magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 9. 2017 | tla

Potraviny umí léčit. Babičky to věděly dávno

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-umi-lecit.-Babicky-to-vedely-davno__s10012x10614.html

I vyznavači zdravého životního stylu by měli mít v ledničce občas potraviny, které běžně nekonzumují. Jednak mohou být zpestřením jídelníčku, jednak je také mohou používat k „léčení“. Velmi často umí pomoci účinněji mnohem líp než preparáty z drogerie a lékárny. A hlavně nesrovnatelně levněji!

Nevěříte? Právě některé potraviny jsou desetiletími a mnohdy i staletími prověřené prostředky, které dokáží pomoci zlepšit pleť, kvalitu vlasů či ošetřit nohy. **„Nejprve bychom si měli říct, že rozdělovat potraviny na zdravé a nezdravé není ideální způsob,“** říká nutriční poradkyně Zuzana

Douchová.

Člověk by měl mít pestře složený jídelníček a také být znalý toho, co, kdy a v jakém množství si může dovolit jíst. Zároveň vědět, jak přijatou energii vykompenzovat pohybem. **„Neznamená, že pokud odborníci na výživu nedoporučují často konzumovat třeba chléb se sádlem, nikdy si ho nemohu dát. Proč si nevychutnat v době zabíjaček krajíc čerstvého chleba namazaný škvarkovým sádlem. Mít ho však k večeři třikrát týdně, to už se z potraviny, která může krásně obohatit jídelníček, stává nezdravá potravina,“** vysvětluje záludnost dělení na zdravé a nezdravé Zuzana Douchová. Přitom právě třeba sádlo může být výborným léčebným prostředkem.

Babičky to věděly dávno

- **Vepřové sádlo na suchou pleť**

Vepřové sádlo je ideální na suchou, ekzematickou pleť, skvělé je na promazávání pooperačních jizev. **„A výtečné na péči o těhotenské bříško,“** říká Zuzana Douchová. Proč zrovna sádlo? **„Složením je našemu tělu velmi blízké, dobře pokožkou prostupuje. Není parfemované, neobsahuje přídatné látky. Je proto skvělým prostředkem pro ekzematiky a**

alergiky. Samozřejmě musí jít o sádlo nesolené, nejlépe doma vyškvařené,“ uvádí magistra Douchová a dodává, že nevýhodou je zanechání mastného filmu na kůži.

- **Vaječný žloutek na vlasy**

Ještě před několika lety byla vajíčka představována lékaři jako to největší zlo. Důvodem je vysoký obsah cholesterolu ve žloutku, tehdy se však zapomnělo, že obsahuje i lecitin, který hladinu tuků v krvi naopak snižuje. Zábal z vaječného žloutku nabitého tuky dokáže vrátit lesk a zdraví vlasům vysušeným sluníčkem. Kdyby byl jen žloutkový, byl by hodně hustý, je dobré k němu přidat nejlépe olivový olej. **„Vlasům pomáhá především skladba mastných kyselin,“** komentuje Zuzana Douchová a doplňuje: **„Ani v jídelníčku se vejcím bránit nemusíme. Čtyři až pět kusů týdně zdravému člověku neuškodí.“**

- **Kokosový tuk jen zevně**

Jako zázrak bývá představován kokosový tuk. Ve skutečnosti přínosem pro zdraví není, právě naopak. Tedy pokud mluvíme o jeho konzumaci. **„Odborné společnosti nedoporučují kokosový tuk ani palmový olej, protože jsou vysokým zdrojem nasycených mastných kyselin. Ty jsou významným rizikovým faktorem pro vznik srdečně cévních onemocnění,“** upozorňuje

nutriční terapeutka Zuzana Douhová. Jeho dovoz do Česka není novinkou, obvykle se v minulosti požíval k výrobě mýdla. Protože je ale levný a tepelně stabilní, jeho kvalita se nemění při vyšších teplotách, používá se nyní velmi často do sušenek, náplní oplatek a podobně. **„I když výrobci a prodejci lákají na původní recepturu, například kvůli kokosovému tuku, který se dříve nepoužíval, je výrobek vlastně jiný. Do jídelníčku bychom kokosový tuk měli zařazovat co nejméně, nejlépe se mu zcela vyvarovat. Naopak doporučuji ho využít na pomazávání suché kůže. Zanechává příjemnou vůni a relativně rychle se vstřebává,“** dodává Zuzana Douchová s tím, že ideální je použít ho na zklidnění po opalování. Má totiž ochlazující účinky. Jeho výhodou jsou také přirozené antibakteriální účinky, používá se na různé druhy bakterií a plísní jako lék.

Pomáhají zevnitř a zvenčí

- **Med na rty a nohy**

Med je výtečným pomocníkem když máme popraskané rty, stačí si je několikrát denně pomazat. Jde o mnohem účinnější péči, než poskytuje řada tyčinek na rty z drogerie. O medu se říká, že jde o zdravé sladidlo. **„Je to pravda, obsahuje některé vitamíny a minerální látky. Na druhou stranu je jeho energetická hodnota shodná s cukrem. Nelze si tedy při redukční dietě**

říct, budu si kávu nebo čaj místo cukru sladit medem,“ uvádí Zuzana Douchová. Medovou kúru vyzkoušejte právě teď v létě na kůži nohou, která je oslabená sluncem a holením. Naneste med v tenké vrstvě a nechte půl hodiny působit, pak opláchněte vlažnou vodou.

- **Avokádo na unavenou pleť**

Z rozmačkaného avokáda připravíte masku na povadlou, unavenou vysušenou pleť. **„Opět je výtečné složením mastných kyselin, zároveň se dá říci, že je pro pleť vitamínovou bombou,“** usmívá se Zuzana Douchová. Avokádo by mělo podle ní být i součástí jídelníčku, výtečně se hodí do salátů, na přípravu dipů, do pomazánek.

- **Banány a jahody proti vráskám**

Ovocné kyseliny obsazené v jahodách a banánech můžete vyzkoušet použít na odstranění jemných vrásek. Masku si připravte z ovoce půl na půl, rozmačkejte, naneste na obličej a nechte 15 minut působit. **„Jahody jsou skvělým prvním letním ovocem, mají velmi nízkou energetickou hodnotu. Přibližně 158 kJ. Jíst je můžete v průběhu celého dne. Banán doporučuji naopak například do müsli ke snídani,“** říká Zuzana Douchová.

- **Tvaroh očistí a ochladí**

Maska připravená z tvarohu a trochy mléka umí pomoci vyčistit pleť. Je dobrá i v létě, když neodhadnete délku pobytu na slunci a spálíte se. Je příjemně chladivá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz