

WITALNOŚĆ NA WIOSNĘ

„NADPRZYRODZONE SIŁY WIOSNY STWARZAJĄ WIATR W NIEBIOSACH I DRZEWO NA ZIEMI.
W ORGANIZMIE TWORZĄ WĄTROBĘ I ŚCIEGNA, TWORZĄ KOLOR ZIELONY, UMOŻLIWIĄJĄ
GŁOSOWI WYRAŻANIE KRZYKU, TWORZĄ OCZY, SMAK KWAŚNY I EMOCJĘ GNIEWU”
– KLASYK MEDYCYNY WEWNĘTRZNEJ.

mgr JUSTYNA OSSOWSKA

Specjalista dietetyki profilaktycznej i leczniczej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, psychodietetyki, aromaterapii, konsultant Biologii Totalnej, instruktor Slow Jogging. Absolwentka studiów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, specjalizacja fitoterapia. Współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Konsultacji udziela w Centrum Terapii Naturalnych Cetena w Łodzi. Twórcza Pracowni Odżywiania Naturalnego Kura Modowa oraz Dietetyka Skóry.
www.kuramodowa.pl, fb/kuramodowa



Zmieniają się pory roku, zmieniamy się i my i nasz sposób jedzenia. Co przynosi nam korzyść na wiosnę, może nie być właściwe w środku ciemnej, mroźnej zimy. Cykle sezonowe oddziałują na każdego z nas w odmienny sposób. **Jeśli zwracamy na to uwagę i uczymy się odpowiednio dostosować nasze odżywianie i aktywność, nauczymy się wspierać wewnętrzną równowagę w harmonii z porami roku.** Wiosna to nowy początek, wspaniała pora roku, odzwierciedlająca wznoszącą się energię i aktywną naturę wiosny. Często czujemy impuls, by usunąć co stare, i zrobić trochę wiosennych porządków, zarówno w naszym domu jak i w naszym ciele.

„Miesiące pory wiosennej przynoszą rewitalizację wszystkiego w przyrodzie. Jest to czas narodzin.”

Huangdi Neijing Suwen (Kanon Medycyny Żółtego Cesarza)

Rośliny budzą się do życia, a ich zieleń odżywia duszę poprzez patrzące na ten widok oczy.

Zmniejsza się apetyt, a ciało w naturalny sposób zaczyna się oczyszczać. Wiosna zaprasza, by przejść się po lesie, rozluźnić i spędzić więcej czasu w plenerze, spokojnie spacerując, wdychając głęboko świeże powietrze i energię tej pory roku. Ćwiczenia fizyczne powinny w dużej mierze być skupione na rozciąganiu oraz ruchu otwarcia mięśni i rozluźnienia ścięgien.

Pierwsze liściaste warzywa wiosny są bogate w chlorofil, który daje roślinom kolor zielony. **Jedzenie zielonych części roślin odżywia nas i oczyszcza.**

Wiosna to pora roku, w której należy zająć się **wątrobą i pęcherzykiem żółciowym.** Dobrze jest w tym czasie **jeść mniej, lub nawet pościć**, aby oczyścić ciało z tłuszczów i ciężkiego pożywienia zimowego. Kiedy wątroba jest zharmonizowana nie dochodzi do powstania stresu czy napięcia. Osoby posiadające zdrową wątrobę są spokojni, potrafią dokonywać trafnych osądów



fol. Pixabay

czy decyzji. Kiedy wątroba ulega zablokowaniu, zastojowi, przegrzaniu, przepływ energii w wątrobie i ciele zostaje utrudniony, co doprowadza do problemów na poziomie fizycznym czy emocjonalnym.

Dysfunkcje wątroby

Egzema, łuszczyca, suchość skóry, anemia, problemy ze wzrokiem.

Emocje – frustracja, depresja, brak równowagi emocjonalnej, nadmierna kontrola.

Dieta wiosną powinna być najlżejsza ze wszystkich pór roku. Ważne jest by zawierała pokarmy takie jak **świeża zieleń** (uwaga na nowalijki, sztuczne przyspieszanie wzrostu rośliny za pomocą nawozów zawierających azot), **domowe kiełki, młode ekologiczne rośliny.**

Korzystnie też jest stosować wiosną **zioła o smaku ostrym:** bazylię, majeranek, rozmaryn, koper, kminek, liść laurowy oraz **niewielkie ilości smaku słodkiego** z młodych marchwi czy buraków.

O tej porze roku stosujemy **lżejsze przyrządzanie posiłków** – gotowanie na parze, szybkie obgotowanie, podduszenie, wiosenne zupy, co pozwala zachować świeżość produktów. Dodawanie składników **lekkofementowanych** jak pickle czy kiszona kapusta, pobudza trawienie. Jeśli mamy mocny układ trawienny możemy pozwolić sobie na więcej produktów surowych.

Dla osób dorosłych i młodzieży zaleca się przeprowadzenie **kuracji odkwaszającej organizm. Taka kuracja silnie odtruwa,** usuwa złogi, przywraca organizmowi zdolność samoleczenia,

eliminuje lub łagodzi wiele dolegliwości. Nie należy stosować u dzieci lub u osób z poważnymi niedoborami. Zalecana u osób, w których diecie dominuje mięso, nabiał lub inne produkty bogate w białko i tłuszcze zwierzęce. Ta kuracja również będzie korzystna dla osób które nadmiernie spożywają słodczyce.

Trzy lub cztery razy dziennie, w zależności od potrzeb organizmu spożywa się ciepłe posiłki skomponowane z czterech składników:

1/baza węglowodanowa

ugotowana kasza jaglana

lub ugotowana kasza gryczana palona

lub ugotowane na parze młode ziemniaki

2/gotowane na parze dowolne warzywa

 (z wyjątkiem pomidorów, szparagów, bakłażanów, szczawiu, szpinaku, rabarbaru)

3/niewielki dodatek kiszzonek

 – kiszona kapusta lub kiszony ogórek najlepiej przygotowane w domu z dodatkiem chrzanu, gorczyczy, kopru, czosnku)

4/kilka łyżek świeżego oleju lnianego tłoczonego na zimno

 Wszelkie inne składniki wyłączamy z diety.

PRZYKŁADOWY ZESTAW:

śniadanie: kasza jaglana, gotowane na parze pietruszka i marchewka, kiszona kapusta, olej lniany

obiad: kasza gryczana, gotowane na parze buraki, kiszony ogórek, olej lniany

kolacja: gotowane na parze młode ziemniaki, blanszowany por, ogórek kiszony, olej lniany.

W trakcie kuracji dobrze jest stosować codziennie automasaż brzucha. Można kontrolować pH moczu by śledzić proces oczyszczania organizmu. Zaleca się kurację alkalizującą stosować kilka tygodni, jeśli nie jest to możliwe można długofalowo stosować dietę jeden, dwa dni w tygodniu, a w pozostałe lekkostrawną, mieszaną. Można również spożywać jeden posiłek w ciągu dnia o charakterze odkwaszającym.

W okresie oczyszczania organizmu unikamy: smażonych potraw, cukru rafinowanego i wszelkich słodczy, używek (kawa, alkohol), nadmiaru soli (zalecane 3g na dobę).

Źródło: dr Renate Collier „Zdrowe jelita, zdrowy człowiek”.



fol. Pixabay

Zalecane produkty wspomagające pracę wątroby:

- orkisz, słodki ryż
 - fasola mung, adzuki
 - żółtko
 - marchewka, dynia, bataty
 - kapusta biała i czerwona
 - daktyle, rodzynki, kompoty
 - czerwone owoce: czereśnie, winogrona, śliwki
 - miód np. gryczany
 - orzechy i nasiona (włoski, sezam, słonecznik, dynia itp.), namoczone wcześniej lub uprażone na suchej patelni
 - oliwa z oliwek, olej sezamowy, olej lniany
 - chlorofil, chlorella lub spirulina (uwaga u osób wychłodzonych, gdyż ma działanie wychładzające), sok z trawy z młodego jęczmienia
 - napoje z róży, herbata jaśminowa, kwiat pomarańczy, kwiat lawendy, krwawnik, herbata miętotowa
- zioła oczyszczające gorąc wątroby, trądzik, łuszczyca - czystek, mniszek, bratki. Robić przerwy w stosowaniu.

„Wiosna to nowy początek, impuls, by usunąć co stare, i zrobić trochę wiosennych porządków, zarówno w naszym domu jak i w naszym ciele

Kuracja śliwką umeboshi

Działanie umeboshi:

- wspiera równowagę kwasowo-zasadową w organizmie
- pozwala utrzymać prawidłowe pH krwi (tj. na poziomie 7,35)
- stanowi bogate źródło wapnia, żelaza, magnezu, potasu, fosforu i innych mikroelementów (ich zawartość w porównaniu z innymi owocami jest kilkudziesięciokrotnie wyższa)
- dzięki wyjątkowo wysokiej zawartości cennych kwasów organicznych:
 - wydatnie podwyższa przyswajalność mikroelementów z pożywienia (żelazo, magnez itp.)
 - neutralizuje niekorzystne działanie cukru w organizmie (10g umeboshi niweluje wpływ 100g spożytego cukru)
 - neutralizuje kwas mlekowy zalegający w mięśniach i tkankach
 - stymuluje funkcję wątroby, szczególnie tę związaną z detoksykacją organizmu (oczyszczanie tkanek ze szkodliwych substancji chemicznych - dodatków żywnościowych, „trucizn cywilizacyjnych”, wpływu zanieczyszczenia środowiska itp.)
 - zapobiega zmęczeniu, ma działanie antydepresyjne
 - wzmacnia witalność i opóźnia procesy starzenia organizmu dzięki silnemu działaniu antyoksydacyjnemu na krew.

Kurację stosuje się w profilaktyce i leczeniu rozmaitych chorób (min grzybicy, przewlekłych zaparć). Trwa 4-5 tygodni. Należy codziennie rano na czczo, na 15-20 minut przed jedzeniem przyjmować 1 szklankę ciepłego napoju, przygotowanego w następujący sposób:



fot. Pixabay

- w emaliowanym lub szklanym naczyniu rozmieszczać 1 łyżeczkę kuzu, zagotować i odstawić na kilka minut do przestygnięcia-płyn ma być ciepły ale nie wrzący
- 1/3 śliwki umeboshi rozetrzeć w szklance z 1 łyżeczką sosu sojowego (shoyu) dobrej jakości
- następnie zalać nieco przestudzonym wywarem z kuzu lub zalać ciepłą wodą
- wymieszać starannie
- wypić powoli.

Herbata z chryzantemy chińskiej na uspokojenie.

Nie należy stosować u kobiet w ciąży i kobiet karmiących.

Przygotowanie:

Kwiaty chryzantemy w postaci herbaty - napar, jako zioło pojedyncze. 5g suszonych kwiatów zalać gorącą wodą (80-90°C), zaparzać przez 5 minut.

Działanie:

spowalnia procesy starzenia się skóry, wspomaga metabolizm, działa relaksująco, łagodzi objawy przeziębienia i grypy, wspomaga odporność

Wiosenny napój chlorofilowy

- garść sparzonych, majowych liści pokrzywy
 - mała garść liści mięty lub bazylii
 - zielona pietruszka
 - swoje sadzone kiełki
 - sok z ekologicznej cytryny
 - sok z jabłka
 - łyżeczka oleju tłoczonego na zimno
 - łyżeczka miodu
 - ciepła woda
- Zmiksować, wypić.

Napój ma działanie wychładzające, więc należy dbać o ciepło żołądka spożywając 2-3 dania ciepłe lub popijając w ciągu dnia ciepłą wodę.

Kleik ryżowy / ryż z fasolką adzuki i marchewką

Działanie: wzmacnia qi i soki ciała, wzmacnia układ pokarmowy, usuwa wilgoć

Wskazania: osłabienie qi, nadwaga, gromadzenie się wody w organizmie

Składniki: ryż brązowy, fasolka adzuki, świeży imbir, wodorosty, świeży koperk, świeży olej lniany tłoczony na zimno, szczypta soli, szczypta pieprzu cayenne

Przygotowanie:

- 1) fasolkę adzuki namoczyć na noc, rano wylać wodę, gotować w świeżej wodzie z dodatkiem kilku plasterków świeżego imbiru i niewielkim dodatkiem wodorostów (wyplukanych przed dodaniem do potrawy ze względu na możliwość zanieczyszczenia piaskiem)
- 2) kleik ryżowy/ congee: przepłukany pod bieżącą wodą ryż brązowy wymieszać z zimną wodą w proporcjach 1:10, gotować około 4 godziny w dużym garnku pod przykrywką i – od momentu zagotowania – na małym ogniu
- 3) marchewkę obrać ze skórki, ugotować na parze i pokroić w cienkie talarki lub utrzeć na tarce i podsmażyć na oliwie z oliwek (dodając ewentualnie odrobinę pieprzu cayenne – korzystne w zimne i stłotne dni)

Kleik podawać z fasolką adzuki, marchewką, obficie posypać świeżym koperkiem i połączyć olejem lnianym

Źródło: dr Agnieszka Krzezińska Kurs dietetyki TMC, Orkiszowe Pola Paul Pitchford Odżywianie dla zdrowia