magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 24. 2. 2014 | tla

Na nachlazení kysané zelí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Na-nachlazeni-kysane-zeli__s10012x8169.html

Leden, únor a březen považuje mnoho z nás za nejhorší měsíce roku. Česko obvykle svírají chřipkové viry a nebývá nikdo, kdo by nekašlal, nesmrkal, nebo ho z nachlazení nebolela hlava. Letošní zima je ale výjimečná, chřipka jako by nebyla. Ale i tak se najde řada lidí, kteří bez kapesníku nemohou udělat krok, pálí je v krku...

Venku je počasí jako v březnu, sluneční paprsky lákají odložit šály, čepice, rozepnout či dokonce sundat bundy. Je to paráda, nemusíme se brodit závějemi či rozbředlým sněhem, máme chuť vyrazit do přírody. Jestli jste také neodolali, svlékli se a teď vás svědí v nose, pálí v krku a říkáte si, že bez rýmy to neustojíte? **Zkuste se vyléčit jídlem – kysaným zelím!**

Jestli sázíte na tabletky z lékárny, neděláte úplně nejlíp. Po spolknutí preparátu s paracetamolem, ibuprofenem sice během několika minut bolest na čas ustoupí, ale léky na chřipku ve chvíli, kdy nemáme teplotu, nejsou ideální. Mohou nás i srazit na kolena, protože oslabí přirozenou imunitu organismu. Multivitamínové kapsle jsou skvělé pro chvíle, kdy člověk nemůže získat dostatek vitaminů, minerálních látek z běžné stravy. Užívat například megadávky vitamínu C je zbytečné, tělo je stejně vyloučí močí.

Vsaďte na ovoce a zeleninu

Budete-li posilovat imunitu pravidelně tím, že si dáte denně pět porcí zeleniny a ovoce – doporučováno je celkem 600 gramů –, získáte mnohem víc než z tabletek. Kromě vitamínů a minerálních látek je v nich celá řada dalších látek. **„V ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích máte miliardu dalších – je tam vláknina rozpustná, nerozpustná, enzymy, bioaktivní látky. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek. Nikdy neupřednostňujte tabletu před pestrou stravou, pokud to není dáno zdravotními či jinými důvody,“** uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

První pomoc? Kysané zelí!

Jestli se zrovna nyní necítíte ideálně nebo jen chcete udělat něco pro svou imunitu, udělejte si k večeři salát z kysaného zelí. Naše prababičky si na zimu nakládaly velké soudky zelí, protože věděly, že dokáže nevídané. Jako pilulky z lékárny obsahuje velké množství vitamínu C, B, K ale to není vše.

Aktivuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, obsahuje totiž mnoho dalších látek, například probiotika a vlákninu. **„Ty udržují zdraví střeva a všichni vědí, že zdravé střevo do značné míry ovlivňuje odolnost vůči onemocněním,“** uvádí Karolína Hlavatá. Ve střevě se soustřeďuje až 70

procent imunitních buněk. Proto jsou důležité i jiné probioticky působící mikroorganismy. Kromě kysaného zelí je najdeme v zakysaných mléčných výrobcích, kefírech...

Výtečná je i šťáva z kysaného zelí, ulevuje při zánětech horních cest dýchacích, má však i příznivé účinky při bolestech žaludku a jeho překyselení. Stačí jí denně vypít dvě půl deci.

Salát z kysaného zelí
Suroviny: 500 gramů čerstvého kysaného zelí (ne sterilované), 2 papriky (jedna zelená, jedna červená), červená cibule, 2 střední mrkve, jablko, jedna až dvě lžíce řepkového oleje, trocha pepře
Postup: Papriky nakrájejte na kostičky, cibuli najemno, mrkev a jablko nastrouhejte. Přidejte olej, pepř a vše smíchejte se zelím a podávejte.

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