



Valószínűleg túlterhelt az emésztőrendszerünk, még a legfegyelmezettebbek szervezetét is igénybe vette az ünnepi időszak, ugyanis a háziasszonyok és urak ilyenkor igyekeznek kitenni magukért. Ilyenkor a csábítás nagyobb, mint máskor, így mindenikünk kísértésbe esik, és vétkezik, utána pedig nem érezzük jól magunkat.

Arról kérdeztük **Szathmáry Zsuzsanna** táplálkozási tanácsadót, hogy mire figyeljünk, hogyan étkezzünk az ünnepi és disznóvágási időszak után.

Mindig azt szoktam mondani, hogy mindent lehet enni, de a mérték a legfontosabb – válaszolja elsőre a tanácsadó.

Tervezd meg a heti menüt

Elsősorban savtalanítani kell. A sok elfogyasztott édesség és zsíros étel miatt elsavasodott a szervezetünk. Gyomorégésünk is van, sőt, akár gyomorrontásunk is. Ezért egy koplalási időszak a legkézenfekvőbb, amikor odafigyelünk, hogy mit és mennyit eszünk, mit iszunk. Mindezt azért, hogy visszaálljon az emésztésünk, a közérzetünk a rendes kerékvágásba.

Érdeemes tervezgetni, legalább egy hétre előre. Attól tudatos a táplálkozás, hogy végiggondoljuk legalább előre egy hétre: milyen napoknak nézünk elébe, melyek lesznek a nehezebbek, melyeken leszünk jobban igénybe véve, akár munkahelyen, akár edzésen, a stresszhelyzeteket is figyelembe véve.

Kicsit ehhez is kell igazítanunk az étrendünk. Amikor nagyobb energialeadás van, akkor

természetesen lehet nagyobb a bevitel, amikor nem, akkor maradjunk takaréklángon.

Ha békén hagyjuk a gyomrunkat, azaz alig tápláljuk, illetve kellőképpen megtámogatjuk, akkor képes arra a szervezetünk, hogy saját magát orvosolja, még akkor is, ha nem vagyunk teljesen egészségesek. Az igazsághoz hozzátartozik, hogy az egyénre szabott, legkevésbé megterhelő étrendet csak az étel intolerancia teszt elvégzése után tudjuk összeállítani, de néhány általános szabályt felállíthatunk.

Mondhatjuk, hogy a szervezetünk sokkal okosabb a fejünknél, csak mi okoskodjuk túl, vagy figyelembe sem vesszük jelzéseit, s így könnyen elronthatjuk az egyensúlyt. A szervezet nagyon sokára romlik meg, nagyon sok negatív impulzust kell kapnia ahhoz, hogy valóban megromoljon. Mindig regenerálódik, mindig kínlódik, hogy helyreállítsa a megfelelő egyensúlyt. Ha megismerjük saját testünket, és igényeit, akkor nagyon könnyű dolgunk lesz – vallja a táplálkozási tanácsadó.

Ha jól indul a nap, nem lesz gond

Reggeli indítónak ajánlott a tisztítóhatású citromos víz. Egész napra jótékonyan hat a szervezetünkre, ha kétszer 2 dl vizet egy-egy fél citrom levével megiszunk.

A reggeli pirítós kenyér például nagyon praktikus, és vállalható. Megkenhetjük vajjal, sózzuk, ehetünk hozzá valami könnyedebb tejterméket, soványabb sajtot, juhtúrót, házilag elkészített tormát. A különböző fermentált tejtermékek a legjobbak ilyenkor. A tejhez képest a joghurt, a juhtúró az, ami nem terheli meg a szervezetünket. Használhatunk fűszerként köménymagot, vagy más emésztés elősegítőt.

Ha javult a helyzetünk, nem muszáj megpirítani a kenyeret, kenhetünk rá állati zsiradékot, mert a szervezetnek szüksége van erre, bizonyos vitaminok csak így oldódnak fel. Vajjal, jó minőségű felvágottal, sonkával, vagy házi kolbásszal is párosíthatjuk a kenyeret. Persze a mérték mindig meccsdöntő.

Máskor társíthatunk tojást a pirítós mellé. A tojás legemészthetőbb formája a hígtojás. Aki érzékeny erre, az próbálkozzon csak a sárgájával, hiszen a fehérje nehezebben emészthető. Ehetünk rántottát is, ezt kókusz-, vagy libazsírral jobb elkészíteni, mint bolti olajjal.

A különböző, gyomornyugtató, emésztést elősegítő teák nagyon jók. Ide sorolhatjuk a menta, a citromfű teát, de ezeket soha nem együtt. Viszont lehet a keverékben kakukkfű, szurokfű, egy kevés zsálya is. Külön kamillateát is főzhetünk, ami gyomornyugtató, és hányinger ellen is kiváló.

Fontos a folyadékbevitel, hogy a felgyülemlett mérgező anyagokat, a meg nem emésztett táplálékokat - intolerancia esetén is – minél gyorsabban kivezessük a szervezetből. A tea mellett az almalé is jó erre a célra. Ha úgy érezzük, hogy a gyomrunk érzékenyebb, akkor fele-fele arányban hígíthatjuk vízzel, ugyanígy járhatunk el a narancslé esetében is.

Ne legyünk teljesen húsmentesek

Ebédre, állapottól függően, a betegeknek ajánlott a köménymagleves, de aki egészségi állapotának fenntartását tartja szem előtt, azoknak a húsleves javallott. A különböző levesek alapja legyen a húsleves, hiszen gyomornyugtató és immunrendszer erősítő. Nagyanyáink a húslevest erőlevesként emlegették, nem hiába.

A főzelék is jótékonyak ilyenkor. A gluténérzékenyeknek, és azoknak, akik a fehér finomított lisztet kevésbé tudják megemésztetni – és ezzel majdnem mind így vagyunk –, ajánlott, hogy köles liszttel készítsenek rántást, vagy sokkal inkább habarást. A főzelékek esetleg tojássárgájával dúsíthatók, amivel táplálóbb lesz az étel, de emészthető marad.

A könnyebb szárnyas étkeket, halételeket részesítsük előnyben ilyenkor. Elképzelhető az is, hogy egy héten kétszer ne fogyasszunk húst.

Szárnnyas ételek mellé párolt zöldséget, párolt petrezselymes krumplit készíthetünk. A hús és a pityóka párosítása nem az igazi, hiszen a krumpli egy olyan tápláló étel, ami egyedül is megállja a helyét. Helyesen fűszerezve, tojással, tejföllel teljes értékű fogás lehet a menüben.

Gyümölcsöt, zöldséget nassolj

Attól függően, hogy mennyire vagyunk betegek, javasolhatjuk a nyers gyümölcsök, zöldségek fogyasztását. Aki rosszabb állapotban van, ne fogyasszon nyers gyümölcsöt, zöldséget, mert ez

megterheli a gyomrát, így rosszabbul lesz. Inkább pároljuk ezeket. Például sült alma, almabefőtt.

Délelőtt inkább a gyümölcsöket, nyersen, párolva, vagy sülten, délután pedig zöldségeket együnk.

Délelőtt, tízórait a jó minőségű joghurtok kerülhetnek terítékre. Például egy májregeneráló kúraként máriatövismag őrleményt tehetünk a joghurtba, ez teljesen ehető és természetes.

Délután jöhetnek a reszelt zöldségek és levek. Esetleg gyümölcs a zöldséggel, itt mindig az alma a megfelelő társítandó gyümölcs, például a sárgaréppával. Óvatosan használhatunk magvakat, jól megrágva, pl. a diót is. Ez utóbbit ne vigyük túlzásba, 4-5 szemnél többet ne együnk egyszerre.

Az élvezeteknek hódolva válasszuk a 70 százalékos keserű csokit, de ezt is mértékkel: 2-3 cikk bőven elégséges édesség gyanánt.

Az esti étkezésnek kellene a legkönnyedebbnnek lenni. A vacsora lehet hideg, azaz egy vékony szendvics körözöttel, rukkolával, házi sonkával. Ezt kísérhetjük emésztést elősegítő teával, vagy vékony fröccsel, ami szintén az emésztést segíti elő.

Nagyon fontos a mozgás a mértékletesség mellett. Ne tespedjünk ebéd után a tévé előtt, inkább sétáljunk egy nagyot, amivel az emésztést, a vérkeringést, az oxigén által a szervezetünk savtalanítását is segítjük.

Ha húléssel is bajlódsz a gyomorgondok mellett

Ebben az időszakban, függetlenül attól, hogy betegek vagyunk-e, vagy sem, érdemes tormát enni, akár minden főétkezésnél.

A másik téli kelléke az étkezésnek lehet a finom házi káposztalé. Ezt ihatjuk evés előtt, kortyolgathatjuk evés közben. A káposztalé segíti a gyomorsavképződést, a hatékony emésztést, ezért evés előtt, evés közben kisebb kortyokban, 1–1,5 dl, igyunk meg.

Aki nem érzékeny rá, az becsempészheti a csípősebb ízeket is a konyhába, ez is segít az emésztésben és a hűlésben is.

Az a lényeg a hűlésnél, hogy a különböző nedvek meginduljanak: az orr nyálkahártyája tudjon váladékot termelni, amelyekkel a vírusok, baktériumok távozni tudnak a testből. Amíg ez nem történik meg, nem gyógyulunk. Ezért kell a sok folyadékbevitel és a párologtatás is. Másfél literes edényben felfőzünk kb. öt teás tasaknak megfelelő kamillát, és három evőkanál parajdi sót adunk hozzá, majd föléje hajolunk. Hűlés esetén, vagy ennek küszöbén állva, kiváló hatású

A méz, a propolisz, a virágpor mind erősítik az immunrendszerünk, persze semmit nem szabad túlzásba vinni. Három kanál méz megteszi a hatását, de ha egészségesek vagyunk, akkor napi egy kanál méz a javallott. Régen ez volt az egyetlen édesség, amit az emberek fogyasztottak. Ne úgy együk a mézet, hogy megfejeljük három tábla csokival, három kanál méz bőségesen elegendő édességből, és még egészséges is.

Emellett ügyeljünk arra, hogy otthonunkban legyen elégséges a páratartalom. Ha, kimegyünk az utcára, öltözzünk fel megfelelően, rétegesen. Ne öltöztessük túl a gyerekeket sem, sokszor azért fáznak meg, mert megizzadnak.

Nagyon jó módszer a szauna, a száraz szauna, amit több hagyományos gyógyászatban használnak. Otthonunkban készíthetünk sósfürdőt. Ne sajnáljunk két kilogramm parajdi sót beleönteni a kád vízbe, ami legyen jó meleg, és lazuljunk benne kedvünkre.

Mintanap: evésre, ivásra, mozgásra

6:40 - 4 dl sima víz + 2 citrom leve

7:00 - könnyű reggeli torna 20 percig: gerinctorna v. szobabicikli

7:30 - reggeli: pirítós kenyér, vaj, E-mentes sonka, mustár, 2 dl frissítő menta tea, kávé

9:00 - 1dl víz + 1dl frissen csavart gyümölcslé v. csak víz, esetleg tea

10:00 – tízórai: ½ pohár joghurt, 1kk. máriatövismag-őrlemény, 1 kk. puffasztott amaránt

11:00 - 13:00 víz és tea

13:00 - ebéd (1. változat): paradicsomleves (enyhe rántás kölesliszttel/lenmagpehellyel sűrítve), barna rizses (csirke)hús, cékla

Ebéd (2. változat): grillezett hal fóliában, frissen készített muzsdé, enyhén grillezett zöldségek (cukkini, hagyma, répa kakukkfűvel), 1dl jó minőségű fehérbor és víz

14:00 - 3dl víz

16:00 - uzsonna: dió, répa, kevés alma

17:00 - Séta/bicikli minimum 40 perc, Víz 3dl

19:00 - vacsora: zöldségsaláta sonkával, lenmagolaj, citrom, napraforgó mag – 2dl levendulás vegyes tea

20:00 - 1dl répalé + 1dl víz