



U božićne dane slavljenja i darivanja uobičajeno je pretjerivanje sa hranom i pićem uslijed čega se nerijetko nakupi pokoji kilogram viška, te je poželjno nakon blagdana odmoriti organizam na prirodan način bez umjetnih proizvoda. U tom procesu blagodati voća i povrća potaknuti će unutarnje organe na pojačani rad, a organizmu ćemo omogućiti povratiti energetska ravnotežu ukoliko odvojimo vrijeme za obnavljanje duha i tijela.

Sindrom "lijenih" crijeva



Niske zimske temperature i vremenske nepogode smanjuju mogućnost kretanja što zajedno sa masnom prehranom i pićima može dovesti do pojave neredovite stolice. Pretpostavlja se da svaka 10-ta osoba pati od povremenog ili stalnog zatvora (opstipacije) koji se medicinski naziva i sindromom "lijenih" crijeva. Tijekom dužeg perioda opstipacija dovodi do nakupljanja štetnih tvari u crijevima koje se proširuju u krvotok i uzrokuju povećanu koncentraciju toksina, te stvaranja kiselog statusa organizma tzv. *acidoze*.

Posljedica acidoze će biti napuhnutost u trbuhu, vjetrovi ili crijevni grčevi, a zatim sjećaj

tromosti, bezvoljnost i nezadovoljstvo, međutim umjesto uobičajenih laksativa zdravija zamjena su namirnice bogate vlaknima i vitaminima poput kupusa ili zelja.

Ljekovitost kupusa

Kupus obiluje vitaminom C, B i K, te mineralima kalcija, kalcija i magnezija, a manje je poznato da je u kupusu prisutan i vitamin U koristan kod čira na želucu, dok blagi rasol pomaže kod kroničnog zatvora. Sirovi i kiseli kupus liječi sluznicu probavnih organa, sprečava avitaminozu, te štiti od raka dojke. Obilje mineralnih tvari i kalija potiče izlučivanje vode te liječi bolesti nastale poremećenom izmjenom tvari, a vitamin C osigurava prijelaz kiselog stanja organizma u normalno, odn. sprečavanje acidoze.

Bogatstvo vitaminom C bila je poznata i moreplovcu James Cooku koji je koristio njegovo antioksidativno djelovanje protiv skorbuta. Još su stari Rimljani započeli postupak kiseljenja glavica kupusa, posipavati ih solju i prelijevati octom, te spremali u glinene posude za zimsku upotrebu, a Slaveni su otkrili postupak kiseljenja rezanog kupusa koji se održao do danas.

Energetska vrijednost kupusa

nutritivna vrijednost	24 kcal/100g
ugljikohidrati	2,8%
proteini	1,21%
masti	0,18%
dijetetska vlakana	2,3%
vitamin C	42 mg/100g

Ljekovitost kupus poznata je od davnina u narodnoj medicini, te se osim kao prehrambena

namirnica koristi i za vanjsku upotrebu u obliku obloga. Svježi i zdravi listovi očišćeni alkoholom upotrebljavaju se za kožna oboljenja, modrice, ubode i čireve, ali pomažu i kod bronhitisa, astme i artritisa. Oblozi se stavljaju i na područje trbuha kod različitih bolova, upala, proljeva i preobilnih menstruacija. U proljeće se kupus ponajviše koristiti kao salata, a u zimi za pripremanje glavnih jela poput krepke juhe od povrća.

Povrtna zimska juha

Najpoznatija je juha pripremljena od zelja uz dodatak mrkve, celera, rajčice uz prstohvat soli i začina, te maslinovog ulja. Preporučuje se jesti tijekom perioda odmora organizma za početak obroka u neograničenim količinama, uz dodatak tjestenina, riža ili po želji kockica prženog kruha. Zbog bogatstva vitamina i minerala ova niskokalorična, nemasna juha ubrzava metabolizam, pomaže sagorijevanju masnoća i čišćenju tijela od otrova. Vitamin C iz kupusa, selen celera i *likopen* rajčice potiču probavni sustav i obnavljaju imunološke stanice. Upravo je likopen, crveni biljni pigment prisutan u rajčici, mrkvi, višnjama zaslužan za snižavanje udjela LDL, lošeg kolesterola u organizmu.

Energetske voćne kuglice



Samljeveno suho voće, smokve, šljive, groždice, jabuke uz dodatak rogača i meda oblikovane u kuglice sa orasima, bademima ili lješnjacima činit će energetske poslasticu, a dodatak listova se

ne u smjesu dati sredstvo za poticanje probave. Ovi laksativi povećavaju obujam stolice čime se potiče prirodno stezanje crijeva, a također, pektini iz voća navlače vodu i omekšavaju stolicu. Vrlo su prikladni za liječenje kroničnog oblika zatvora zbog svog polaganog i prirodnog djelovanja te sigurnosti, a unošenje vlaknastih tvari simulira prehranu koja bi trebala biti puno bogatija celuloznim namirnicama.

Vikend odmor organizma

Vikend bez obaveza uz program prehrane i odmaranja bit će koristan za balansiranje organizma. Izdašan doručak s voćem, ručak uz povrće, te biljni čaj poslijepodne pružit će priliku tijelu da vrati svoj ritam. Preporučuje se kretanje na svježem zraku poput pješaćenja i planinarenja koje će potaknuti aerobnu aktivnost i omogućiti prijelazak kiselog pH uzrokovanog manjkom kisika u neutralan status.

Opuštanje uz toplu kupku prije spavanja daje odlične rezultate pri oslobađanju od stresa, poboljšava cirkulaciju krvi i efikasna je kod mršavljenja. Pjenušavi balončići uz dodatak aromatičnih ulja i mirisa obnavljaju mišiće nakon fizičkog naprezanja i predstavljaju jednostavan i ugodan način oslobađanja od virusa i bakterija. Pomažu nam da rasčistimo misli, odbacimo posljedice teškog dana i odmorimo se od blagdanskih obaveza.

Sena - prirodni laksativ

Senozidi A i B jesu antrakinonski glikozidi iz lišća i ploda biljke sene (*Cassia angustifolia*). Sena se iz

Literatura

Narodni zdravstveni list

Zdravaprehrana.info

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}