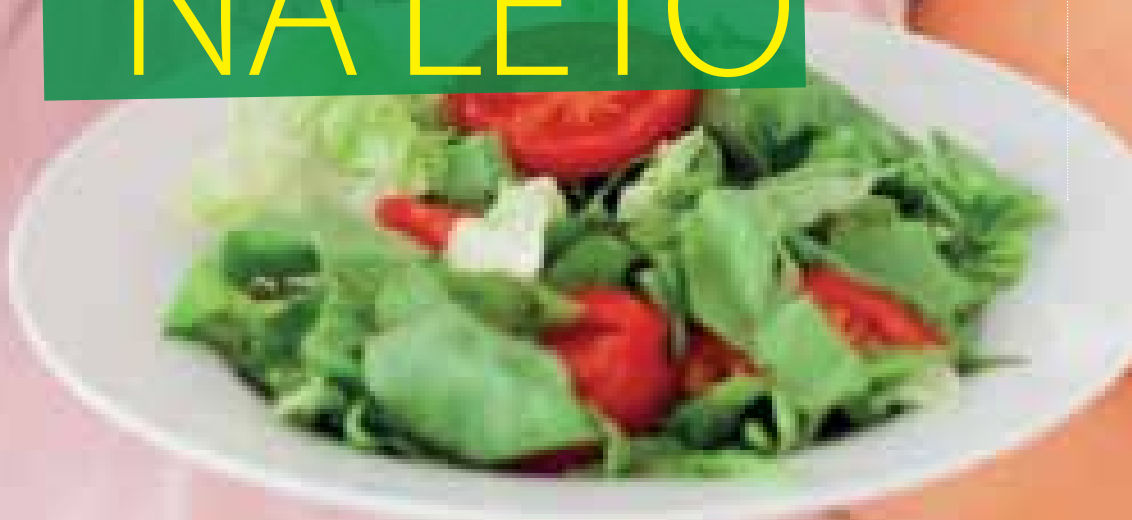


Staří čínští mudrci jsou teď trendy, svá menu podle nich připravují i vyhlášené restaurace. Vědí, že je to cesta ke zdraví a pohodě. Vyzkoušejte náš jídelníček založený na principech tradiční čínské medicíny a přesně takové bude vaše léto. Pohodové.

TEREZA SOLILOVÁ

Tradiční čínská medicína radí

➔ **NALADĚTE SVÉ TĚLO
NA LÉTO**



Pdle loňského průzkumu Světové zdravotnické organizace (WHO) praktikuje alternativní styl léčby přes 100 milionů Evropanů. Jedna pětina ji využívá pravidelně, stejná obyvatelstva zase v kombinaci s klasickou zdravotní péčí. Také roste zájem o přírodní léčivé produkty – například o bylinné směsi. Oproti roku 2012 stoupl čínský vývoz těchto produktů o 20 %. A nejde jen o starý kontinent; tradiční čínská medicína je dnes populární ve více než 130 zemích světa. Proč praktikuje stále více lidí tři tisíce let staré léčebné metody? Studie WHO ukázaly, že důvodem je nespokojenost se stávajícími službami ve zdravotnickém sektoru – třeba problémy při užívání umělých medikamentů nebo nedostatečná informovanost o dostupných možnostech léčby. Téměř všichni dotázaní uvedli touhu po zdravém životním stylu a celkovém porozumění lidskému tělu. A to tradiční čínská medicína nabízí.

Na rozdíl od jiných směrů čínský systém řeší příčiny problémů spolu s celkovým stavem organismu. Posuzuje řadu faktorů, které významně ovlivňují zdraví. Kromě životního stylu a stavby těla je to například roční období nebo klimatický pás, ve kterém člověk žije. Staří Číňané dobře věděli, že pouze při určení diagnózy na míru se lze dobrat původu zdravotních potíží a neléčit jen jejich příznaky.

Jídlo je základ

Správně se stravovat, tvrdili staří Číňané, znamená svému tělu rozumět. A to je základ dobrého zdraví. Pokud se po jídle necítíte dobře, tělo není v rovnováze, tedy v harmonii. Důvodem může být používání špatných surovin, mražení jídel nebo jejich ohřev v mikrovlnné troubě. Podle čínské teorie takto znehodnocené jídlo organismu neprospívá, protože z něj mizí životní energie zvaná čchi. Následovat může pocit těžkosti, nevolnosti a celkového utlumení. Chcete-li se podobným stavům vyhnout, měli byste používat jen suroviny pocházející z kvalitních zdrojů – bez chemikálií, levných průmyslových olejů, rafinovaných cukrů a bílé mouky. Čerstvé jídlo, po němž se cítíte lépe než před ním, se nazývá harmonizující. Jeho strávením je organismus

uveden do rovnováhy a snižuje se riziko případných nežádoucích jevů v těle.

V létě se zchladte. Pak zhubnete

Přes léto jsou lidé i příroda nejaktivnější. Podle Číňanů je symbolem tohoto období element ohně – neboli teplo a světlo. Stejně jako je oheň dobrým sluhou, ale špatným pánem, tak i vysoké letní teploty a palčivé slunce mohou mít neblahý vliv na lidský organismus. Mezi nejcitlivější orgány patří srdce, často zatěžované nadměrnou pohybovou aktivitou a stresem. Také tenké střevo je v letních měsících choulostivější. Nehodí se tučná strava a každodenní konzumace masa. Smažení, dlouhé pečení a vaření odložte raději na chladnější období.

Pokud se během letních měsíců budete vyváženě stravovat, váš organismus dokáže využít „ohnivou“ energii, kterou tato roční doba nabízí. Do jídelníčku zařaďte studené a tepelně krátce upravené pokrmy. Může jít o lehce stravitelná jídla jako polévky a ryby. Pro zeleninové saláty a ovoce lze využít vše čerstvé, co se sklídí z místních zahrad a sadů.

Léto je také vhodná doba na hubnutí. A zásady popsané na dalších stranách vám ho určitě usnadní.



Po jídle byste se měli cítit dobře. Zažíváte-li opak, vaše tělo není v rovnováze. Jídelníček podle starých Číňanů by to měl napravit.



Měníte se Vy i Vaše potřeby...

new collection



Stáhněte si aplikaci pro mobilní telefon **Bella Perfecta ZDARMA!**
www.bellaperfecta.cz

LEHKÝ LETNÍ jídelníček

Podle jídelníčku sestaveného v duchu čínské nauky o výživě se může harmonicky stravovat celá rodina. Všechny suroviny, ze kterých tu vaříme, lze koupit v síti prodejen Country Life.



→ TOHLE JE ZÁKLAD...

✓ **Do luštěnin, salátů, polévek a pomazánek používejte umeocet.**

Obsahuje zdraví prospěšné švestky umeboši. Má ovocné aroma a výraznou sladko-kyselou chuť. Pokrm dostatečně ochutí i v malém množství – 1 čajová lžička do salátu pro 2 osoby.

✓ **Cizrnu a fazole macíme nejméně 24 hodin.** Luštěniny vařte s malým kouskem mořské řasy. Řasy jsou nabitě minerály, vitaminy a dělají luštěniny stravitelnější. Luštěniny můžete předvařit do zásoby na 2–3 dny.

✓ **Kaše jako ranní pokrm zasytí a dodá organismu výživné látky.** Kaše může být sladká nebo slaná. Do sladké varianty lze pro zpestření přimíchat trochu polotučného bílého jogurtu.

✓ **K hlavnímu jídlu podáváme salát z listové zeleniny,** ochucený sezonními bylinkami, zakápnutý olejem a čerstvou citronovou či limetkovou šťávou. Mícháme různé druhy – rukolu, baby špenát, radicchio, pampeliškové listy, mangold.

1. DEN

SNÍDANĚ

Kaše z quiny s chia

SVAČINA

Sezonní ovoce

OBĚD

Cizrna s rajčaty a listovou zeleninou

SVAČINA

Mrkvový salát se lněným semínkem

VEČEŘE

Mrkvový salát
Zeleninová polévka s amarantem

3. DEN

SNÍDANĚ

Jáhly s vejcem

SVAČINA

Sezonní ovoce

OBĚD

Červené fazole s avokádem a řapíkatým celerem

SVAČINA

Sladký bulgur

VEČEŘE

Dietní ředkev s mrkví

2. DEN

SNÍDANĚ

Rýžová kaše s canihua

SVAČINA

Sezonní ovoce

OBĚD

Nilský okoun se žampiony a špenátem

SVAČINA

Bílý jogurt s ovocem a oříšky

VEČEŘE

Cuketa s rajčaty na pánvi





STRUČNÝ NÁVOD

Snídaně

KAŠE Z QUINOY; RÝŽOVÁ KAŠE

Quinou se semínky chia a rýžovou kaší se semínky canihua připravíme podle naší chuťové preference na sladkou nebo na slano. Sladkou kaši ochutíme medem a sezonním ovocem – broskví, malinami, jahodami. Můžeme ji vylepšit skořicí. Do slané varianty přidáme sezonní bylinky a zeleninu – mrkev, fenykl, žampiony, avokádo nebo cuketu.

JÁHLY S VEJCEM

Podle návodu připravíme jáhly. Přidáme máslo a čerstvou petrželovou nať. Servírujeme s volským okem připraveným na nerafinovaném olivovém oleji.

Obědy

CIZRNA S RAJČATY A LISTOVOU ZELENINOU; ČERVENÉ FAZOLE S AVOKÁDEM A ŘAPIKÁTÝM CELEREM

Pro 4 porce potřebujeme 250–300 g luštěnin v suchém stavu. Luštěniny předem namáčíme a vaříme v čerstvé vodě s mořskou řasou. Pro salát z cizrny použijeme čerstvá nebo sušená rajčata, pórek nebo nať jarní cibulky, spařené nakrájené listy mangoldu nebo baby špenátu. Červené fazole kombinujeme s avokádem a nakrájeným řapíkatým celerem. Saláty dochutíme za studena lisovaným olejem, umeoctem a „protinádymacími“ bylinkami – do luštěnin se hodí saturejka, oregano nebo kayenský pepř. Luštěninové saláty servírujeme teplé nebo vychlazené s celozrnnou rýží. Saláty obohatíme domácím dressingem (bílý jogurt + česnek + čerstvé namletý pepř + petržel, pažitka) nebo čerstvým kozím či ovčím sýrem.

Večeře

CUKETA S RAJČATY NA PÁNVI

Do pánve s rozehrátým nerafinovaným olivovým olejem vložíme cibuli, na plátky nakrájený stroužek česneku a po chvíli na kousky nakrájená rajčata. Po chvíli přidáme na kolečka nakrájenou cuketu a prudce ji osmažíme. Dochutíme solí, pepřem a oreganem. Hodí se k jáhlám, rýži nebo bramborám nebo k ovčímu sýru.

DIETNÍ ŘEDKEV S MRKVI

Na kousky nakrájenou bílou nebo černou ředkev a mrkev dusíme ve vodě dohromady s cibulí asi deset minut. Osolíme, přidáme pár kapek sójové omáčky, červenou papriku nebo kurkumu a zjemníme máslem. Hodí se k jáhlám nebo kukuřičné polentě.

Svačiny

Dopoledne svačíme sezonní ovoce – broskve, hrušky, jahody, maliny, ostružiny, jablka.

MRKVOVÝ SALÁT

Nastrouhanou mrkev promícháme s nastrouhaným jablkem a namletým lněným semínkem, ochutíme tekutým medem.

BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A OŘÍŠKY

Polotučný nebo plnotučný bílý jogurt smícháme se sezonním ovocem, kokosem nebo nadrobno nakrájenými oříšky nebo semínky (slunečnicové, chia, canihua).



INZERCE



STOP SLUNEČNÍM ALERGIÍM!

Každý vám radí, že slunce působí blahodějně na naši psychiku. Sluneční svit hraje také klíčovou roli při tvorbě vitamínu D, přičemž vytvoření dostatečné dávky „dělo“ stačí pouze několik minut na slunci denně. Ovšem přehněté vystavení se slunečnímu záření působí bohužel opačně. A nemusí jít rovnou o vznik nebezpečných nádorových onemocnění nebo předčasně stárnoucí kůže. Přestože tato dlouhodobá nebezpečí v žádném případě nemáme podceňovat, mnohdy nás dokudí více potřípat krátkodobě, ale o to nepříjemněji sluneční alergie.

Všeobecně se ví, že slunce působí blahodějně na naši psychiku. Sluneční svit hraje také klíčovou roli při tvorbě vitamínu D, přičemž vytvoření dostatečné dávky „dělo“ stačí pouze několik minut na slunci denně. Ovšem přehněté vystavení se slunečnímu záření působí bohužel opačně. A nemusí jít rovnou o vznik nebezpečných nádorových onemocnění nebo předčasně stárnoucí kůže. Přestože tato dlouhodobá nebezpečí v žádném případě nemáme podceňovat, mnohdy nás dokudí více potřípat krátkodobě, ale o to nepříjemněji sluneční alergie.

TIP

Ne slavně! Apropo slavně pečte! Eucerin SensitiveGel při aplikaci pomáhá snížit alergické záněty, podráždění a zvrhává pokožku. A navíc je vhodná pro všechny typy pleti.

MÁM SLUNEČNÍ ALERGIÍ!

Pokud se vám na pokožce po pobytu na sluníčku objeví zarudlá místa

nebo vyrážka, která svědí, pak z největší pravděpodobnosti máte sluneční alergie. Příčinou jejího vzniku může být užívání některých léků (např. antibiotik), muslí či obvyklé používání parfému, vždy však v kombinaci s UV zářením. Nicméně existuje i řada slunečních alergií, u nichž hraje roli pouze UV záření a jím vyvolané volné radikály.

JAK SE CHRÁNIT?

Úplně omezit pobyt na sluníčku je prakticky nemožné, a tak se musíme před slunečním zářením chránit jinak. Na vznik alergie se podílí jak UVA, tak UVB záření, a proto je nutná intenzivní ochrana před oběma typy. Speciální ochranu přináší jen Ochrana se šetrné gely proti sluneční alergie od značky Eucerin. Jejich klinicky ověřené složení se s jiným účinnými složkami komplexem neutralizuje volné radikály, které jsou spouštěči slunečních alergií. Vysoc účinné UV filtry navíc zaručí kvalitní ochranu před UVA i UVB paprsky, a chrání tak pokožku nejen před spálením, ale i chronickým poškozením. Přípravky jsou k dostání v lékárnách ve variantách SPF 25 a SPF 50.



1 ZELENINOVÁ POLÉVKA S AMARANTEM
na 2 porce
amarant 2 ks jarní cibulky nebo pórek 1–2 ks petržele, mrkve, 1 menší bulva celeru 1 hrst kukuřice, několik nadrobno naporcovaných paliček brokolice kousek řasy kombu polévkové koření, nové koření, libeček, petržel, kurkuma a kayenský pepř 2–3 stroužky česneku umeocet, případně sůl olivový nebo jiný nerafinovaný olej
Odsypeme 1 kávový šálek amarantu. Promyjeme vlažnou vodou ve větším hrnci, zalijeme 0,7–1 l studené osolené vody, přivedeme k varu. Vaříme 25 minut. Po 15 minutách přidáme polévkové koření, nové koření, libeček, petržel a řasu kombu. Po 25 minutách postupně vložíme nakrájenou zeleninu – cibuli, řapíkatý celer, petržel, mrkev, pórek, brokolici a kukuřici. Vaříme prudce max. 10 minut. Přidáme lžičku umeocta. Přisypeme trochu kurkumy a kayenského pepře, dochutíme a zakápneme trochou oleje.



2 NILSKÝ OKOUN SE ŽAMPIONY A ŠPENÁTEM
na 2 porce
1 ks nilského okouna malá větvička rozmarýnu 2 stroužky česneku čerstvá šťáva z citronu 5–8 žampionů 100–200 g listového špenátu
Rybu rozpůlíme, potřeme česnekem, posypeme rozmarýnem a grilujeme. Žampiony pečlivě omyjeme, nakrájíme na plátky a dusíme 3–5 minut v trošce vody. Přidáme omytý špenát, dusíme minutu – bez pokličky. Ochutíme provensálskou kořenící směsí a/nebo čerstvými bylinkami. Zeleninovou směs zakápneme trochou nerafinovaného oleje a servírujeme dohromady s rybou pokapanou citronem. K pokrmu se hodí vařené brambory.



3 SLADKÝ BULGUR
na 2 porce
celozrnný bio bulgur nesířené sušené brusinky mandle, vlašský a lískový oříšek slunečnicová semínka, semínka chia, canihua skořice/kardamom javorový sirup nebo med
Podle návodu připravíme 1 hrnek bulguru v surovém stavu. Bulgur smícháme s nadrobno nakrájenými oříšky a/nebo semínky, osladíme. Dochutíme skořicí a kardamomem.



- 1 Jezte, když máte hlad.** Hlad je něco jiného než chuť. Hlad vypovídá o tom, že potrava byla dostatečně stravena a je čas na další jídlo. Přehnané chutě – nejčastěji na sladké či slané – jsou projev určité nerovnováhy v organismu. Rovnováhu lze u každého nastolit harmonizujícím jídelníčkem, který odpovídá jeho tělesné konstituci.
- 2 Kombinujte teplou a syrovou stravu.** Při výběru jídla berte v potaz mírný podnební pás, ve kterém žijeme. Klíč k energeticky vyvážené stravě je kombinace tepelně upraveného a syrového jídla. Na lehký oběd se hodí například pečené brambory v kombinaci se zeleninovým salátem.
- 3 Používejte bylinky.** Tyto zázračné rostlinky jsou doslova léčivá síla v přírodní formě. Celoročně můžete používat petržel, pažitku a čerstvý zázvor. V létě dejte přednost čerstvému oreganu, bazalce, saturejce, majoránce a tymiánu. Jak se říká: není bylina, aby na něco nebyla.
- 4 2,5 litru denního příjmu tekutin není nutnost.** Potřeba denního příjmu vody a ostatních tekutin je u každého jiná. V létě většinou intuitivně pijeme více, v zimě méně. Důležité je, abychom během dne dodržovali pitný režim rovnoměrně a nepili příliš studenou vodu. Nezapomínejte kompenzovat neslazenou vodou nápoje, které odvodňují – kávu, černý čaj, alkohol.
- 5 Těšíte-li se dobrému zdraví, stoprocentní dokonalost ve výživě není nutná.** Stačí dodržovat pravidlo 80/20. Budete-li z 80% konat podle zásad zdravé vyvážené stravy, můžete si dovolit 20% výživových úletů. Někdy je lepší sníst nevhodnější jídlo se zdravým přístupem než jídlo hodnotné s přístupem nezdravým.



→ O výživě se Zdravým žitím

Chcete pohodově zhubnout a posílit svoji vitalitu? Víte, jak prakticky využít tradiční čínskou dietetiku v českém prostředí? Poradkyně pro výživu Ing. **Tereza Solilová** nabízí harmonizační program Výživa podle Jin a Jang (www.zdrave-ziti.cz/program-vyziva-podle-jin-jang/). Zajímavosti o jídle, pití a výživě se dočtete na lehkém stravitelném blogu www.zdrave-ziti.cz/blog/.

