

Letná

PRÍRUČKA PRE ZDRAVÉ SRDCE



SOŇA MALÉTEROVÁ

O AUTORKE



7 rokov **učím ženy** ako byť zdravšie a spokojnejšie. Nie vďaka diétam a odriekaniu si jedla, ale vďaka rovnováhe.

Tradičná čínska medicína, ktorá je založená na **pochopení prírodných zákonitostí**, mi pred 9 rokmi zmenila život. Moje telo reagovalo tak rýchlo a pozitívne, že som si to nemohla nechať pre seba.

Vo svojej práci sa opieram aj o poznatky **modernej vedy** a prepájam fyzické zdravie s psychikou, lebo **naše telo je vždy odrazom nášho vnútorného sveta**.

Na človeka sa vždy pozerám ako na celok,
v ktorom všetko spolu súvisí.

PREHLÁSENIE

Tieto informácie v žiadnom prípade nenahrádzajú lekársku starostlivosť. Berte ich, prosím, ako súčasť prevencie a dlhodobého zdravého štýlu.

SRDCE V LETE

Letu vládne podľa TČM energia ohňa

Práve srdce je v tomto období (približne do konca júla) najaktívnejším orgánom.

V mladom veku sa nám síce môže zdať zbytočné, starať sa o srdce. Ved' to je trápenie starších ľudí. Ale to, či srdce zaťažujeme alebo budujeme jeho prirodzenú silu už od mladosti (ideálne od detstva), sa prejaví práve v neskoršom veku. Potom už býva veľmi neskoro na prevenciu.

Práve nadmerné zahrievanie nášho tela (a srdca) počas najhorúcejších dní roka býva pre srdce obrovskou záťažou. Tá vo vyššom veku môže viesť ku kolapsu. A ak je v mladšom veku táto záťaž dlhodobo opakovaná, prejaví sa neskôr.

Na ďalších stránkach sa jednoducho a bez zbytočnej omáčky dozviete ako tejto záťaži v lete predchádzať.

Nie sú to žiadne náročné činnosti. Začnite jedným uvedením:
"To, že mnoho ľudí niečo robí, ešte neznamená, že je to zdravé."

TERMODYNAMIKA POTRAVÍN

Naučte sa pracovať s energiou potravín a spôsobov prípravy jedla.

Zdravie je totižto o rovnováhe.

Energiu ohňa, ktorá prichádza z prírody a jej prirodzených cyklov potrebujeme v lete vyvážiť ochladzujúcou energiou potravín a nápojov. (V zime logicky postupujeme naopak.)

To ale neznamená, že sa budeme vytrvalo ochladzovať extrémne ochladzujúcimi potravinami (ľadové nápoje, zmrzliny a pod.)

Rovnováha neznamená "z extrému do extrému".

Extrémne ohrievajúce



S každým extrémom
sa naše telo musí
vyrovnávať
a oslabuje to.

Extrémne ochladzujúce



Medzi týmito dvoma extrémami je široká škála potravín a spôsobov prípravy jedla, ktoré telu poskytujú rovnováhu.

Pri vychýlení z rovnováhy dochádza k ochoreniu. Samozrejme, v tomto e-booku hovorím len o jednom aspekte rovnováhy.

ČO OBMEDZIŤ A ČO PRIDAŤ

Najviac JANGovú = ohrievajúcu energiu majú tieto

Potraviny:

Soľ
Mäso
Vajíčka
Tvrdé syry

Ak ich konzumujete často, skúste ich konzumáciu počas leta obmedziť. Nemusíte sa ich vzdať úplne, ak nechcete. Vždy ich konzumujte s potravinami, ktoré ich 🔥 energiu vyvážia. Čítajte ďalej.

Spôsoby prípravy jedál:

Grilovanie
Pečenie (aj pečivo)
Fritovanie a smaženie
Dlhé varenie, dusenie

*Týmto upravám sa ani počas leta úplne nevyhneme, ale mali by byť skôr okrajové.
Prednosť dajte častejšie kratšiemu vareniu, naparovaniu, blanšírovaniu.*

DÔLEŽITÉ:

Pre srdce a cievy je (nielen) počas leta veľkou záťažou priveľa tuku, hlavne živočíšneho. Tuk je jednou z dôležitých makroživín a potrebujeme ho. No z celého roku je to práve leto, kedy ho potrebujeme najmenej. (V zime zase najviac).

Vyberajte si tuky, ktoré sú pre srdce prospešné = majú dobré zloženie omega 6 a omega 3 mastných kyselín. Najlepšími zdrojmi sú **kvalitné oleje lisované za studena - olivový a repkový**.

Skvelo sa hodia práve pre letnú prípravu jedál, kedy ich neprepálime, lebo varíme krátko a na menšej intenzite. Pridávajte ich aj do šalátov (stačí trochu - max 1 PL na osobu, mne často stačí 1 ČL).

POTRAVINY VHODNÉ NA LETO

Čím vyrovnať energiu OHŇA 🔥

Ku každému jedlu si dajte:

Porciu čerstvej sezónnej zeleniny. Najviac ochladia paradajky, uhorky, melóny. Skvelá je aj cvikla (zvlášť kvasená) ale všetko, čo teraz dozrieva je dobré.

Pokiaľ grilujete, pečiete a podobne, vyvážte jedlo dvojnásobným množstvom čerstvej a kvasenej zeleniny. Tá navyše pomôže s jeho trávením.

Aj chlieb a pečivo sa **pečú, čo je viac prehrievajúci spôsob ako je v lete ideálne**. Preto grilované mäso nezajedajte pečivom (alebo si dajte iba minimum) a doplňte ho zeleninou. Energii dobre vyváži aj varená kukurica.

OHEŇ 🔥 UHASÍ HORKÁ CHUŤ

Čo najčastejšie si doprajte potraviny s prirodzene horkou chuťou. Nemá ich byť priveľa, ale pravidelne.

- listové šaláty (majú rôznu intenzitu horkosti)
- klíčky (naj je mungo, alfalfa, žerucha aj šošovica)
- listy púpavy, čakanka, rukola
- sezam, rôzne semienka, tahini pasta



POTRAVINY VHODNÉ NA LETO

Základ letnej stravy

Vždy, keď je to možné, dávajte prednosť potravinám z tzv. bezpečnej rovnovážnej zóny. Teda mimo extrémneho Jangu a Jínu. Sú to tieto kategórie potravín:

- **OBILNINY** v lete najviac vyrovňávajú 🔥 tieto: **kukurica, dlhozrnná ryža, quinoa, pšeničný bulgur, ovos.** Dávajte prednosť vareným obilninám pred pečenými - teda s pečivom a chlebom to v lete nepreháňajte a vždy ho doplňte čerstvou zeleninou.
- **STRUKOVINY** sú v lete veľmi vhodné, pretože nahradia príliš prehrievajúce mäso. K rovnováhe tela počas leta najviac prispeje **mungo fazuľka, tofu a rôzne druhy šošovice.**
- **ZELENINA** Najviac ochladzuje čerstvá zelenina, ale pre rovnováhu tráviacich orgánov potrebujeme v lete aj krátko tepelne upravenú zeleninu v podobe ľahkých letných polievok, naparenej zeleniny či blanšírovanej zeleniny.

Mungo nemusíte len klíčiť, ale pridávať aj do polievok či šalátov.



SLADKÉ, KYSLÉ A PÁLIVÉ

Kým horká chuť vyrovnáva horkosť a posilňuje srdce, aj tieto ďalšie chute prispievajú k letnej rovnováhe tela.

- **SLADKÁ CHUŤ** samozrejme v prvom rade vo forme sezónneho ovocia, ktoré má tiež výrazné osviežujúce a ochladzujúce účinky.
- **KYSLÁ CHUŤ** je v lete podporujúcou chuťou ku horkej chuti. V primeranom množstve tiež udržiava rovnováhu srdca a pomáha pečeni, ktorá môže byť v lete pri konzumácii nevhodného (mastného a ťažkého) jedla príliš stiahnutá. **Kyslú chuť dodávame hlavne 2 spôsobmi:** V podobe pravidelného malého množstva krátko kvasenej zeleniny a tiež v podobe vhodného octu (jablčný, umeocot, ryžový, balzamikový či vinný ocot) ideálne v ľahkých šalátových zálievkach. Hodí sa aj citrón.
- **PÁLIVÁ CHUŤ** nám v lete pomáha zbaviť sa horka v tele tým, že otvára póry. Hodí sa redkovka, čierne a biele korenie aj čili v malých množstvách. S páliivosťou to nepreháňame. Srdce posiluje japonské **korenie tekka**.



PRAKTICKÉ TIPY Z KUCHYNE

Soľ

Soľ má veľmi silnú ohrievajúcu energiu, nadmiera soli škodí srdcu a v lete podporuje zadržiavenie vody a opuchy.

Ak ste zvyknutí soliť zeleninu, ktorú si dávate ako prílohu, skúste namiesto soli zeleninu mierne pokvapkať umeoctom (je slano kyslý), alebo soľ postupne uberať. Je to len zvyk, ktorý sa dá naučiť. Zelenina v lete chutí aj bez soli.

Aj v zalietskach nahradte soľ umeoctom alebo kombináciou umeoctu a iného octu. Pridajte trošku oleja, prírodné sladidlo, korenie, letné bylinky.

Chlieb a pečivo

Pečivo v lete nemusíte vynechávať úplne, často je to rýchla záchrana, keď sme na výlete alebo dlho vonku. Ak sa naučíte pripravovať výživné strukovinové šaláty, čo vám pri troche cviku zaberie málo času, tak vám k nim postačí len kúsok chleba a budete mať kompletné jedlo (teda s obsahom komplexných sacharidov, bielkovín, tuku aj zeleniny).

Ak v lete radi pečiete rôzne ovocné koláče, skúste pečivo nahradiť varenými obilninami.



Tiež záleží na tom, čo si na chleba dáte a čím ho obložíte. Telo v lete úplne inak spracuje chlieb so salámou ako napríklad sendvič s tofu a zeleninou na fotke.

Obilniny

Naučte sa obilniny pridávať do letných šalátov. Nemusíte sa báť, že priberiete, práve naopak. Takéto šaláty, ktoré obsahujú bielkoviny aj celozrnné obilniny, sú výživnejšie a nie sme po nich rýchlo hladní. Obilniny vám tiež zabezpečia dostatok energie pre telo, ktorá sa bude uvoľňovať postupne a nebudete mať také chute na sladké.

Do šalátov sa skvelo hodí bulgur, quinoa ale aj ryža či nahý ovos. Nič sa nestane, ak si občas urobíte šalát aj s cestovinou. Ide tu hlavne o to, aby boli jednotlivé zložky vyvážené a bol v ňom aj dostatok bielkovín a zeleniny.



PITNÝ REŽIM

Nadmiera tekutín škodí srdcu rovnako ako nedostatok

Párovým orgánom srdca je tenké črevo. To znamená, že tieto dva orgány spolupracujú.

Nadbytok tekutín putuje z čreva do krvi a naše srdce ich musí rozposlať do celého tela. Ak sa to deje opakovane dlhodobo, srdce to unaví.

Vypiť viac ako 2 litre tekutín (ženy) a 3 litre tekutín (muži) denne je pre srdce záťažou. Ani naraz vypiť veľké množstvo tekutín neodporúčam. To platí aj pre ľudí, ktorí sú schopní vypiť niekoľko pív či limonád na jedno posedenie.

S kávou v lete opatrne

Netvrdím, že ju musíme v lete úplne vynechávať, ale v tomto období platí, že **menej je viac**. V čase obeda (11- 13 h) sa jej vyhnite úplne, srdce je najaktívnejšie a kofeín je pre neho extra záťaž.

Zakladom pitného režimu je obyčajná voda izbovej teploty. Skvele ju doplní čaj z mäty alebo čaj s bio citrónom a mäťou.



Bazalka indická - tulsi
má blahodárne účinky na srdce. Z listov aj kvetov si urobte čaj. Stačí 2 ČL zaliať hrnčekom prevarenej vody.

Podporuje tiež imunitu a dýchacie ústrojenstvo.

Pestujem ju na záhrade pri paradajkách, je nenáročná.

SLOVÁ NA ZÁVER

Tvoriť e-book, ktorý môže pomôcť k vášmu lepšiemu zdraviu je krásna práca a ja som si ju veľmi užila. No tiež je za tým veľa hodín práce, roky skúseností a štúdia. Preto vás chcem poprosiť o láskavosť:

Ak vás e-book oslovil a myslíte, že by mohol pomôcť aj iným ľuďom, zdieľajte ho s nimi len prostredníctvom odkazu na moje stránky, kde je k dispozícii na stiahnutie pre každého:

www.sonamaleterova.sk

Ďakujem vám za váš záujem a úprimne dúfam, že ste v e-booku našli veľa inšpirácie. Ak máte k e-booku nejakú otázku alebo sa chcete podeliť so svojimi skúsenosťami, budem rada ak mi napíšete na môj e-mail sona@sonamaleterova.sk

Želám vám veľa zdravia a tiež veľa chuti starať sa o svoje zdravie, lebo je to to najcennejšie, čo máme. ❤️

Soňa

