantová, špaldová, kokosová, bezlepková múka
- Kypriaci prášok: pre bezlepkovú diétu
- Krupica: kuskus, kukuričná

- Sušené cestoviny: ryžové rezance viacej druhov, sójové rezance, špaldové rezance, cestoviny pre bezlepkovú diétu (makaróny, mašličky, kolienka...)
- Strukoviny: suché aj v konzervách; rôzne druhy fazule bielej, ľadvinkovej, mungo, azuky, bôby, žltý hrach, šošovica viacej druhov, cícer, hrach
- Ryža: dlhozrnná, basmati, čierna, obyčajná a natural
- Sardelky v olivovom oleji a soli
- Kapary: čím menšie tým lepšie
- Olivy: zelené a čierne
- Sójová omáčka, rybacia omáčka, ustricová omáčka
- Paradajky v konzerve, sušené paradajky nakladané v oleji
- Sušená huby: naše čo dal les, shitake, voňavé huby,
- Riasy: konbu, wakame, kim nori
- Čokoláda – najmenej 70 % podielu , kakaový prášok, karob –náhrada kakaa
- Orechy a semenka podľa chuti a výberu

Nechcem sa zaoberať vymenovaním všetkého, čo budeme v priebehu programu potrebovať. Každý štvrtok dostanete nákupný zoznam a môžete si v priebehu týždňa dokúpiť potraviny do zásoby. Tak základ by sme mali za sebou a teraz sa poďme pozrieť na dôvody, prečo by sme mali mať aspoň jeden deň v týždni bez mäsa, mliečnych výrobkov a múky.

3. Prečo obmedziť mäso, múku a mliečne výrobky



Mäso. Vedomú podporu prečo nejesť mäso, múku a mliečne výrobky som prvýkrát našla v knihe *Barbary Temelie – „Kuchárka podľa piatich elementov“*. Citujem: „Choroba je extrémne časovo náročná a drahá, a to vo viacerých rovinách. Prirodzená strava stojí samozrejme viacej než umelé krmivo z potravinárskych fabrik a mäso naplnené utrpením, ktoré sa ocitá na našich tanieroch a stáva sa súčasťou nás samotných. Nezaslúžime si niečo lepšieho?“

Uvedomte si, koľko radosti pri varení, pôžitku z jedla a zdravého životného štýlu nás čaká!

Ďalšou oblasťou, ktorá podstatne podporuje zdravie, je okrem výživy primeraný telesný pohyb a práca s emóciami. Najvyššia úroveň medicíny, ktorá nás môže oslobodiť od všetkého trápenia, je práca so svojou dušou!

Dôležitou príčinou zlého stravovania obyvateľov západnej krajiny je veľmi zlá kvalita priemyselne vyrábaných potravín, ktoré tvoria sedemdesiat päť percent jedálneho lístka.

*Škodlivosť dnešných potravín môžeme ľahko vytušiť, keď si zoberieme na pomoc príslušnú literatúru. Pre laikov však situácia nie je až taká prehľadná. Za prvé **všade prítomná reklama vsugeruje opak**, a učičikala nás tak v pocite bezpečia. Za druhé **príčinu a následok delí časový úsek**. Konečne za tretie sú **výskumy v oblasti výživy platené práve z peňazí potravinárskych koncernov**. Len tak si môžeme vysvetliť fakt, že lekári a odborníci na výživu stále odporúčajú konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov ako hlavný zdroj vápnika pre ľudský organizmus a dokladujú to stále novými výsledkami.“*



Chlieb a mliečne výrobky

Barbara Temelie vo svojej knihe píše: „V čínskej diete sa vôbec nehovorí o chlebe. Určite vás napadlo, ako je to možné, že sme sa doteraz nezaoberali chlebom, syrom alebo mliečnymi výrobkami?“

Chlieb je najstarším fast food ľudstva. Pred niekoľkými desiatkami rokov bolo zvykom jesť tri jedlá denne a k nim príležitostne zajedať chlieb. Jesť veľké množstvo chleba je vysoko drahé. Prispieva k tomu nielen cena syrov a údenín, ale svoju úlohu hrá tiež fakt, že chlieb nás zasýti len na krátku dobu, a tak musíme jesť veľmi často. Jesť chlieb len príležitostne vychádza zo skúseností v poradenstve v oblasti výživy. Zažívanie väčšiny ľudí je v súčasnosti veľmi slabé; chlieb, obzvlášť keď je čerstvý, je veľmi ťažko stráviteľný a podporuje nadváhu a hromadenie vody v tele.

Rovnaký účinok majú aj **mliečne výrobky**. Častá konzumácia syra s chlebom je hlavným pôvodcom nadváhy a zažívacích problémov. Túto skúsenosť si môžete sami overiť. Pokúste sa nejесť dva až tri týždne chlieb a miesto toho sa dosýtať najedzte vareného jedla a malých porcií hlávkového šalátu. Budete prekvapení, ako dobre sa budete cítiť. Po čase sa tento štýl stravovania natoľko ustáli, že si môžete s pokojným srdcom dať chrumkavú bagetu alebo celozrnný chlieb s chutným camembertom alebo jemnou šunkou, pretože potom sa zasa vrátite k varenému jedlu, ktoré viacej zasýti a je stráviteľnejšie.“

Dôvodov prečo nejесť mäso, múku a mliečne výrobky je veľmi veľa. Nechcem zachádzať do všetkých výskumov pre a proti a hlavne rozoberať polemiku s tej či onej strany. Jednoducho som sa tak rozhodla na základe svojej niekoľkoročnej životnej skúsenosti.



Jeden deň bez mäsa, múky a mliečnych výrobkov.

Možno tým zachránilme niekoľko zvierat, ušetríme peniaze, spravíme niečo pre svoje zdravie, odľahčíme svoj organizmus, očistíme sa, dožijeme sa dlhšieho veku a v neposlednej miere ukážeme cestu aj ostatným, že sa to dá. Dôvodov, ktorých by sa našlo nechám na každého z vás.

Rešpektujem slobodnú vôľu človeka. Chcem vás len chytiť za ruku a sprevádzať programom „S ľahkou hlavou“ niekoľko týždňov. Ak sa má náš organizmus odľahčiť a doplniť novou energiou, tak potrebuje malú zmenu.

Možno viete alebo nevíete, ale ľudský organizmus je **po štyridsiatke roku svojho života vyčerpaný na šesťdesiat percent**. Jeho prenatálne rezervy sme vyčerpali doterajším životom. Preto sme čoraz viacej odkázaní na to, čo zjeme a ako dýchame. V dietetike tomu hovoríme energia zo zrna a energia z dýchania. Sami ste už pocítili na vlastnej koži, čo vám prospieva a čo vám leží dlho v žalúdku alebo vás okráda o energiu a spánok. Myslím si, že som už napísala toho dosť!



4. Čo a kedy jesť

Strava patrí medzi rozhodujúce zložky nášho života. Preto jej budem venovať hlavnú pozornosť. Načriem do oblasti čínskej dietetiky a jej poradenstva. Ak by sme sa mali pozrieť na najjednoduchšieho Číňana, tak ten stravu volí každodenne tak, aby bola **v prospech jeho zdravia**. Je to relatívne jednoduché, pretože každý vie, že určité zdravotné problémy sú varovaním pred vznikom ochorenia, a zároveň sú si vedomí toho, aký zdravotný účinok má ten-ktorý pokrm.

Výber jedla sa riadi **ročným obdobím** a klímou **podnebia v danej oblasti**. Okrem toho sa riadia tým, že prispôbujú stravu **svojmu veku a individuálnej konštitúcii**. Musím konštatovať, že tento spôsob je nadmieru efektívny. Dobrý zdravotný stav a pevná imunita, ktorú môžete nájsť u obyvateľov Číny napriek chudobe a extrémnym klimatickým podmienkam silno zapôsobí na Európana, ktorý cestuje po Číne.

Ak navštívite lekára TČM, tak pacient a lekár hovoria rovnakou rečou. Obidvaja chápu pojem zdravie a choroba rovnakým spôsobom. Zoberme si z ich múdrosti a tajomstiev to najlepšie. Nie, nebojte sa nebudem vás kŕmiť potravinami východnej kultúry.

V našej západnej tradícii existujú jedlá, rovnako ako v Číne, ktoré **vychádzajú zo sezónnej ponuky** a majú trvalý pozitívny účinok na zdravie, pokiaľ sú pripravené z kvalitných surovín. Treba sa nechať inšpirovať tradičnými receptami zo svojho regiónu a pozorovať ich účinky na svojom organizme a zdraví.

5. Tri jedlá denne



Možno ste sa aj vy stretli s myšlienkou, že **netreba raňajkovať**. Obed by mal byť striedmejší a večera bohatá. Sama som to doma zažila a presviedčala manžela, že raňajky sú najdôležitejšia súčasť výživy a zdravia každého z nás. Trvalo mi niekoľko rokov ranného stávania a pripravovania raňajok než pochopil, že mám pravdu.

V niektorých vyspelých krajinách sa ľudia dobrovoľne vzdávajú raňajok preto, aby schudli. Zo začiatku dokonca prichádzajú aj nejaké výsledky. No náš organizmus je múdry a všetko si pamätá. Po štyridsiatke vám to nádherne spočíta.

Kvôli vytrénovanému hladu začnete rapídne priberať. Je to logické. K tomu, aby ste spálili tuky potrebujete qi - energiu, ktorú získavate zo stráviteľného jedla. Odbúravanie a vylučovanie všetkého škodlivého z tela je náročnejšie než vyživovanie tkaniva. Vylučovanie môže prebehnúť len vtedy, keď jednotlivé látky zo stravy sú premenené

a transformované do takej podoby, že ich telo vylúči a to močovým mechúrom, hrubým črevom a kožou. V TČM sa nedostatku vylučovacej funkcie hovorí **slabosť qi sleziny**.

Bez raňajok ani krok

Staré múdre porekadlo hovorí: „**Raňajky zjedz sám, o obed sa podel' s priateľom a večeru daj nepriateľovi.**“

Raňajky nám poskytujú dlhodobé zasýtenie organizmu. **Čo dať na tanier?** Raňajky podľa ročného obdobia a konštitúcie jednotlivca by sa mali skladať z varených celozrnných obilnín. Môže to byť krupica, vločky alebo celé zrná, strukoviny alebo varené ovocie. U detí dávame prednosť sladkým raňajkám z obilia zmiešané s ovocím. Pokiaľ však nechcete stále sladké a máte chuť na niečo slané dokonca pikantné aj tu je veľký výber. Vyskúšajte pikantné raňajky, ktoré obsahujú malé množstvo bielkovín vo forme vajec, zeleniny, húb a strukovín. V niektorých prípadoch zasýti aj zeleninový vývar. Ak sa chystáte schudnúť, mali by ste vynechať sladké jedlá, pretože podporujú zadržiavanie vody v tele. Siahnite po pikantných raňajkách, kde využijete silu bylín a korenia, ktoré podporujú trávenie.

Ak vás neoslovili obilniny ani strukoviny môžete siahnuť po dusenej zelenine s miešanými vajčkami. Toto jedlo odporúčam konzumovať bez uhľohydrátov (chlieb). V našom programe „**S ľahkou hlavou**“ každý štvrtok dostanete nákupný zoznam a recepty na sobotu. Verím, že sa stanú pevnou súčasťou vašej kuchyne a celej rodiny. Výhodou je aj to, že si jednotlivé recepty na obed, večeru či raňajky môžete pripravovať spolu. Každý sa podieľa na tvorbe. Výsledok je nádherný a hlavne sa utužuje rodina. Spolu nielen varíte, ale aj stolujete. Takto sa sobota zmení na niečo čo ste predtým nemali.



Obed

Tak ako raňajky aj obed budeme prispôbovať ročnému obdobiu a svojej konštitúcii. Ak máte zamestnanie viac náročné na fyzickú prácu, tak budete potrebovať doplniť viac krvi. Ak máte sedavé zamestnanie a viac premýšľate hlavou, tak potrebujete rozhýbať qi a doplniť krv.

Všeobecne povedané obed by mal tvoriť 30 -35 % príjmu dennej stravy. **Vynechanie obeda vedie k nekontrolovateľnému prejedaniu sa večer.**

Každý deň by ste mali zjesť polievku a hlavné jedlo. Mäso budeme nahrádzať rybami a strukovinami, ale v jedálnom lístku nájdete fašírku so šošovice, tofu, goody fooby (vlákninu pripomínajúcu chuť mäsa).



Toto všetko sa bude kombinovať so sezónnou zeleninou, hubami, bylinkami a rôznymi prílohami od zemiakov, ryže, polenty, rezancov atď . Pre tých, ktorí budú mať chuť na surovú zeleninu, je obed práve najvhodnejším časom pre jej konzumáciu.

Surová zelenina je horšie stráviteľná ako surové mäso.

Na druhej strane listový šalát s čerstvými bylinkami alebo dipom či zálievkou je veľmi dobre stráviteľný a osviežujúci.

Okrem vlákniny dodá aj telesné tekutiny. Čím je zelenina viac šťavnatejšia, tým má viac fluid.

Lepšie sa trávi čakanka, šaláty, šalát polníček, rímsky šalát, špenát alebo iné listové šaláty. Uhorka a paradajky sa trávia veľmi ťažko. Obľúbite si ich jednoduchosť a variabilitu. Zlatým klinčekom na tanieri sa stanú vaše omáčky a zálievky.



Večera

Po celodennom dni sa večer všetci stretávame doma. Práve večera by počas týždňa mohla slúžiť ako spoločné stolovanie a utužovanie rodiny.

Jedlo na večeru by malo byť ľahké a ľahko stráviteľné.

Porcie v menších dávkach.

Tu môžete využiť zeleninové polievky alebo jedlá z jedného hrnca – eitopfy.

Vhodná je varená alebo dusená zelenina, obilie, zemiaky a môžete pridať aj huby. Vegetariánske večere podporujú dobrý spánok a organizmus nie tak zaťažený. Všetko ľahšie strávite. Na večeru môžete využiť aj sladké obilninové jedlá s kompótom, pretože chuť sladká podporuje uvoľnenie.

Sobotňajšie večere budú prispôbené tak ako raňajky a obed - sezónne. Príroda nám vždy ponúkne práve to, čo potrebuje naše telo. V mimoriadnych správach sa dozviete ako si pomôcť jedlom pri rôznych zdravotných problémoch.

6. Záver

U nás doma jedlo zohrávalo vždy dôležitú úlohu. Vyrástla som v rodine, kde sa raňajky, obed a večera nemohla zaobísť bez spoločného stolovania v pravý čas. Chcem vám ponúknuť kúsok lásky maminých receptov, neodolateľnej vône kuchyne, dobrej chuti a výživy. Myslím si, že jeden deň v týždni sa dá prežiť aj s ľahkosťou bez mäsa, mliečnych výrobkov a múky. Čakajú vás chutné recepty plné čerstvých ingrediencií a nových vôni. Spolu objavíme potraviny, po ktorých by ste nesiahli a nevložili do košíka. Doma pripravené jedlo si obľúbite pre jeho jednoduchú prípravu a delikátnosť. Každý štvrtok dostanete ako bonus k trojchodovému menu niečo malé na desiatu alebo olovrant.

Ak vás táto myšlienka zaujala a chceli by ste niečo urobiť pre svoje zdravie, tak poďte s nami. Deň „S ľahkou hlavou“ sa práve začína!

Mrg. Soňa Milová
Poradca pre výživu podľa 5 elementov

©Spracovala Soňa Milová
14.2.2015