

# WITALNOŚĆ ZIMĄ

DLA WIĘKSZOŚCI Z NAS JEDZENIE JEST PRZYJEMNYM DOŚWIADCZENIEM, WYPEŁNIONYM RÓŻNORODNOŚCIĄ SMAKÓW I KONSYSTENCJI. CZĘSTO JEDNAK DOMINUJE W NIM SMAK SŁODKI, SŁONY ORAZ PRODUKTY SMAŻONE, KTÓRE NIE SŁUŻĄ NASZEMU ZDROWIU. CZUJEMY POTRZEBĘ SPOŻYWANIA TAKICH POKARMÓW, GDYŻ CZĘSTO KOJARZY NAM SIĘ TO ZE SMAKAMI DZIECIŃSTWA I MLEKA MATKI.

## JUSTYNA OSSOWSKA

Dietetyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, psychodietetyk, Konsultant Biologii Totalnej, instruktor Slow Jogging, studentka 3 roku ziołolecznictwa chińskiego, spełniona mama dwóch córek. W swoich terapiach opiera się na wiedzy medycyny chińskiej, psychobiologii, psychodietetyce, aromaterapii, koloroterapii i ziołarstwie. Współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Twórcza Pracowni Odżywiania Naturalnego Kura Modowa oraz Dietetyka Skóry. [www.kuramodowa.pl](http://www.kuramodowa.pl), [fb/kuramodowa](https://www.facebook.com/kuramodowa)



Kiedy usuniemy z diety wszystkie wyraziste smaki, jedzenie wydaje nam się mdle i niesmaczne. Jednak możemy wybrać podejście pośrednie, kiedy połączymy satysfakcję ze zdrowotnym oddziaływaniem jedzenia na nasze ciało i umysł. W tradycji chińskiej „**pożywienie leczy a lekarstwo jest pożywieniem**”. Mędrzec i ojciec medycyny chińskiej Sun Simiao, żyjący w VII wieku, podkreślał jak ogromną rolę dla podtrzymania zdrowia fizycznego, umysłowego, emocjonalnego ma codzienne pielęgnowanie ciała za pomocą jedzenia, ziół, regularnych umiarkowanych ćwiczeń, czasu na wypoczynek i regularny sen w odpowiednich porach w harmonii z cyklem dobowym oraz naturą. Przemiany pór roku wpływają na nasz organizm, dlatego niezwykle ważne jest zrozumienie jak **termika pożywienia i smak wpływa na nasz organizm**.

W medycynie chińskiej smaki mają charakter terapeutyczny. **Smak słodki odżywi, kwaśny przytrzyma, zachowa wewnątrz ciała, gorzki oczyści, ostry rozproszy, słony zmiękczy.**

Termika chłodna produktów ochłodzi w ciepłych porach roku, w chłodnych – ciepła rozgrzeje. Jednakże by utrzymać ciepłość ciała na stałym poziomie, bez żadnych chorób i dolegliwości, bardzo ważne jest utrzymywanie ciepłoty środka, czyli naszego żołądka przez wszystkie pory roku. Dlatego **spożywanie produktów ciepłych, nawet latem, bez nadmiernego schładzania organizmu przyczyni się do harmonii wewnętrznej i odporności organizmu na zmiany pogodowe**.

Zbliża się czas zimy. Zima kończy cykl wszystkich pór roku. Pod powierzchnią ziemi, cała przyroda odpoczywa i regeneruje się. Jest to dla nas **czas na głęboki odpoczynek, kontemplację, odnowę**. Powinniśmy wcześniej chodzić spać i trochę później wstawać. Dzięki temu na wiosnę możemy wyłonić się z pełną obfitością. Według medycyny chińskiej zima **związana jest z elementem wody, ze smakiem słonym, nerkami i pęcherzem moczowym**. Według fizjologii medycyny chińskiej narządy te zarządzają metabolizmem wody i kontrolują układ moczowy. Dlatego nerki są postrzegane jako korzeń i podstawa całego organizmu. Mają wpływ na dół ciała, na funkcje rozrodcze. Dostarczają energii i ciepła. Przykładem zaburzenia równowagi energetycznej nerek jest **osłabienie słuchu, choroby uszu, problemy z kośćmi, dolną częścią pleców, spowolnienie umysłowe, lęk i brak poczucia bezpieczeństwa**. Nadmierne

## KRUCHE CIASTECZKA Z CYNAMONEM I LUKREM

3 szklanki mąki orkiszowej typ 500 (może być wyższy typ mąki)

ówierć szklanki cukru trzcinowego lub ksylitolu

½ szklanki cukru pudru (zmielony cukier trzcinowy)

25 dag dobrej jakości masła

2 łyżki jogurtu roślinnego

4 jajka od szczęśliwych kur w wolnego wybiegu, ekologiczny chów

2 łyżeczki proszku do pieczenia bez fosforanów

1 łyżeczka cynamonu

Mąkę plus masło schłodzone w lodówce, ówierć szklanki cukru, żółtka, proszek do pieczenia oraz jogurt wymieszać i ugnieść kruche ciasto. Ciasto włożyć do lodówki na pół godziny.

Po wyjęciu, ułożyć na blacie kawałki ciasta o grubości 0,5 cm, wycinać Świąteczne kształty.

Dekorować płatkami migdałów, ziarenkami słonecznika lub naturalnymi barwnikami. Piec 15-20 minut w temperaturze 180°C.



fol. Pexels



foto: Pexels

przepracowanie również niekorzystnie wpływa na siłę naszych nerek. Smak słony w nadmiarze przyczynia się do wysuszenia płynów, nadciśnienia czy problemów z kośćmi.

Zimą należy gotować tak, by nie przegrzać i nie wysuszyć ciała. Duszenie, gotowanie, pieczenie, sporządzanie wywarów i pożywniejszych zup, przygotowanych w czasie dłuższym i powolniejszym oraz niskiej temperaturze, najkorzystniej wpłynie na nasz organizm i pomoże utrzymać ciepło w naszym organizmie. Produktami których należy unikać zimą jest **nadmiar pikantnych przypraw**, które mogą wysuszyć płyny wewnętrzne oraz **produktów surowych i zimnych**, które pozbawią nas ciepła. Korzystne produkty zimą jako dodatek do zup, to wodorosty (niewielkie ilości stosować powinny osoby wychłodzone, gdyż mają termikę chłodną).

Gorzkie produkty wspierające zimą nerki to **orzechy włoskie i nasiona czarnego sezamu**.

Należy jednak uważać by smak słony i gorzki nie spożywać w nadmiarze.

**Mleczko pszczele i pyłek kwiatowy** zawierają najpełniejszy zestaw składników pokarmowych. Oba pokarmy wzmacniają energię i są stosowane przy niedoborach. Polecane są dla odnowienia vitalności ciała i wzmocnienia esencji nerek.

„*Aby utrzymać ciepłość ciała na stałym poziomie, bez żadnych chorób i dolegliwości, bardzo ważne jest utrzymywanie ciepłoty środka, czyli naszego żołądka przez wszystkie pory roku*”

#### **Zioła w kuchni**

**Tymianek** – działa przeciwpalnie, przeciwbakteryjnie i wzmacniająco. Zaleca się go w przeziębieniach, kaszlu, zapaleniu oskrzeli i innych schorzeniach górnych dróg oddechowych jak i skórnych. Również w wypadku wystąpienia niewielkich dysfunkcji układu pokarmowego.

**Rozmaryn** – to bezcenny środek stosowany przy schorzeniach jelit, wątroby, dróg żółciowych, a także przy zaburzeniach układu moczowego. Rozmaryn dodany do ciężkich dań ułatwi trawienie oraz wzbogaci aromat i smak.

**Lubczyk** – ma delikatne działanie rozluźniające mięśnie przyjelitowe. Zapobiega wzdęciom i bólom brzucha.

**Cząber** – działa rozkurczowo, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa bakteriobójczo na niekorzystną florę jelitową, łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego, działa przeciwbiegunkowo. Napary z cząbrudzi podaje się również jako środek uspokajający w napięciu przedmiesiączkowym i w okresie menopauzy.

**Kozieradka** – działa wzmacniająco na organizm. Stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka i tłuszczu roślinnego. Polecana jako środek wzmacniający dla rekonwalescentów i sportowców. Stosowana także w celu łagodzenia stanów zapalnych błony śluzowej przewodu pokarmowego. Ponadto jako środek poprawiający trawienie, regulujący wypróżnianie oraz łagodzący niezłyte górnych dróg oddechowych (łagodzi kaszel).



foto: Pexels



### KREM Z GRUSZKI I PIETRUSZKI

- 5-6 korzeni pietruszki
- jedna gruszka
- suszony tymianek
- około szklanki mleka roślinnego
- delikatny bulion warzywny lub woda
- oliwa
- sól kłodawska lub himalajska
- płatki migdałów

#### Przygotowanie:

Pietruszkę obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Na dnie garnka rozgrzać oliwę, dodać pietruszki i na bardzo małym ogniu dusić je przez około 5 minut. Następnie dodać pokrojoną na gruszkę i dusić przez kolejne kilka minut, do momentu, aż będą bardzo miękkie. Do garnka wlać wodę lub bulion, tak, by przykrył warzywa. Gotować pod przykryciem aż do miękkości pietruszki. Na suchej patelni uprażyć migdały. Do miękkich warzyw dodać mleko i całość zblendować. Doprawić tymiankiem, solą i pieprzem, jeść posypane migdałami.

**Kolendra** – zawarte w kolendrze olejki lotne i związki białkowe pobudzają trawienie, znoszą stany skurczowe przewodu pokarmowego oraz mają właściwości wiatropędne. Kolendra polecana jest przy chorobach i schorzeniach przewodu pokarmowego, w schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Najlepsze efekty uzyskuje się łącząc ją z takimi ziołami jak kminek, anyż, koper i kwiat rumianku.

**Kminek zwyczajny** – jest podobny w swoim działaniu do takich ziół jak anyż oraz koper. Posiada właściwości przeciwskurczowe oraz jest znany jako środek wiatropędny. Nasiona kminku zwyczajnego łagodzą układ trawienny, działając wprost na mięśnie jelit w celu złagodzenia kolki i skurczów żołądkowych jak również wszystkich typów wzdęć. Nasiona kminku zwyczajnego odświeżają oddech, poprawiają apetyt, łagodzą skurcze menstruacyjne. Nasiona kminku zwyczajnego posiadają również właściwości moczopędne, wykrztuśne oraz są środkiem odżywczym dla organizmu. Są często stosowane w lekarstwach na zapalenie oskrzeli oraz kaszel, zwłaszcza w tych, które są przeznaczone dla dzieci.

*Źródło:  
Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej Ellen Goldsmith,  
dr Maya Klein  
Orkiszowe Pola szkoła dietetyki TMC  
Odżywianie dla zdrowia Paul Pitchford*



### WIGILIJNY KOMPOT Z SUSZU

- kilka garści suszonych jabłek
- kilka garści suszonych gruszek
- garść niesiarkowanych, suszonych śliwek
- garść niesiarkowanych daktyli bez pestek lub Da Zao
- garść płatków migdałów
- kilka goździków
- 1/5 laski wanilii
- szczypta cynamonu

Dosłodzić niewielką ilością cukru muscovado (osoby z dużą ilością śluzu, mogą zrezygnować). Gotować pod przykryciem na małym ogniu około 30 minut.