

CZĘŚĆ 2

ZDROWIE I DOM

Wydawnictwo PRINTEX

Copyright ©
Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe „PRINTEX” Copyright
Kopiowanie lub publikowanie całości
lub części niniejszej publikacji
w jakiegokolwiek formie jest zabronione
bez pisemnej zgody wydawcy.

Autorzy – konsultanci:
Andriej Załomlienkow – fototerapeuta
Lidia Diakonowa – farmaceuta, zielarz
Sergej Bondarjew - fitoterapeuta
Barbara Snarska - dietolog

Skład, łamanie oraz projekt okładki:
Łukasz Kononiuk

Wydanie I 2022 r.

ISBN: 9788364391026

Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Handlowe „PRINTEX”
tel. kom. 660 79 91 12
e-mail: wydawnictwo-printex@wp.pl

Drodzy Czytelnicy! Książka ta ma charakter informacyjny.
Należy zdawać sobie sprawę, że każdy organizm posiada
cechy indywidualne - to, co korzystne jest dla jednego człowie-
ka może być odmienne dla drugiego, w związku z tym, przed
zastosowaniem praktycznym jakiegokolwiek przepisu czy po-
rady leczniczej z tej książki, należy koniecznie skonsultować się
z lekarzem i tylko pod jego nadzorem może odbywać się sto-
sowanie tych przepisów i porad.

SPIS TREŚCI

FRUKTOZA I OTYŁOŚĆ	4
LIŚCIE MALINY	7
MODRZEW SYBERYJSKI	10
OCET Z POKRZYWY	11
KARDAŁ - LECZNICZY NAPÓJ FARAONÓW	13
JAKICH PRODUKTÓW NIE NALEŻY JEŚĆ PRZED SNEM... ..	16
OTYŁOŚĆ A STRES	21
DOTLENIANIE MÓZGU - PROFILAKTYKA UDARU	24
WAŻNE FAKTY O BEZSENNOŚCI.....	26
NIEBEZPIECZEŃSTWA PRODUKTÓW GORĄCYCH I ZIMNYCH	30
CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ PO ĆWICZENIACH FIZYCZNYCH.....	33
CZEGO NIE NALEŻY JEŚĆ NA PUSTY ŻOŁĄDEK	37
JAK PRAWIDŁOWO SPOŻYWAĆ OWOCE I WARZYWA ...	40
JAKIE BANANY SĄ NAJLEPSZE	45
JAK ZWIĘKSZYĆ GĘSTOŚĆ WŁOSÓW	47
DOMOWE MASECZKI NA WZMOCNIENIE WŁOSÓW	49
PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE.....	54
JAK ODBUDOWAĆ MIKROFLORĘ JELIT	57

FRUKTOZA I OTYŁOŚĆ

Fruktoza, będąca cukrem prostym, jest często, jako czynnik słodzący, dodawana do napojów określanych przez niektórych producentów jako dietetyczne, a nawet z informacją: bez dodatku cukru. Czyli przekaz do konsumentów jest taki, że to właśnie napoje z fruktozą (zwykle dodawaną w postaci syropów) należy pić, aby nie narażać się na szkodliwą dla zdrowia otyłość. Jednak w rzeczywistości **kaloryczność fruktozy jest bardzo zbliżona do kaloryczności glukozy**. To cukier i to cukier, jednak cukier cukrowi nierówny. A wiele badań wskazuje na to, że **fruktoza zaburza metabolizm tłuszczów i zwiększa ryzyko wystąpienia niealkoholowej choroby tłuszczowej wątroby**, tzw. hepatozy tłuszczowej. Fruktoza to składnik owoców (stąd też jej nazwa, albo – cukier owocowy, mający tylko 20 IG), miodu, niektórych warzyw (na przykład marchew, dynia, papryka, burak gotowany, szparagi) i jest najśłodszy naturalnie występującym węglowodanem, przez co w powszechnej opinii uważa się ją za cenny zamiennik glukozy w diecie diabetyków. Ale **fruktoza wywołuje jeszcze większy apetyt niż glukoza**, dając przy tym tylko niewielkie uczucie sytości – w prze-

ciwieństwie do glukozy, która szybko nasycza żołądek i neutralizuje głód.

Badacze z Bostońskiego Centrum Diabetologicznego przetestowali sześć różnych diet i prześledzili procesy metaboliczne substancji powstających przy metabolicznym rozszczepianiu tłuszczów. Jak się okazało, dieta z wysoką zawartością tłuszczów i fruktozy jest najbardziej zgubna dla wątroby i powoduje odkładanie się w niej tłuszczów. Natomiast glukoza, wprost przeciwnie, łagodzi negatywny wpływ znajdujących się w pożywieniu tłuszczów na wątrobę.

„Dziurawy” układ jelitowy

Inne badanie, przeprowadzone przez uczonych z Kalifornijskiego Uniwersytetu w San Diego, opisane w czasopiśmie *Nature Metabolism* pokazało, że nadmiar fruktozy w pożywieniu może zwiększać przepuszczalność (drożność) ścianek jelit. W toku eksperymentu przeprowadzonego na zwierzętach ustalono, że fruktoza tłumi i negatywnie wpływa na syntezę białek, odpowiadających za drożność przewodów jelitowych, w rezultacie czego dochodzi do chronicznego stanu zapalnego i zwiększa się ryzyko rozwoju niealkoholowej tłuszczowej choroby wątroby.

Insulinooporność

Fruktoza zaburza metabolizm węglowodanów. **Spożywanie jej w dużych ilościach prowadzić może do rozwoju insulinooporności w organizmie.** Jak wykazał eksperyment przeprowadzony przez w/w uczonych, już po ośmiu tygodniach u osób, które spożywały znaczne ilości fruktozy doszło do rozwoju stanu przedcukrzycowego! Natomiast po zaprzestaniu spożycia fruktozy stopniowo wymiana węglowodanowa w organizmie wróciła do normy. Jednak te osoby, które regularnie jedzą i piją produkty zawierające znaczne ilości fruktozy, z biegiem czasu insulinooporność niebezpiecznie w organizmie zwiększają. A to z kolei podnosi ryzyko pojawienia się innych problemów ze zdrowiem, włącznie z otyłością i chorobami serca.

Inaczej mówiąc, nie warto bezkrytycznie polegać na produktach „bezcukrowych”, ponieważ rzekomo są dla nas bezpieczne. Fruktoza bowiem, podobnie jak glukoza, zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy. **Fruktoza nie jest przyswajalna przez komórki organizmu, ale metabolizowana jest w wątrobie, zamieniając się w tłuszcz, doprowadzając do jej otyłości i stymulując rozwój cukrzycy typu 2 oraz nadciśnienia. Jest**

przeciwnieństwem glukozy, która może być metabolizowana przez wszystkie komórki organizmu i stymuluje działanie insuliny, a większa jej część może zostać zużyta w celu pozyskania energii, pozostawiając tylko niedużą ilość produktów przemiany materii w wątrobie. Tak więc, przyswajanie zbyt dużych ilości fruktozy prowadzi do zwyrodnienia wątroby, co skutkuje opornością na insulinę.

LIŚCIE MALINY – NATURALNY PRODUKT PRZECIWWIRUSOWY

Wywar z liści maliny w leczeniu początkowych objawów grypy: 2 łyżki stołowe suszonych i pokruszonych liści zalewamy pół litra wody, po czym doprowadzamy do zawrzenia i gotujemy na małym ogniu pod przykryciem przez 5 minut. Następnie zdejmujemy z ognia, następnie owijamy czymś ciepłym, aby jak najdłużej zachować ciepło wywaru i odstawiamy na 2 godziny, po czym precedzamy; wypijamy ciepły wywar przed snem dodając miód do smaku.

Mieszanka ziołowa przeciw grypie. Suszone składniki mieszamy w równych ilościach: liście maliny, liście czarnej porzeczki, liście borówki lub jagód, owoce dzikiej róży. Łyżkę mieszanki zalewamy w termosie 1

szklanką wrzątku, odstawiamy na dwie godziny i przedzamy. Przy przeziębieniach oraz profilaktycznie pijemy 3–4 razy dziennie po 1 szklance ciepłego wywaru zamiast tradycyjnej herbaty.

Owoce maliny to znaczące źródło przeciwutleniających przeciwdziałających szybkiemu starzeniu się organizmu oraz zmniejszających ryzyko zachorowania na nowotwór, a ponadto stanowią cenne źródło błonnika, posiadają właściwości przeciwgrzybicze, antyalergiczne i antybakteryjne, dlatego też stały się m.in. popularnym produktem naturalnym stosowanym w profilaktyce i leczeniu przeziębień oraz pierwszych oznak grypy, a także infekcji wirusowych. Posiadają ponadto właściwości moczopędne, przez co warto jest je stosować w leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych.

Liście natomiast, a dokładniej mówiąc – preparaty lecznicze z nich wytwarzane, poza wyżej wspomnianymi właściwościami i dużą zawartością witaminy C, wykazują też działanie przeciwzapalne, napotne, ściągające, a także rozkurczające mięśnie gładkie układu jelitowego, dzięki czemu są stosowane w neutralizacji dolegliwości żołądkowo-jelitowych, m.in. przeciwdziałają biegunkom. Liście maliny możemy

zbierać i suszyć samodzielnie bądź kupować gotowy suszony surowiec w sklepach zielarskich. W przypadku samodzielnego pozyskiwania należy zwracać uwagę, aby były zbierane z dala od szlaków komunikacyjnych i zakładów przemysłowych. Najlepsze będą młode, zielone, nieuszkodzone liście, które suszymy w temperaturze pokojowej w pomieszczeniu zacienionym i przewiewnym, nigdy bezpośrednio na słońcu! Natomiast gotowy surowiec najlepiej jest przechowywać w pojemniku szklanym, szczelnie zamykanym. Zbierać liście najlepiej jest latem.

Herbatka z liści malin zalecana też jest kobietom ciężarnym, ponieważ regularne jej stosowanie (zwłaszcza na kilka tygodni przed planowanym porodem) wspomaga organizm do łagodniejszego przebiegu porodu, a dzieje się tak dlatego, że przygotowywane są, poprzez picie herbatki, do akcji porodowej mięśnie macicy, co ułatwia poród. Jednak **nie należy takiej herbatki stosować w sytuacji ciąży zagrożonej czy też przed cięciem cesarskim albo przy nadciśnieniu**. Zawsze jednak, w przypadku ciąży, stosowanie preparatów z liści malin należy najpierw skonsultować z lekarzem.

MODRZEW SYBERYJSKI – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Drzewko to spotykane jest przede wszystkim w obszarach leśnych północno-wschodniej części Rosji, na Uralu oraz we Wschodniej i Zachodniej Syberii. W składzie chemicznym modrzewia syberyjskiego znajdziemy: substancje garbnikowe, olejki eteryczne, flawonoidy, kwas linolenowy, palmitynowy, oleinowy, askorbinowy, abietynowy, żywicę, kwas borowy, glikozydy, antocyjany, substancje kleiste. Dzięki temu modrzew syberyjski stanowi cenny składnik do wytwarzania preparatów leczniczych zarówno w medycynie naturalnej, jak i tradycyjnej, współczesnej. Mamy tu szerokie spektrum oddziaływania leczniczego, co jest efektem właściwości m.in.: przeciwkrwotocznych, przeciwwrobaczych, przeciwbólowych, przyspieszających gojenie się ran, przeczyszczających, przeciwwirusowych, antytoksycznych, stymulujących witaminowe wzmocnienie organizmu; jest także modrzew syberyjski stosowany w ginekologii.

Igliwie tej rośliny, ze względu na wysoką zawartość witaminy C, przydatne jest przede wszystkim w leczeniu chorób powodowanych deficytem tej witaminy. Preparaty z tego igliwia wykazują też **efekty lecz-**

nicze w przypadku parodontozy i innych zaburzeń zdrowotnych w obrębie jamy ustnej spowodowanych niedostatkami witaminy C. Ponadto modrzew syberyjski posiada silne właściwości stymulujące układ immunologiczny, przydatne m.in. w profilaktyce przeziębień, grypy i chorób spowodowanych infekcjami wirusowymi. Poza tym, preparaty z tego igliwia stosowane są w leczeniu neuralgii, reumatyzmu i podagry, przy zaparciach, wzdęciach, w dolegliwościach układu jelitowego. Preparaty wytwarzane z kory modrzewia stosowane są m.in. jako środki od bólu głowy, pomocne są także w leczeniu zaburzeń pracy nerek i wątroby.

Przeciwwskazania: ciężkie zaburzenia centralnego układu nerwowego; stan po zawale serca bądź wylewie krwi do mózgu w okresie krótszym niż jeden rok; przy owrzodzeniach układu żołądkowo-jelitowego, w przypadkach występowania reakcji alergicznych, w okresie ciąży i karmienia piersią.

OCET Z POKRZYWY WSPOMAGAJĄCY KONDYCJĘ WŁOSÓW

Co robić, jeśli włosy słabo rosną, wypadają w nadmiernych ilościach albo szybko się przetłuszczają? Moż-

na pójść do sklepu z kosmetykami, do apteki albo też skorzystać z samodzielnie przygotowanych produktów naturalnych, jak na przykład z octu pokrzywowego. Produkt ten nie tylko działa tonizująco na skórę głowy, ale również usuwa łupież, wzmacnia cebulki włosowe, stymuluje ich wzrost, zmniejsza łamliwość włosów, dodaje im blasku i odbudowuje powłokę skórną.

Przepis na własny ocet domowy na pokrzywie: upychamy niemalże do pełna nieduży słoik liśćmi pokrzywy. Można też dodać trochę rozdrobnionych świeżych liści podbiału. Następnie zalewamy surowiec octem spożywczym (6–9%) na dwa centymetry powyżej poziomu surowca i odstawiamy na 3–4 miesiące w ciemne miejsce, po czym przecedzamy i przelewamy do buteleczki. Rozcieńczamy 1 łyżkę stołową octu pokrzywowego w pół litrze wody i za każdym razem, po umyciu głowy spłukujemy nim włosy, przez kilka minut masując je wraz ze skórą głowy.

Ważne! Nie należy zmywać octu z włosów. Pokrzywa ponadto zwiększa wrażliwość włosów na działanie promieni słonecznych, dlatego podczas stosowania preparatów z pokrzywy zaleca się unikać przebywania pod bezpośrednim oddziaływaniem słońca.

KARCADE – LECZNICZY NAPÓJ FARAONÓW

Napój ten lub herbatka, jak kto woli, znany jest także pod nazwą „sudańska róża”, choć jego nazwy mogą być różne w poszczególnych krajach, zwłaszcza afrykańskich. Do celów spożywczych i prozdrowotnych wykorzystuje się przede wszystkim kwiatki tej rośliny, mające czerwone zabarwienie i kwaśno-słodki smak. W składzie chemicznym suszonych kwiatków znajdziemy m.in.: błonnik pokarmowy, kwasy organiczne, owocowe, kwas askorbinowy i nikotynowy, mikroelementy, całą masę antyoksydantów, bioflawonoidy, karoten, antocyjany, tiaminę, ryboflawinę.

Natomiast, jeśli chodzi o cenne właściwości prozdrowotne tej rośliny, to należy wymienić: **wzmocnienie układu immunologicznego, właściwości przeciwzapalne, obniżające ciśnienie krwi** – zarówno rozkurczowe, jak i skurczowe; właściwości profilaktyczne i łagodzące skutki cukrzycy, wspomaganie w usuwaniu szkodliwych i toksycznych substancji z organizmu, **normalizacja funkcjonowania wątroby i układu trawiennego, wspomaganie spalania zbędnych kalorii** – czyli pomoc przy odchudzaniu – głównie dzięki stymulowaniu trawienia węglowodanów i wzmocnieniu właściwości moczopędnych,

poprawieniu metabolizmu; łagodzenie niektórych dolegliwości skórnych, jak egzema, trądzik; wspomaganie właściwości przeciwnowotworowych organizmu – głównie dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy, **obniżanie poziomu szkodliwego cholesterolu, wspomaganie procesów umysłowych i pamięciowych** dzięki kompleksowi mikroelementów; wzmacnianie układu naczyniowego i przeciwdziałanie awitaminozie, natomiast zawarte w tym składzie fosfor i wapń wspomagają i wzmacniają włosy, zęby i układ kostny. **Osoby z nadciśnieniem** powinny brać pod uwagę fakt, że struktura chemiczna karkade złożona jest z wielu istotnych dla prawidłowej pracy serca pierwiastków, jak magnez, miedź, mangan, potas, żelazo, wapń, co kompleksowo sprzyja normalizacji ciśnienia krwi.

Należy przy tym pamiętać, że napój z karkade może wzmacniać działanie preparatów moczopędnych i przeciwwirusowych; nie należy go ponadto stosować razem ze środkami przeciwmalarycznymi, z chininą i chlorochiną, ponieważ obniży to skuteczność ich działania. W przypadku przyjmowania środków przeciwpalnych, jak na przykład paracetamol, zaleca się poczekać przynajmniej dwie godziny przed wypiciem

napoju. **Nie powinny spożywać napoju karkade kobiety w ciąży**, ponieważ surowiec ten uważany jest za swego rodzaju estrogen stymulujący skurcze macicy i osłabiający dojrzewanie komórek jajowych, ponadto osoby o wysokim zakwaszeniu lub też owrzodzeniu żołądka, przy zapaleniu wątroby, zbyt niskim ciśnieniu krwi, kobiety karmiące piersią.

Jak przyjmować napój karkade? W pierwszej kolejności zwrócić należy uwagę na **jakość listków**. Nie powinny być one zbyt mocno rozdrobnione, pokruszone, ponieważ z dużym prawdopodobieństwem będą znajdować się wówczas w tym surowcu znaczne ilości barwników, aromatów i innych zbędnych „śmiec”. Kwiatki powinny być całe, duże, naturalne. Opakowania powinny być przezroczyste, aby było można wizualnie ocenić stan surowca. Warto także wiedzieć, że jeśli suszone kwiatki karkade w ogóle nie kruszą się, to znaczy, że zostały w niewłaściwy sposób zasuszone i nie nadają się do prozdrowotnego zastosowania. **Im większe są paki kwiatowe, tym więcej zawierają substancji zdrowotnych**, a jeśli będziemy chcieli kupić świeży, jeszcze nie suszony surowiec, to średnica kwiatków powinna wynosić co najmniej 10 cm. Barwa jasnoczerwona suszonych kwiatków świad-

czy o wysokiej koncentracji cennych antocyjanów, a jeśli kwiatki są bardziej białawe, to tych substancji jest w nich niewiele. Surowiec przechowywać należy w woreczkach lnianych lub z innej naturalnej tkaniny, ewentualnie w szklanych słoiczkach, szczelnie zakręcanych. I unikać należy bezpośredniego padania promieni słonecznych na surowiec.

Dla zdrowia serca i obniżenia poziomu cholesterolu: codzienne spożywanie 100 mg ekstraktu karkade sprzyja stopniowemu obniżaniu cholesterolu całkowitego i podnoszeniu cholesterolu dobrego.

Na nadciśnienie: regularne przyjmowanie herbatki karkade sprzyja obniżaniu ciśnienia zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego.

JAKICH PRODUKTÓW NIE NALEŻY JEŚĆ PRZED SNEM, A JAKIE WARTO

Generalnie, na kolację należy wybierać produkty, które się łatwo metabolizują i szybko zostają wchłonięte przez układ trawienny, dlatego unikać należy potraw smażonych i zbyt tłustych, ponieważ długo się wchłaniają, a także ostrych i pikantnych, bo stymulują apetyt. Warto natomiast przygotowywać potrawy na parze i na wodzie, ewentualnie pieczone w folii.

Zaleca się na ostatni przed snem posiłek wybierać dania ciepłe, składające się z węglowodanów złożonych, zawierających błonnik i białko (produkty pełnoziarniste – ciemne pieczywo, kasze), aby dostarczać organizmowi wystarczającą ilość „dobrych” węglowodanów, co sprzyja spokojnemu snu. Niezdrowym przeciwieństwem są węglowodany proste, czyli tzw. „złe” (pieczywo z białej mąki, słodczyce, produkty przetworzone, chipsy itp.).

Dla prawidłowego i efektywnego przekazywania impulsów nerwowych **niezwykle ważny jest wapń**, dlatego aby zadbać o spokojny i głęboki sen oraz odpowiednio uaktywnić pracę mięśni krtani, zaleca się spożywać na kolację produkty mleczne niskotłuszczowe, na przykład jogurty naturalne. Innym istotnym elementem mającym wpływ na sen jest **magnez**.

Do posiłków zalecanych zaliczamy m.in.: owsiankę na mleku, może być z dodatkiem wiśni lub czereśni, albo banana; jajka gotowane z chlebem pełnoziarnistym (jeśli jesteście otyli, to można zrezygnować z żółtka); mała porcja suszonych moreli, orzechów (nie za dużo, bo są wysokotłuszczowe) lub migdałów; tuńczyk w sosie własnym; banan (najlepiej z owoców tłu-

mi apetyt, a ponadto zawiera magnez i potas, które regenerują zmęczone mięśnie i mózg).

Kefir może źle wpływać na sen. Kefir jest często spożywany jako produkt zastępujący kolację w dietach odchudzających, ale z drugiej strony może przeszkadzać w zasypianiu. Produkty kwaśno-mleczne mogą podnosić poziom insuliny, co skutkuje z kolei zwiększoną ilością hormonu stresu we krwi – kortyzonu, którego nadmiar powoduje problemy z zasypianiem. Tak więc, jeśli zależy nam na łagodnym zasypianiu, to starajmy się odpowiednio dozować przed snem spożycie kefiru czy innego kwaśnego produktu mlecznego. Natomiast, wspomagać może zasypianie herbatka ziołowa z miodem.

Nie zaleca się też jeść jabłek przed snem, ponieważ w ich składzie występują kwasy mogące wywoływać po zjedzeniu silne procesy fermentacyjne, co prowadzi może do wzdęć a nawet do zaburzeń pracy układu sercowo-naczyniowego. Dotyczy to także innych produktów powodujących wzdęcia i zgagę, ponieważ nocą serce powinno odpoczywać, a nie znosić dodatkowe obciążenia, spowodowane trawieniem.

Czerwonego mięsa również nie zaleca się spożywać przed snem. Przede wszystkim dlatego, że zawie-

ra ono znaczne ilości aminokwasu o nazwie tyrozyna, która, o ile przydatna jest w ciągu dnia, to nocą **powodować może skoki adrenaliny i zamiast uspokojenia, organizm będzie pobudzony, niespokojny**. Ponadto, jak twierdzą niektórzy dietetycy, mięso powodować może nocą nawet wielokrotny **bezdech**, co zaburza sen i powoduje, że człowiek wstaje niewyspany, czuje się „rozbity”. Również **produkty i kielbasy wędzone są niewskazane**. Są zwykle wysokotłuszczowe i zawierają znaczne ilości przypraw, co wydłuża trawienie.

Czekolada także jest niewskazana przed snem, ponieważ, choć jest źródłem cennego tryptofanu, to równocześnie zawiera węglowodany proste, czyli „złe” i kofeinę, pobudzającą układ nerwowy, dającą „kopa” energetycznego, co przeszkadza w zasypianiu i spokojnym śnie.

Produkty kiszzone i marynowane także nie są zalecane na noc. Zawierają zbyt duże ilości soli, która zatrzymuje w organizmie wodę, co szczególnie niewskazane jest w porze nocnej i przy częstym ich spożywaniu doprowadzić może do zaburzeń pracy nerek i powstawania obrzęków; ponadto pobudzają apetyt.

Zaleca się natomiast spożywać produkty zawierające aminokwas tryptofan, który uczestniczy w procesie wytwarzania melatoniny – regulatora biorytmów i serotoniny – substancji o charakterze neuroprzekaźnika (zwanej hormonem szczęścia). Źródłem tryptofanu są: tłuste ryby morskie, orzechy, migdały, jajka, ser żółty, awokado, ananasy, czekolada (ale nie na noc), banany. A do właściwego i efektywnego przyswajania tryptofanu przez organizm niezbędne są jeszcze witaminy B6, B9 – kwas foliowy, B12, które znajdziemy na przykład w szpinaku, czerwonej papryce, mięsie, sałacie, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, kiełkach, wątróbce, kapuście, kaszy owsianej. Ponadto, dla organizmu wskazane jest bezpośrednie światło słoneczne oraz rekreacyjna i sportowa aktywność fizyczna stymulująca produkcję serotoniny.

Serotonina: reguluje prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, ma bezpośredni wpływ na stany emocjonalne – korzystnie wpływa na samopoczucie, łagodzi napięcia, niepokoje i lęki, stymulując równocześnie odczucia zadowolenia, radości, szczęścia; dzięki serotoninie w organizmie zachowana jest równowaga pomiędzy temperaturą ciała i oddechem,

szczególnie nocą. Serotonina reguluje jednocześnie poszczególne etapy snu i czuwania, natomiast w przypadku wadliwie funkcjonujących przekaźników serotoniny mogą pojawiać się problemy z termoregulacją organizmu, skutkiem czego oddech, zwłaszcza podczas snu, staje się nieregularny, pojawia się drażliwość, nerwowość i dochodzi do zaburzeń snu.

Melatonina: zwana jest też hormonem ciemności lub snu. Jest naturalnym regulatorem rytmów biologicznych, czyli tzw. zegarem biologicznym. Jeśli w organizmie człowieka dochodzi do zaburzeń w zakresie wydzielania melatoniny, to zwykle występują wówczas problemy ze snem, z zasypianiem i generalnie – dochodzi do zaburzeń rytmu dobowego organizmu.

OTYŁOŚĆ A STRES

Niewłaściwe odżywianie to nie jedyny czynnik stymulujący otyłość. Kortyzol – hormon sterydowy, który wytwarzany jest przez organizm w dużych ilościach w czasie stresu, również ma istotny wpływ na tę przypadłość, ponieważ to właśnie on określa, z jakich źródeł organizm czerpać będzie energię w sytuacji stresowej – z zapasów tkanki tłuszczowej, węglowodanów czy z białka. I to właśnie **kortyzol prowadzi do pojawie-**

nia się tak zwanego tłuszczu stresowego. Częste, wyczerpujące emocjonalnie sytuacje stresowe skutkują równie częstym podniesieniem poziomu kortyzolu, co z kolei prowadzi do tworzenia się komórek tłuszczowych przede wszystkim w obszarze brzucha; stąd też czasem używa się określenia „brzuch stresowy”. Ponadto nadmierna ilość kortyzolu w organizmie prowadzić również może do zwężania naczyń krwionośnych i przyspieszenia rytmu serca, do cukrzycy i skoków poziomu cukru we krwi, do bezsenności, chronicznego przemęczenia, zaburzeń pracy tarczycy, problemów z płodnością, dolegliwości układu sercowo-naczyniowego.

Insulinooporność również sprzyja otyłości, ponieważ jeśli komórki, ze względu na blokowanie działania insuliny, nie dostają odpowiedniej ilości „paliwa”, czyli glukozy, mózg otrzymuje z organizmu naturalny sygnał, aby spożywać więcej wysokokalorycznego pożywienia, konsekwencją czego jest przyrost masy ciała.

Kortyzol, poza tym, wpływa także na apetyt, zwłaszcza w kierunku produktów słodzonych zwykłym cukrem. Z czasem jednak stres przechodzi, a poziom kortyzolu ulega normalizacji. Jednak, aby tak się sta-

ło, należy podejmować działania neutralizujące ten problem lub zapobiegające mu. Dietetyczne zalecenia:

Jedz powoli, nie spiesz się

W sytuacjach stresowych człowiek na ogół szybko przełyka pożywienie, często praktycznie bez przeżuwania, co nieuchronnie prowadzi do zwiększenia porcji żywnościowych i do powiększania się kortyzolowego brzuszka. Tak więc, nie warto spieszyć się przy stole! Starajmy się delektować każdym kęsem i zwracać uwagę na poczucie sytości, aby stresowa tkanka tłuszczowa nie odkładała się w obrębie brzucha czy ud.

Więcej ruchu!

Gimnastyka i zajęcia sportowe odstresowują, przynoszą satysfakcję z wykonanego wysiłku, dają szansę na zrzucenie zbędnych kilogramów i poprawę stanu zdrowia. Podczas przysiadów czy skłonów krew krąży szybciej, co neutralizuje negatywne działanie kortyzolu na organizm. Nawet 15-20 minutowe w miarę szybkie spacery kilka razy w tygodniu są w tym zakresie bardzo pomocne, obniżając poziom kortyzolu.

Nie warto pić kawy w sytuacjach stresowych.

Kawa to przede wszystkim kofeina, która podnosi poziom hormonu stresu. Co prawda jedna filiżanka kawy w czasie sytuacji stresowej w ciągu dnia zapewne nie spowoduje niczego złego, ale jeśli stanie się to regularnym nawykiem, to stresową tkankę tłuszczową może być trudno zredukować.

DOTLENIENIE MÓZGU POPRZEZ ĆWICZENIA W PROFILAKTYCE UDARU

Jeśli uda nam się uaktywnić krążenie krwi w obszarze mózgu, zwłaszcza po przebytym udarze, to będziemy w stanie dostarczyć komórkom mózgowym więcej tlenu, co w znaczący sposób poprawi wszelkie funkcje, zadania i sprawności umysłowe oraz przeciwdziałać będzie zawrotom głowy. Bezpośrednią, zasadniczą przyczyną wylewu krwi do mózgu (udar) jest niedostateczne ukrwienie w odcinku szyjnym, a krew, jak wiadomo, jest dostarczycielem tlenu do mózgu. Jeśli jednak to ukrwienie jest zaburzone, niewystarczające i komórki cierpią na brak tlenu, to zaczynają obumierać. I aby nie doszło do powtórnego wylewu, należy starać się zintensyfikować ukrwienie mózgu. W jaki sposób? Między innymi poprzez zmniejszenie gęstości (lepko-

ści) krwi, aby mogła łatwiej przepływać poprzez drobne i cienkie naczynia, a do tego wzmacniać należy mięsień sercowy poprzez odpowiednie ćwiczenia kardio. Można zacząć od całkiem prostych ćwiczeń, bez wychodzenia z domu.

Ćwiczenie 1. Siedząc na łóżku. *Starajcie się siedzieć na łóżku, mając wyprostowane nogi i utrzymując wyprostowany tułów, podpierając się o łóżko wyprostowanymi rękoma – lekko przy tym i rytmicznie pochylając się, z prawej i z lewej strony, na boki (lub nieco do tyłu). I w takiej pozycji również podnosimy i opuszczamy głowę – powoli i płynnie, w ciągłym ruchu. Amplituda wykonywanych ruchów – najlepiej aby była maksymalna, czyli do oporu – do góry i z powrotem, aż do dotknięcia podbródkiem klatki piersiowej. Zaczynać należy od 8–10 powtórzeń, każdego dnia, stopniowo dochodząc do 20 w ciągu tygodnia.*

Ćwiczenie 2. Siedząc na łóżku. *W celu utrzymania równowagi, podobnie jak w ćwiczeniu 1, opieramy płasko dłonie na łóżku, ręce mając wyprostowane. Wykonujemy skłony głową maksymalnie na lewy bok i na prawy, dotykając głową do barku (do oporu) – powoli i płynnie. Ilość powtórzeń taka sama.*

Ćwiczenie 3. Siedząc na łóżku z wyprostowanymi nogami i podpierając się dłońmi, podobnie jak poprzednio. Obracamy głowę zgodnie ze wskazówkami zegara i w stronę przeciwną – po 10 powtórzeń w jedną stronę i w drugą.

Ćwiczenia te mają na celu stymulację krążenia krwi w odcinku szyjnym, korzystnie wpływają na równowagę i koordynację ruchów, a zwłaszcza pacjenci po udarach mają właśnie z tym problem; bywa, że ciężko jest siedzieć na łóżku bez podpierania się, aby zachować równowagę. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić odpowiednie badania w celu sprawdzenia, czy układ naczyniowy jest wystarczająco stabilny i sprawny.

WAŻNE FAKTY O BEZSENNOŚCI

Aby zasnąć, średnio potrzebujemy kilkanaście minut, a jeśli sen nie przychodzi w ciągu godziny, to mamy do czynienia z bezsennością epizodyczną, a jeżeli dzieje się tak kilka razy w tygodniu, to jest to powód do niepokoju i warto zastanowić się nad przyczynami takiego stanu rzeczy.

Jedną z najczęstszych przyczyn, można powiedzieć, cywilizacyjnych, prowadzących do zaburzeń

snu, może być elektromagnetyczne oddziaływanie ekranów telefonów komórkowych, komputerowych czy tabletów, które negatywnie wpływa na nasze biorytmy i przeszkadza w wytwarzaniu hormonu snu – melatoniny. Natomiast czytanie tradycyjnych książek papierowych – przeciwnie, sprzyja łatwiejszemu zasypianiu. Przyczyną niespokojnego snu może też być czynnik czysto fizyczny, jaką jest niewygodna, niewłaściwa poduszka albo syntetyczna pościel, czy też ciężkostrawna lub zbyt obfita kolacja, zbyt duży wysiłek fizyczny, albo kiedy w sypialni jest zbyt ciepło i nie jest odpowiednio przewietrzona.

A co z tabletkami nasennymi? Najlepiej jest je traktować jako środek jednorazowy, krótkookresowy. Jeżeli tabletki przyjmować będziemy bez żadnej kontroli lekarskiej, można organizm do nich przyzwyczaić, a co się z tym wiąże – skuteczność tabletek może być wówczas zerowa.

Czy kieliszek wina lub koniaku pomoże nam zasnąć i poprawi jakość snu? To tylko zwykły mit, nie mający żadnej naukowej podstawy. **Alkohol**, wprost przeciwnie, spowoduje, że nasz sen będzie niespokojny, a przebudzenie nieprzyjemne i uciążliwe, często z bółą głowy.

Statystycznie, to kobiety w podeszłym wieku, osoby spożywające **zbyt duże ilości białego chleba pszenicznego lub słodczy** i ciast, częściej od innych mają problemy ze snem. Poprzez nadmiar cukru we krwi ciało zaczyna intensywnie wytwarzać hormony adrenaliny i kortyzolu, które przeszkadzają w zasypianiu.

Bezsennaść chroniczna (przewlekła) znacznie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy, nadciśnienia, chorób serca, otyłości. Ponadto, prowadzi do depresji i ją stopniowo nasila, doprowadzając do stanów lękowych i demencji. Jeśli organizm nie jest w stanie odpocząć prawidłowo, to się stopniowo wycieńcza, słabnie. Przy czym, to wycieńczanie dotykać może praktycznie wszystkich narządów i układów wewnętrznych. Dlatego tak ważne jest, aby problemów ze snem nie lekceważyć, ale starać się je neutralizować już na etapach wstępnych.

Co w tej sytuacji można zrobić, jakie sposoby i środki mogą się okazać przydatne? Na początku należy starać się przede wszystkim „dogadać” z własnym organizmem, aby można było nauczyć się łączyć określone przyzwyczajenia i czynności z koniecznością snu. Na przykład, jeśli nauczymy się i polubimy re-

gularnie czytać przed snem czy też przyjmować relaksacyjną kąpiel, to organizm z czasem będzie mógł nauczyć się przyjmować te czynności jako biologiczny sygnał pobudzający sen.

Możemy też stosować różnego rodzaju proste techniki w celu łatwiejszego zasypiania. Na przykład można przyjąć w łóżku wygodną, zrelaksowaną pozycję i licząc do pięciu miarowo wdychać powietrze nosem, następnie na 1-2 sekundy oddychanie zatrzymać, po czym powietrze wypuścić. **Techniki oddechowe** są bardzo popularne i mogą być różne – generalnie powinny być relaksacyjne, stopniowe, bez nadmiernych przeciążeń i mają na celu między innymi lekkie spowolnienie rytmu pracy serca, co jest sygnałem dla mózgu, że pora zasypiać. Wykonujemy po kilkanaście takich powtórzeń.

Innym sposobem jest **wykorzystywanie oczu przy pomocy mrugania**. Leżąc w łóżku, koniecznie z określoną stałą częstotliwością otwieramy na chwilę oczy i po chwili je zamykamy (krótkie mrugnięcie), przy czym przerwy pomiędzy poszczególnymi mrugnięciami powinny być równe i wynosić od 7 do 15 sekund. Za każdym razem otwieranie oczu będzie coraz trudniejsze, co sprzyjać będzie zaśnięciu. Innym

sposobem jest **zamknięcie oczu i przesunięcie źrenic do góry**. W takim właśnie znajdują się one położeniu, kiedy śpimy, dzięki czemu organizm szybciej zapada w sen. A jeśli wszystkie te próby zaśnięcia w ciągu 20 minut nie poskutkowały, albo jeśli się obudziliście zbyt wcześnie, to najlepiej jest po prostu wstać z łóżka i się czymś zająć, aby się zmęczyć i stopniowo zacząć odczuwać senność, aby ponownie wrócić do łóżka.

NIEBEZPIECZEŃSTWA W SPOŻYWANIU PRODUKTÓW GORĄCYCH I ZIMNYCH

Wiele z produktów spożywanych na zimno jest w stanie doprowadzić do nieprzyjemnego dyskomfortu w żołądku, do zwiększonego wytwarzania gazów w układzie jelitowym i różnego rodzaju dolegliwości w układzie trawiennym. Dlatego **zaleca się nie jeść na zimno produktów białkowych**, ponieważ one ze swej natury szybciej opuszczają żołądek i często nie są przez to całkowicie przetrawione na aminokwasy, skutkiem czego powodują „ciężkość” żołądka. Potrawy i produkty zimne mają jeszcze inną, potencjalnie niebezpieczną właściwość – możliwość obecności szkodliwych mikroorganizmów, które ulegają zniszczeniu tylko przy

obróbce termicznej. Na przykład, znaczna ilość infekcji dotyczących układu trawiennego powstaje **wskutek spożycia zielonych warzyw liściastych** i w niektórych przypadkach nawet dokładne ich umycie nie jest w stanie usunąć patogenów osiadłych na liściach. Dlatego **szczególnie ważne jest przygotowanie termiczne posiłków w przypadku osób z obniżoną odpornością, kobietom ciężarnym czy też po przebytej operacji.**

Bywa też czasem niebezpieczna **nagła zmiana temperatury posiłku, polegająca na spożyciu posiłku gorącego bezpośrednio po zimnym** i często dzieje się tak, kiedy na przykład jemy lody i popijamy gorącą herbatą, co skończyć się może mikropęknięciami w szkliwie zębów i rozwojem w nich bakterii chorobotwórczych czy nawet trwałym uszkodzeniem zębów, a popijanie gorącego posiłku zimnym napojem może wyzwać w organizmie tendencję do przejadania się, co z kolei stymuluje nadwagę i otyłość.

Natomiast zaleca się na zimno spożywać świeże owoce i warzywa, które nieraz stanowią bazę do wielu zup podawanych na chłodno, ale warto też nadmienić, że są też w naszej kuchni produkty, które tradycyjnie przywykliśmy jeść na ciepło, a ze wzglę-

dów dietetycznych robić tego nie warto. Są to przede wszystkim produkty o dużej zawartości skrobi, która na zimno jest przyswajana znacznie szybciej i lepiej, a ponadto skrobia korzystnie wpływa na mikroflorę żołądkowo-jelitową i nie ma tak negatywnego wpływu na poziom cukru we krwi jak spożywana na ciepło. Według wielu dietetyków optymalna temperatura większości posiłków powinna mieścić się w zakresie od 20 do 40 stopni C, czyli lepiej lepsze są ciepłe niż gorące. **Szczególnie niebezpieczne jest dostanie się gorącego posiłku bezpośrednio do układu trawien- nego,** którego ścianki mogą zostać wówczas poważnie uszkodzone i może dojść do niebezpiecznego obrzęku, powodującego nawet problemy z przełykaniem wody. Tkanki przewodu pokarmowego mogą wówczas nawet obumierać, a w ich miejscu może dochodzić do chronicznych owrzodzeń. Tego typu obrzęki wewnętrzno-narządowe i owrzodzenia prowadzić nawet mogą do poważnych trudności z oddychaniem, do zapalenia płuc, a w jeszcze gorszym przypadku – do zmian nowotworowych w obrębie krta- ni lub w układzie trawiennym.

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ A CO MOŻNA PO TRENINGU LUB ĆWICZENIACH ODCHUDZAJĄCYCH

Bezpośrednio po zajęciach typu fitness, zajęciach sportowych lub jakichkolwiek innych obciążeniach sportowo-fizycznych organizm osoby ćwiczącej przez najbliższe półtorej godziny do dwóch (zależnie od intensywności i czasu trwania ćwiczeń) będzie odczuwał potrzebę uzupełniania „spalonych” substancji odżywczych białkowo-węglowodanowych. Pojawia się zasadnicze pytanie – czy w tej sytuacji, w tym czasie można coś jeść?

Dobrze wiemy, że aby mieć zgrabną i szczupłą figurę, to należy się przede wszystkim właściwie odżywiać. Odchudzanie to nie rezygnacja z posiłków, ale ich prawidłowa organizacja, która powinna być zgodna z kilkoma zasadniczymi wartościami:

- Ilość spożywanych kalorii powinna być mniejsza od ilości kalorii „wypalanych” mniej więcej o połowę. Mówiąc przykładowo, jeśli na sali treningowej spalimy 300 kcal, to później możemy przyjąć pod postacią posiłku mniej więcej 150 kcal. A powstały deficyt, czyli brakujące 150 kcal w efekcie doprowadzi do spalania tkanki tłuszczowej.

- **Odżywiać się należy często, ale w małych porcjach, jakieś 5-7 razy na dobę.** Przy dość intensywnych ćwiczeniach sportowych zaleca się, aby jedna taka porcja zawierała mniej więcej 60 g białka i 40 g węglowodanów, natomiast przy zajęciach gimnastycznych, rekreacyjnych, aerobowych proporcje powinny być odwrotne – 60 g węglowodanów i 40 g białka. Podane wartości, przy odpowiedniej intensywności i czasie ćwiczeń, zostają całkowicie przyswojone przez organizm i nie odłoży się wówczas tkanka tłuszczowa. I odwrotnie – **zbyt rzadkie i zbyt skromne posiłki albo zbyt obfite zmuszają organizm do odkładania substancji odżywczych na zapas pod postacią tkanki tłuszczowej.**
- **Zmniejszenie zapotrzebowania organizmu na spożywanie tłuszczu.** Należy pamiętać o tym, że 1 g tłuszczu to 9 kcal, a niezbędna do życia porcja tłuszczu w ciągu doby to od 0,5 do 0,7 g na 1 kg masy ciała. W ten sposób osoba o średniej wadze 75 kg potrzebować będzie mniej więcej 50 g tłuszczu na dobę. Przekroczenie tej ilości powodować będzie spowolnienie przemiany materii i nadwagę, a w konsekwencji otyłość.

Co można jeść bezpośrednio po treningu odchudzającym?

Należy zdawać sobie sprawę, że kobiety i mężczyźni chudną nieco inaczej, przy czym panowie pozbywają się zbędnych kilogramów znacznie łatwiej i szybciej. Różnice te biorą się z różnic anatomicznych i fizjologicznych występujących w organizmach kobiet i mężczyzn.

Kobiety do przeprowadzenia treningu fitness potrzebują ok. 1800–2000 kcal na dobę i nie ma przy tym ograniczeń w spożyciu mięsa, natomiast ważne jest, aby było to mięso niskotłuszczowe z dostateczną ilością białka, a do tego spożywane powinny być produkty o wysokiej zawartości kwasu foliowego, witamin A, E i B6.

Natomiast mężczyźni do przeprowadzania treningów sportowych lub intensywnego fitnessu powinni zasilić swój organizm ilością kalorii od 2000 do nawet 2500. **Należy przy tym ograniczyć spożycie podrobów i mięsa na korzyść ryb morskich, orzechów, roślin strączkowych i produktów mlecznych.** Ponadto zaleca się spożywanie produktów obfitujących w selen, cynk i witaminę E. I, co dotyczy obu płci, po treningu porannym zaleca się zjeść ka-

wałek gotowanej lub pieczonej piersi z kurczaka, czy może rybę o niskiej zawartości tłuszczu, jajko, kaszę ryżową lub owsianą, świeże warzywa i owoce. Generalnie, do najbardziej odżywczych produktów, ze względu na odpowiednią zawartość białka, witamin i minerałów oraz niską kaloryczność, jakie warto jeść po treningu zaliczamy: cielęcinę, mięso z indyka, gotowane mięso z kurczaka, chude ryby, „owoce” morza, niskotłuszczowe produkty mleczne, ryż nieobrobiony (pełnoziarnisty), nasiona strączkowe, świeże warzywa i owoce. Pijemy natomiast wodę mineralną niegazowaną, zieloną herbatę bez cukru, świeżo wyciśnięty sok warzywny lub owocowy. Natomiast po treningu wieczornym: lekkie potrawy z ryby, świeżych warzyw, owoców, twarożek niskotłuszczowy.

Ważne też jest, aby zaraz **po treningu unikać produktów ostrych, solonych, mocno przyprawianych**, ponieważ one tylko wzmagają apetyt. Najczęściej popełniane błędy w procesie odchudzania to: głódówka totalna przez jakiś czas, podejmowanie diet „monoskładnikowych”, nieregularne odżywianie się, rezygnowanie ze śniadań lub kolacji, zbyt małe spożycie wody mineralnej (generalnie płynów), zbyt mała lub zbyt intensywna aktywność fizyczna, nie-

cierpliwe oczekiwanie szybkich rezultatów, lekceważenie treningów i brak konsekwencji, szkodliwe nałogi – palenie, picie alkoholu.

Nałogi obniżają wydajność oddechowąż organizmu, a podstawowy wysiłek organizm wykonuje na wydechu, natomiast na wdechu mięśnie otrzymują tlen, aby były gotowe do wysiłku. Im tego tlenu będzie więcej, tym lepiej i efektywniej pracują i łatwiej spalają tłuszcz. Palenie i nadużywanie alkoholu prowadzi do gęstnienia krwi, którą trudniej jest wówczas sercu i naczyniom tłoczyć do mięśni.

CZEGO NIE NALEŻY JEŚĆ NA PUSTY ŻOŁĄDEK?

1. **Produkty cukiernicze,** czyli słodzone zwykłym cukrem spożywczym: cukierki, czekolady, ciasta itp. Generalnie, zjadając tego rodzaju produkt na czczo, kiedy poziom cukru we krwi jest zwykle dość niski, dochodzi do nagłego wzrostu poziomu glukozy, ponieważ węglowodany proste, zawarte w produktach słodzonych cukrem są szybko przyswajane. W odpowiedzi, trzustka reaguje silnym wyrzutem insuliny, która ma za zadanie ten cukier utylizować. Wskutek tego poziom cu-

kru we krwi silnie się obniża i organizm będzie ponownie potrzebował jedzenia skutkiem nasilonego apetytu i mamy „zamknięte koło”. Tak więc, jeśli zjemy na śniadanie kawałek słodkiego ciasta, powinniśmy być świadomi tego, że za pół godziny ponownie wzmożony apetyt będzie zachęcał nas do dalszego jedzenia, a później raz jeszcze i w ten sposób, podkarmiając się czymś słodkim, wpadamy w tzw. zamknięty insulinowy krąg, co skutkuje gromadzeniem tkanki tłuszczowej „na zapas”.

2. **Soki i morsy ze świeżych owoców.** Nie warto pić ich na czczo, zwłaszcza jeśli są kwaśne, bez dodatku cukru. Po pierwsze dlatego, że podrażniają śluzówkę narządów w układzie żołądkowo-jelitowym. Po drugie, że zbyt stężone (o wysokiej koncentracji składników) napoje stymulują nadmierne wytwarzanie enzymów trzustki, a do tego pożywienia w układzie jelitowym, jakie trzeba by było przetrawiać, jeszcze nie ma. Może to skutkować rozwolnieniem, mdłościami i innymi dolegliwościami gastrycznymi. Podobnie ma się rzecz z owocami kwaśnymi, głównie cytrusowymi, które zwiększają zakwaszenie żołądka.

3. **Produkty „ostre” i wędzone (kiełbasy, pasztety, bekon).** Również one, spożywane na czczo podrażniają błonę śluzową układu żołądkowo-jelitowego, a jeśli dochodzi do tego dość często, to zwiększa się ryzyko stanu zapalnego na ściankach żołądka, a nawet do zmian nowotworowych. Nawet WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca nie jeść ich na czczo, ponieważ zwiększają ryzyko rozwoju łuszczycy i egzemy.
4. **Alkohol.** Napoje alkoholowe przyswajane są przez organizm znacznie szybciej niż niealkoholowe czy też posiłki na śniadanie. Dlatego zaleca się najpierw coś zjeść, aby żołądek nie był pusty i odczekać pół godziny, aż posiłek zacznie być metabolizowany przez organizm. Ponadto alkohol silnie podrażnia śluzówki żołądka i jelit, a jego częste spożywanie na czczo może doprowadzić do owrzodzenia żołądka.
5. **Kawa** stymuluje wytwarzanie kwasu solnego w żołądku, który podrażnia jego ścianki mogąc doprowadzić do powstania nieżytu, jak również do owrzodzenia.
6. **Woda z sokiem z cytryny lub z octem** także posiada silne właściwości drażniące i może spowodować

nieprzyjemne dolegliwości jak mdłości, wymioty, uczucie ciężkości. Niektóre diety odchudzające właśnie na tego typu wodzie bazują, ponieważ nudności powodują zanik apetytu i w konsekwencji mniejszego spożycia. A jeśli roztwór jest zbyt mocny, ma zbyt silne stężenie, to można doprowadzić do poparzenia przewodu pokarmowego, co przejawia się zwykle zgagą (nadkwasotą) i bólem w klatce piersiowej. Jeśli ktoś ma zgagę przynajmniej raz w tygodniu, to w ogóle nie powinien spożywać na czczo tego rodzaju produktów.

Zaleca się natomiast na czczo wypijać szklankę cieplej, przegotowanej wody, zwłaszcza przed poranną gimnastyką, aby rozrzedzić nieco krew, co korzystnie wpłynie na krążenie i pracę serca.

JAK PRAWIDŁOWO SPOŻYWAĆ WARZYWA I OWOCE

Marchew: niektórzy lubią sobie od czasu do czasu „schrupać” surową, soczystą marchewkę, ale nie wszyscy wiedzą, że to warzywo znacznie korzystniej dla zdrowia jest spożywać po odpowiednim przygotowaniu, najlepiej na parze i przyprawić oliwą z oli-

wek. Ale beta-karoten i luteinę otrzymujemy przede wszystkim z marchwi gotowanej.

Ziemniaki: praktycznie jedynym sposobem korzystnym dla zdrowia w przypadku spożywania ziemniaków są **ziemniaki pieczone i najlepiej w mundurkach**, ponieważ to właśnie pod samą skórką w tych 1-2 milimetrach skórki, którą zwykle usuwamy przy obieraniu znajduje się najwięcej witaminy C i potasu, a ponadto w procesie pieczenia usuwane są z ziemniaków wszelkie szkodliwe dla zdrowia nawozy i inne substancje. A ziemniaki gotowane czy pod postacią piure dostarczają głównie samej skrobi.

Ogórki: nie wszystkim smakują ogórki zjadane ze skórką, ponieważ mają zwykle gorzkawy posmak. Ale, jeśli wiemy, że ogórki, które chcemy zjeść uprawiane były w sposób ekologiczny, bez wykorzystania azotów lub innych agresywnych nawozów chemicznych, to warto ogórki spożywać ze skórką, która zawiera znaczną ilość błonnika i witamin, a ponadto warzywa nieoczyszczone ze skórki dają silniejsze poczucie sytości.

Truskawki: truskawki obrane tracą znaczną część witaminy C, dlatego też zaleca się nie obrywać ich ogonków zaraz po zerwaniu z krzaka, ale robić to bez-

pośrednio przed spożyciem. **Jedzone na czczo lub przed samym posiłkiem wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm.** Aby skuteczniej usunąć pestycydy, zaleca się najpierw truskawki namoczyć w roztworze wody z sodą oczyszczoną (płaska łyżeczka na litr wody), a następnie w roztworze octu jabłkowego z wodą – w proporcji 1:4 i spłukać w wodzie.

Owoce cytrusowe, podobnie jak inne, również warto jeść ze skórą, która zawiera znacznie więcej błonnika niż miąższ, a poza tym jest dobrym źródłem substancji przeciwdziałających blokowaniu naczyń wskutek odkładania się na ich ściankach cholesterolu i blaszek miażdżycowych. Należy jednak pamiętać, aby owoce cytrusowe dokładnie myć w gorącej wodzie przed spożyciem, co usunie substancje chemiczne przedłużające okres ich przechowywania. A skórki można suszyć i po starciu stanowią smaczną przyprawę do wielu potraw.

Brokuły to jedno z najbardziej prozdrowotnych warzyw, przy czym cenne są tu nie tylko same „rózyczki”, ale również łodygi, które zawierają znacznie więcej witamin i minerałów. Niedoceniane są także liście brokułów, które nie tylko są przyjemne w smaku, ale stanowią wartościowe źródło ważnych

enzymów, korzystnie wpływających na procesy metaboliczne w organizmie. Surowe brokuły zawierają **mirozynazę – enzym, który wspomaga organizm w usuwaniu kancerogenów z wątroby** przekształcając się w sulforafan, którego ilość można zwiększyć poprzez dodanie sproszkowanej gorczycy. Zaleca się, przed spożyciem, gotować brokuły krótko (do 3 minut) na parze lub na chwilę namoczyć je we wrzątku albo zblanszować.

Pomidory są korzystne dla zdrowia zarówno na surowo, jak i pieczone czy gotowane na parze, a ponadto ich obróbka cieplna, czyli przetworzenie na przykład w ketchup, zwiększa ilość cennego likopenu, który jest silnym antyoksydantem hamującym procesy starzenia się organizmu, rozwój katarakty, miażdżycy. Można też jeść je na ciepło po skropieniu olejem roślinnym, co zwiększy przyswajanie likopenu. **Szparagi:** cenione są ze względu na zawartość wielu witamin i minerałów, a są przy tym niskokaloryczne, natomiast przy ich przygotowaniu ważne jest, aby unikać zbyt długiej obróbki cieplnej, co niszczy znaczną część znajdujących się w szparagach substancji odżywczych. Dlatego zaleca się najpierw szparagi lekko odgotować, a następnie szybko obsmażyć

albo przygotować na parze. Taki sposób przygotowania pozwoli zachować przyjemny smak i wartość odżywczą szparagów – pysznego dietetycznego garniru do dań mięsnych i rybnych.

Ogólne zasady przygotowywania warzyw:

- Zawsze najpierw warzywa myjemy, a dopiero później oczyszczamy.
- Gotujemy je w niewielkiej ilości wody (do pełnego przykrycia warzyw wodą), aby można było zachować w warzywach znaczną część substancji odżywczych. Nie dotyczy to warzyw z barwnikiem o nazwie chlorofil, jak brokuły – tutaj wody powinno być nieco więcej, aby wygotować szkodliwy kwas szczawiowy.
- Dusimy i pieczemy na małym ogniu z minimalnym niezbędnym dodatkiem oleju lub tłuszczu.
- Gotujemy pod przykryciem (z wyjątkiem warzyw zielonych i kapustnych) od razu wrzucając je do wrzątku, aby czas gotowania był jak najkrótszy.
- W miarę możliwości gotujemy w garnkach ciśnieniowych, w których warzywa gotują się szybciej.
- Starajmy się nie mieszać warzyw o różnym odczynie pH, aby były odpowiednio dogotowane, a nie przegotowane lub niedogotowane.

- Przygotowujemy tylko produkty świeże, niepoddawane długiemu przechowywaniu.
- Zaleca się korzystać z naturalnych przypraw i ziół, które pomogą podkreślić specyficzny smak potraw.
- Zupy zaleca się gotować na bulionach warzywnych.
- Zamieniamy tłuste sosy sklepowe na bardziej lekkie
- warzywne, najlepiej przygotowywane samodzielnie.

JAKIE BANANY SĄ NAJLEPSZE DLA ZDROWIA?

Banany są niemalże całkiem beztłuszczowe, mają natomiast dużo węglowodanów i białka, a przy tym cieszą się dużą wartością odżywczą i energetyczną, dlatego zalecane są jako cenna przekąska przy znacznych obciążeniach fizycznych, sportowych, ale i umysłowych.

Banany można podzielić na: **dekoracyjne**, o ładnych kwiatach, czyli stanowiące element ozdobny, upiększający otoczenie, inaczej mówiąc – niespożywcze. I banany **deserowe**, które można jeść i zasuśać, ale należy pamiętać, że te suszone (na przykład w postaci czipsów) są zawsze bardziej kaloryczne od surowych i mają więcej cukru.

Generalnie uważa się, że **osoby z nadwagą (nie mówiąc już o otyłości), z predyspozycjami do cukrzycy**

czy przy stanie przedcukrzycowym powinny wybierać banany zielone, ewentualnie zielono-żółte, lekko nie-dojrzałe, ponieważ właśnie te gatunki mają stosunkowo niski indeks glikemiczny w porównaniu z bananami dojrzałymi i przejrzałymi, czyli w mniejszym stopniu podnoszą poziom cukru we krwi. Ponadto banany zielone zawierają tak zwane skrobie nierozpuszczalne, które są wykorzystywane pod kątem kontroli masy ciała, cukrzycy i ogólnie – węglowodanowych zaburzeń metabolicznych.

Natomiast z punktu widzenia zawartości witamin oraz mikro- i makroelementów znacznie lepsze są banany dojrzałe. Poza tym, to właśnie w **bananach przejrzałych, tych z ciemnymi plamkami, znajdziemy dużo więcej katechin, czyli antyoksydantów o właściwościach przeciwnowotworowych, beta-karotenu, kwasu askorbinowego, metioniny i lizyny.** Ponadto banany dojrzałe i przejrzałe posiadają znacznie mniej błonnika, ale – niestety dla diabetyków – stanowią poważne źródło cukrów prostych.

Są jeszcze tzw. banany-mini, które są zdrowsze od dużych, ponieważ zawierają więcej potasu, fosforu i żelaza. Warto też wspomnieć o **bananach czerwonych, chyba najbardziej prozdrowotnych z wszyst-**

kich odmian; zawierają dużo beta-karotenu – stąd też ich kolor, wspomagają i stymulują produkcję krwi w organizmie, dlatego zalecane są przy anemii.

JAK ZWIĘKSZYĆ GĘSTOŚĆ WŁOSÓW W WARUNKACH DOMOWYCH

Włosy nie tylko zdobią człowieka, ale są również wskaźnikiem jego zdrowia. Na podstawie ich wyglądu i kondycji można nawet w pewnym zakresie określić prawidłowość funkcjonowania poszczególnych narządów wewnętrznych – czy na przykład brakuje im określonych witamin i minerałów, a może w organizmie rozwija się jakaś podstępna infekcja? Na przykład – włosy matowe, pozbawione blasku mogą świadczyć o awitaminozie; z kolei bardzo suche – o problemach z nerkami, a przetłuszczające się mogą być skutkiem nieprawidłowo pracującej wątroby.

Ale, wracając do problemów odnoszących się do gęstości i kondycji włosów, to warto jest stosować się do następujących zasad:

- Jeśli problem jest długotrwały i może być w jakimś stopniu połączony z ogólnym stanem zdrowia, z konkretnymi dolegliwościami albo być skutkiem stresu, to należy skonsultować się z lekarzem, najlepiej en-

dokrynologiem i wykonać odpowiednie badania lub analizy krwi.

- Może też taki problem wynikać ze stosowania jakościowo złych produktów kosmetycznych, albo też głowa myta jest zbyt często, lub też włosy układane są przy pomocy przyrządów nagrzewających, są lakierowane, zbyt często noszona być może czapka.
- Słaba kondycja włosów może też być wynikiem nieprawidłowego odżywiania się, szkodliwych nałogów, niezdrowych warunków środowiskowych, jak wysokie zapylenie i zanieczyszczenie powietrza.
- Starajcie się regularnie masować skórę głowy, stymulując w ten sposób cebulki włosów i pobudzając je do wzrostu, a także poprawiając krążenie krwi oraz limfy w tkankach podskórnych, co lepiej odżywia i wzmacnia włosy.
- Głowę zaleca się myć wodą o temperaturze pokojowej, ponieważ woda zbyt gorąca, jak i zbyt zimna jest szkodliwa dla cebulek włosowych.
- W trakcie całego okresu stosowania maseczek starajcie się równolegle i w sposób pełnowartościowy dostarczać organizmowi niezbędne dla zdrowia włosów witaminy i minerały w postaci suplementów diety.

- Do rozczesywania osłabionych włosów używajcie specjalnej szczotki z naturalnego drewna lub włosa, a nie plastikowych lub metalowych szczotek elektryzujących włosy i uszkadzających skórę głowy.

DOMOWE MASECZKI NATURALNE NA WZMOCNIENIE I GĘSTOŚĆ WŁOSÓW

Oleje roślinne – jako produkt bazowy

Jako podstawowy składnik maseczek do włosów, najlepsze będą **oleje z pierwszego tłoczenia na zimno**, ponieważ mają one najwięcej składników odżywczych ważnych dla włosów, jak witaminy: E, A, PP, z grupy B, czy też niezbędne kwasy tłuszczowe i aminokwasy. W warunkach domowych zaleca się korzystać z olejów: rycynowego, arganowego, kokosowego, oliwkowego, rzepakowego. Należy przy tym zadbać o to, aby olej był najwyższej jakości, najlepiej zakupiony w aptece.

Jednak maseczki dla wzmocnienia włosów nie powinny być stosowane przez osoby, które mają włosy bardzo tłuste, intensywny łupież lub łojotok – najpierw należałoby unormować pracę gruczołów łojowych czy też usunąć infekcję grzybiczą. Natomiast maseczki na bazie olejów naturalnych najlepiej się

sprawdzą w przypadku włosów suchych, matowych, wypadających w znacznych ilościach po umyciu głowy lub przy rozczesywaniu. Maseczki należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu.

1. Maseczka wzmacniająca z olejem rzepakowym.

Podgrzewamy na parze 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego, dodajemy 2 surowe żółtka jajeczne i po jednej kapsułce w płynie witamin A i E, które można kupić w aptece; całość dokładnie mieszamy przy pomocy miksera i наносimy na włosy, zwracając szczególną uwagę na cebulki i trzymamy pod kloszem ocieplającym przez 30 minut.

2. Maseczka na oleju rycynowym z koniakiem – na wzrost włosów.

Olej i dobrej jakości koniak mieszamy w równych proporcjach, a ilość dobieramy zależnie od długości i gęstości naszych włosów. Miksturę wcieramy w korzonki włosów i наносimy ją aż do samych końcówek, po czym ciepło owijamy głowę ręcznikiem na pół godziny. Może być odczuwane lekkie pieczenie, co jest zjawiskiem w tym przypadku normalnym; zarówno rycyna, jak i koniak dobrze stymulują cebulki włosowe.

3. Odżywcza maska z oleju z rokitnika z miodem.

Najbardziej substancji odżywczych potrzebują

włosy suche i pozbawione blasku, łuszcząca się skóra głowy, rozdwarzające się końcówki. Mikstura oleju z rokitnika z naturalnym, płynnym miodem to bogate źródło niezbędnych witamin. Mieszmamy oba składniki w równych ilościach i podgrzewamy na parze, po czym наносimy na włosy i skórę głowy, owijamy głowę ręcznikiem na 20–30 minut.

Maseczki wzmacniające na żółtkach i miodzie: natura ukształtowała jajko jako skondensowany, bogaty zasób niezbędnych substancji przeznaczonych przede wszystkim dla bezpiecznego rozwoju embrionu w postać zdrowego kurczaczka, dlatego jajka uważane są za jeden z najbardziej wartościowych pod względem odżywczym produktów naturalnych. W ich składzie chemicznym znajdziemy m.in. witaminy: A, grupy B, D, E, magnez, potas, fosfor, aminokwasy i fosfolipidy, jak biotyna, lecytyna i cholina. Zwłaszcza **lecytyna** jest szczególnie cenną naturalną substancją budulcową, co w szczególności dotyczy właśnie włosów. Do maseczek można też wykorzystywać **jajka przepiórcze**, w których jest nieco więcej witamin.

Podobnie miód jest uważany za jedno z najbogatszych, doskonale odżywiających i wzmacniających

naturalnych źródeł witamin, minerałów i aminokwasów; ważne jest również to, że płynny miód łatwo zmywa się ciepłą wodą i dodaje włosom przyjemnego aromatu. Należy jednak uprzednio sprawdzić, czy miód nie jest alergenem dla naszych włosów nanesząc na skórę łokcia lub na przegub dłoni kroplę miodu i odczekać 8-10 godzin.

4. **Maseczka jajeczna z oliwą z oliwek.** Pół szklanki oliwy z oliwek łączymy z czterema żółtkami, łyżką stołową soku z cytryny, łyżeczką płynnej gorczycy (może być musztarda o dużej zawartości gorczycy) i całość ubijamy mikserem, po czym miksturę наносimy na korzonki włosów i na ciepło owijamy głowę ręcznikiem, aby wzmocnić rozgrzewający i stymulujący efekt mikstury. Maseczkę trzymamy 30-40 minut, po czym spłukujemy.
5. **Maseczka miodowo-gorczycowa na stymulację wzrostu włosów.** Jeśli włosy bardzo wypadają albo ich końcówki rozdzielają się, to możemy pobudzić cebulki włosowe stosując nast. maseczkę: mieszamy w równych proporcjach podgrzany na parze olej rzepakowy, płynny miód i suszony proszek gorczycy, dokładnie składniki miksujemy i наносimy na korzonki włosów, nie wcierając.

Owijamy głowę ręcznikiem i trzymamy przez 15–20 minut; może być przy tym odczuwalne lekkie pieczenie skóry głowy, a jeśli będzie zbyt mocne, to można wcześniej zmyć maskę i następnym razem dodać mniej gorczycy.

6. Maseczka jogurtowa z kiełkami lub otrębami.

Składniki maseczki: otręby owsiane lub pszeniczne, a jeszcze lepiej kiełki pszenicy lub soi – stanowią cenne źródło ogromnej ilości witamin, aminokwasów i lipidów. Mielimy na proszek pół szklanki otrębów lub garść kiełków i łączymy z taką samą objętością podgrzanego jogurtu naturalnego, dokładnie mieszamy i odstawiamy na godzinę w ciepłe miejsce; наносimy na włosy, owijamy na ciepło ręcznikiem i po godzinie zmywamy ciepłą wodą, bez szamponu.

7. Produkty naturalne kwaśno-mleczne, jak kefir, maślanka czy jogurt są źródłem białka, wapnia, witaminy E, z grupy B oraz żywych kultur probiotycznych, dzięki czemu stanowią popularną bazę dla przygotowywania maseczek służących do wzmacniania, odżywiania i zmiękczenia włosów, stanowiąc często o ich puszystości. Zaleca się przy tym stosować wyroby kwaśno-mleczne

domowe o średniej lub nawet wysokiej zawartości tłuszczu, ponieważ produkty dietetyczne beztłuszczowe zawierają małą ilość substancji odżywczych. Należy też brać pod uwagę fakt, że kefir i maślanka (zsiadłe mleko) szybko wypłukują z włosów pigment barwnikowy w przypadku farbowania włosów.

PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE – cz. 1

Kawa

Kawa, wbrew pozorom, według niektórych badań naukowców amerykańskich, uważana jest za jeden z najskuteczniejszych produktów naturalnych przydatnych w procesie odchudzania się i jest przede wszystkim najpowszechniej stosowaną na świecie substancją psychoaktywną, której podstawowym składnikiem aktywnym jest kofeina. A kofeinę znajdziemy nie tylko w kawie, ale i w czekoladzie, zielonej herbacie i w innych produktach naturalnych. **Kiedy kofeina trafia do organizmu, wówczas znacząco przyspiesza procesy metaboliczne, dlatego też jest częstym składnikiem suplementów diet odchudzających.** Badania naukowe, jakich rezultaty podane zostały przez *National Cen-*

ter of Biotechnology Information (T. Horton, A. Collins, S. Miller) and *The American Journal of Physiology* wykazały, że kofeina przyspiesza metabolizm na poziomie 3–11%, a spalanie tłuszczów aż o 29%. I, co ciekawe i ważne, **pod wpływem kofeiny ciało traci swą masę niezbyt szybko, ale w sposób umiarkowany, stopniowo, ponieważ zbyt szybka utrata masy ciała jest szkodliwa dla zdrowia.**

Jednak, mimo tej cennej właściwości kofeiny, nie należy przesadzać z jej wykorzystywaniem w kierunku pozbycia się „nadprogramowych” kilogramów, ponieważ doprowadzić to może do niebezpiecznych skutków ubocznych, wśród których mogą być: zaburzenia snu, nadmierna drażliwość, znerwicowanie, nudności, wymioty i biegunka. Ponadto należy pamiętać, że kofeina w łatwy sposób może doprowadzić do uzależnienia i dotyczy to przede wszystkim suplementów diety bazujących na znacznej zawartości kofeiny. Dlatego zaleca się sięgać po nią w formie herbaty i kawy, które ponadto stanowią cenne źródło antyoksydantów, hamujących starzenie się organizmu.

Zielona herbata

Jest również cennym źródłem kofeiny, jak i substancji pod skrótowym oznaczeniem EGCG (rodzaj katechin) i oba te składniki zielonej herbaty efektywnie przyspieszają metabolizm, tym samym przyczyniając się do lepszego spalania tkanki tłuszczowej. Warto przy tym nadmienić, że wspomniane **katechiny stymulują neutralizację tłuszczu w okolicach talii**, a żeby proces ten mógł jeszcze bardziej przyspieszyć, zaleca się łączyć regularne spożywanie wywarów z zielonej herbaty z aktywnością fizyczną – bieganiem, pływaniem, zajęciami fitness itp. Źródło: *National Center for Biotechnology Information*.

Brokuły, kalafior

(generalnie – warzywa z rodziny kapustowatych).

Jeśli chodzi o brokuły, to posiadają one niską kaloryczność – 30 kcal w 100 g, a ponadto **na trawienie brokuł organizm przeznacz więcej energii niż od brokuł ich otrzymuje**. Zjawisko to nosi nazwę **kaloryczności ujemnej**. Poza tym, warzywo to ma w swoim składzie duże ilości błonnika, którego włókna napełniają żołądek, na długi czas dając mu poczucie sytości, ponieważ prawie w ogóle nie są trawione przez żo-

ładek. I choć ilość błonnika nie jest duża, powoduje on, że układ trawienny zaczyna pracować aktywniej i szybciej spala kalorie. Ponadto błonnik wspomaga usuwanie toksyn i szkodliwych złogów z organizmu. **Oczyszczanie układu jelitowego prowadzi do powstawania zdrowej mikroflory bakteryjnej, która wspomaga procesy metaboliczne.** Usuwanie zbędnych złogów w układzie żołądkowo-jelitowym powoduje zmniejszenie obwodu talii i brzucha.

Brokuły przygotowywane na parze są najbardziej pożyteczne dla osoby odchudzającej się, dlatego że przy minimalnej kaloryczności zachowana jest większość składników odżywczych. Natomiast brokuły pieczone (zapiekanki z mięsem, rybą lub jajkami) posiadają najlepsze właściwości smakowe.

JAK ODBUDOWAĆ I WZMOCNIĆ MIKROFLORE I PERYSTALTYKĘ JELIT

Prawidłowa mikroflora jelit ma duże znaczenie w procesie wytwarzania niezbędnych dla organizmu witamin, służy do wzmocnienia układu odpornościowego i sprzyja ochronie przed wieloma chorobami. Stanowi balans bakterii szkodliwych i pożytecznych znajdujących się w jelitach. Jeśli dochodzi do po-

ważnych lub długotrwałych zaburzeń tej równowagi, to może dojść do rozwoju takich chorób, jak: astma, choroby nowotworowe, cukrzyca, egzema, otyłość, zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego, czy stwardnienie rozsiane.

Generalnie, produkty stymulujące rozwój pożytecznych bakterii i prawidłową pracę układu trawienno-ego podzielić można na kilka grup: **prebiotyki** – węglowodany nie przyswajalne przez żołądek (w znacznej ilości znajdują się w: pełnych ziarnach, miodzie, cebuli, marchwi, pomidorach, czosnku, bananach, jabłkach, gruszech, w czerwonych winogronach), **probiotyki** (produkty kwaśnomleczne, kwaszone), **izotiocyjani** (związki siarki i azotu wspomagające rozwój zdrowej mikroflory – są w brokułach, kapuście, kalafiorze, groszku, fasoli), **detoksykanty** (produkty oczyszczające jelita z patogennych bakterii i grzybków, metali ciężkich i chemicznych toksyn – morskie wodorosty spożywcze, imbir, goździki, pieprz cayenne, czosnek, cynamon), **tłuszcze wielonienasycone** (orzechy włoskie, nasiona chia i słonecznika, sezam, tłuste ryby morskie, oliwa z oliwek, masło orzechowe).

Oprócz włączenia czy też uzupełnienia codziennej diety prozdrowotnymi produktami naturalnymi,

ważny też jest odpowiedni reżim uzupełniania wody w organizmie, która jest istotnym atrybutem zdrowego układu jelitowego. Ponadto, optymalne spożycie wody każdego dnia jest skuteczną profilaktyką zaparć. Przyjmuje się jako normę 30–40 ml wody na 1 kg masy ciała, ale te ilości powinny się odpowiednio zwiększać w okresie chorób lub intensywnej aktywności fizycznej. Warto przy tym wiedzieć, że **jelita lubią napoje i posiłki ciepłe, ale nie gorące!** (podrażniają śluzówkę). Dlatego zaleca się **rozpocząć dzień od szklanki ciepłej, przegotowanej wody**, która przygotuje organizm do przyjęcia posiłku.

Poniżej opiszemy **produkty naturalne ważne dla normalizacji pracy układu jelitowego**.

Kiszona kapusta niepasteryzowana

(pasteryzacja niszczy żywe, aktywne bakterie)

Stanowi cenne źródło kwasów organicznych, które nadają jej kwaśny smak i wspomagają rozwój pożytecznych bakterii dbających o właściwą florę bakteryjną jelit. Posiada ponadto duże ilości witaminy C, B i K, sód, żelazo i mangan oraz znaczną ilość enzymów trawiennych i błonnika, co docenić powinny

osoby odchudzające się. Jest to również znaczny zasób naturalnych bakterii kwasu mlekowego, takich jak laktobakterie. Natomiast sok z kiszonej kapusty wykazuje właściwości detoksykacyjne, oczyszczając jelita.

Przepis usprawniający pracę układu jelitowego.
Skład i przygotowanie: *biała kapusta, trochę imbiru do smaku i na wzmocnienie odporności, według gustu – trochę żurawiny i marchwi. Składniki poszatkować i wymieszać, a następnie zalać roztworem soli – 20 g mieszanki na 1 litr wody. Całość ubić w beczce lub słoju, zanurzyć w wodzie i czymś obciążyć. Temperatura nie powinna przekraczać 18 stopni. Po 3–4 dniach kapustę umieszczamy w lodówce, a po 7 dniach można już ją jeść, ale najlepiej odczekać całe 2 tygodnie, wówczas będzie w pełni wartościowa pod względem prozdrowotnym.*

Jogurt (podobnie jak i kefir)

Jogurt naturalny to jedno z najlepszych źródeł probiotyków; wytwarzany jest z bakterii, stymulujących fermentację kwasu mlekowego. Jego regularne spożywanie korzystnie wpływa na cały układ mięśniowo-szkieletowy, zwłaszcza na wzmocnienie kości, ale również pomaga obniżyć nadciśnienie. U dzie-

ci może pomóc złagodzić biegunkę spowodowaną przyjęciem antybiotyków. Ponadto jogurt **neutralizuje symptomy zespołu jelita drażliwego** i przydatny jest dla osób z nietolerancją laktozy, ponieważ bakterie przekształcają część laktozy w kwas mlekowy, znacznie zmniejszając zawartość laktozy w produkcie końcowym. Należy przy tym zdawać sobie sprawę, że nie wszystkie jogurty zawierają żywe kultury pożytecznych bakterii – należy czytać etykiety.

Kefir natomiast to połączenie bakterii i drożdży, skutkiem czego podlega zarówno fermentacji kwasu mlekowego oraz fermentacji alkoholowej, przez co zawiera więcej pożytecznych bakterii i probiotyków.

Tempe

Jest to fermentowany przy pomocy grzybów strzępkowych produkt sojowy pochodzący z Indonezji, który wytwarzany jest z całych ziaren sojowych, które są najpierw rozmiękczone, a następnie oczyszczane z łusek i gotowane, ale nie do końca. Dalej, dodawany jest ocet (ewentualnie inny dodatek podkwaszający) i zakwas zawierający kultury grzybkowe. Tempe jest popularnym zamiennikiem mięsa o wysokiej za-

wartości białka, nie zawiera soli, a proces fermentacji powoduje niezwykle korzystny wpływ na jego profil odżywczy. Nasiona soi co prawda zawierają dużą ilość kwasu fitynowego, który osłabia absorpcję minerałów, takich jak cynk i żelazo, ale podczas fermentacji ilość kwasu fitynowego znacznie się zmniejsza. Tempe jest dobrym wyborem zarówno dla wegetarian, jak i dla wszystkich, którzy chcą dostarczać organizmowi cennego probiotyku. Wyglądem przypomina ser pleśniowy.

Kimchi

To tradycyjna potrawa kuchni koreańskiej, stanowiąca zwykle przystawkę do dania głównego, składająca się z kiszonych warzyw, przyprawiana na ostro, z wykorzystaniem papryczki chili. Podstawowymi składnikami są: kapusta pekińska i rzodkiew japońska lub rzepa.

Miso

Jest produktem tradycyjnej kuchni japońskiej i ma postać gęstej pasty, wytwarzanej drogą fermentacji nasion sojowych, ryżu, pszenicy lub mieszanki tych składników z dodatkiem specjalnego gatunku grzyb-

ków pleśniowych. Pasta ta najczęściej wykorzystywana jest do zupy miso – popularnego śniadania japońskiego. Miso to także cenne źródło białka i błonnika, witamin i minerałów, jak miedź, mangan, związków roślinnych. Jedno z badań wykazało, że regularne spożywanie zupy miso zmniejsza ryzyko rozwoju raka piersi u kobiet w średnim wieku, a także udaru (źródło: *The National Center for Biotechnology Information, USA*)

Kombucza

Czyli inaczej grzyb herbaciany lub japoński, stanowiący mieszanekę pożytecznych dla zdrowia bakterii i drożdży. Z wyglądu przypomina galaretowatą, jasnopomarańczową lub jasnobrązową powłoczkę. Przygotowywana jest z czarnej herbaty i cukru oraz grzyba, który można kupić do pierwszego wytworzenia napoju, a następnie można już korzystać z wyhodowanych grzybków przy kolejnych fermentacjach. Nie należy stosować do procesu produkcji naczyń metalowych lub plastikowych, lecz szklanych. Fermentacja powoduje powstawanie kwasów organicznych, obfitujących w witaminy grupy B, witaminę C, aminokwasy, białka, minerały, tłuszcze. Kombucza działa detoksyka-

cyjnie, oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, aktywizuje i odbudowuje mikroflorę jelitową, normalizuje pracę układu pokarmowego, wzmacnia odporność.

Natto

To jeszcze jeden tradycyjny produkt kuchni japońskiej przygotowywany poprzez fermentację nasion soi. Jest zwykle łączony z ryżem i podawany na śniadanie. Posiada charakterystyczny aromat i zapach, śliską, lepłą strukturę, obfituje w białko, witaminę K2 i D, oraz fitoestrogeny, co ma znaczenie dla zdrowia, **sprzyja wzmocnieniu kości i układu sercowo-naczyniowego; dlatego szczególnie zalecany jest osobom w podeszłym wieku.** Jest cennym produktem w profilaktyce osteoporozy, a ponadto sprzyja normalizacji pracy układu jelitowego, oczyszcza go z nagromadzonych śluzów i złogów, stymuluje metabolizm i przeciwdziała zaparciom. Można go stosować jako składnik diet odchudzających.