O výživě 16. 3. 2023 | Monika Poledníková

Jarní očista těla pomocí fermentovaných potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jarni-ocista-tela-pomoci-fermentovanych-potravin__s10010x20524.html

Fermentace je často skloňované slovo, avšak málokdo ví, jaká síla se v ní vlastně skrývá. Fermentované neboli kvašené potraviny jsou pro lidské tělo bez nadsázky pokladem. Organismu dodají spoustu cenných látek a pečují rovněž o zdravá střeva. Díky tomu jsou i jedinečným přírodním prostředkem pro jarní očistu a silný imunitní systém.

Z pohledu biochemického je fermentace procesem, kdy se organické látky přeměňují na látky jednodušší. A to za přítomnosti mikrobiálních enzymů.

Zatímco dříve byly fermentované potraviny běžnou součástí jídelníčku, především v zimním období, dnes jsou spíše doplňkem běžné stravy. I když nutno uznat, že v poslední době se opět dostávají na výsluní a hovoří se o nich jen v superlativech. Je tedy na čase oprášit vědomosti našich babiček a nabídnout tělu něco skutečně zdravého.

Fermentace pro jarní očistu

Díky různým mikroorganismům se dá fermentovat prakticky cokoliv. Mléko, obiloviny, ovoce, zelenina nebo luštěniny. Mezi nejoblíbenější fermentované produkty patří bezesporu **kimchi**, červená řepa, ovocné limonády, sójová omáčka či tempeh. Při fermentování je možné využívat i cukry, což se děje například při výrobě kombuchy nebo vodního kefíru. **Během kvašení jsou potraviny obohacovány o některé vitamíny (především vitamíny skupiny B) a dále pak o enzymy a kyselinu mléčnou.** Enzymy mají blahodárný vliv na trávení a kyselina mléčná je zase prebiotikum a zvyšuje vstřebatelnost minerálů. Díky tomu je při jarní očistě nenahraditelná.

Potraviny, které prošly fermentací, působí v organismu i jako probiotikum, jsou tedy **blahodárné pro očistu střev**. A aby toho nebylo málo, podporují fermentované potraviny rozklad některých pesticidů. Rozhodně se tedy vcelku zdatně podílejí na pročištění organismu, což je na jaře, po dlouhé zimě, velice

žádoucí.

- **Fermentované potraviny prokazatelně posilují obranyschopnost organismu, zlepšují zdraví střev, bojují proti infekcím a díky obrovskému množství vitamínu C jsou rovněž prevencí nemocí z nachlazení.**

Fermentované potraviny není třeba tepelně upravovat

Během procesu kvašení čili fermentace vznikají v potravinách látky, které dokáží potraviny „přetrávit“. Což znamená, že se u nich změní chuť i konzistence a následně je možné tyto potraviny využít v syrovém stavu, není třeba žádná tepelná úprava. Ta ostatně není ani žádoucí,

protože bychom tím zlikvidovali cenné látky.

Fermentovaná červená řepa

Červená řepa je plná důležitých vitamínů, minerálů a dalších sloučenin, které mají pozitivní vliv na lidský organismus. Navíc je výživná a jídlům dodává nejen zajímavou, zemitou chuť, ale také pestrou barvu.

- **Červená řepa má málo kalorií**, tudíž se hodí pro ty, kteří se snaží zhubnout.
- **Dokonale pročistí tělo**, což je při jarní očistě organismu nezbytné.
- Za zmínku stojí i velké množství manganu, který se podílí na tvorbě kostí a podporuje mnohé mozkové funkce.
- Vysoký obsah mědi je zase nezbytný pro tvorbu energie, pečuje o silný imunitní systém a podílí se na normální činnosti nervového systému.
- Červená řepa je zásadotvorná a **pomáhá k odkyselení organismu.** Díky tomu, že vyrovnává kyselé prostředí těla, napomáhá k vyváženějšímu pH.
- Je skvělým pomocníkem pro sportovce a rovněž je žádoucí ve stresovém období.
- Červená řepa pak dále srovnává krevní tlak, může pomoci v boji proti zánětům v těle, stará se o dobré zažívání, podporuje mentální zdraví a v neposlední řadě má i protinádorové působení.

Kvašená červená řepa s křenem

Zvlášť užitečná je fermentovaná červená řepa s přídavkem křenu. Jak známo, křen působí proti mikrobům, bakteriím a houbám. Díky tomu má své neotřesitelné místo v přírodní medicíně. Využíval se na léčbu těžko se hojících ran nebo při zánětech kloubů.

Křen je plný vitamínu C. Ve 100 g křenu je ukryto 50 mg tohoto cenného vitamínu, což jsou dvě třetiny doporučeného denního příjmu. Ve spojení s červenou řepou jde o nenahraditelný cenný elixír a dokonalý prostředek pro jarní očistu. Navíc naše tělo po dlouhé zimě dokonale zásobí vitamíny, minerály

a dalšími nezbytnými látkami. Pokud jste tuto kombinaci zatím nevyzkoušeli, doporučujeme jemně pálivou, fermentovanou červenou řepu s křenem od firmy Beavia, která obsahuje probiotika Lactobacillus 105 KTJ/g.

Kimchi

V poslední době je populární takzvané **kimchi**. Jde o oblíbenou kvašenou korejskou přílohu. Nejčastěji se připravuje z kvašeného zelí nebo ředkviček či z jiné kvašené zeleniny. Kimchi **obsahuje celou řadu prospěšných látek** a může být dokonce zajímavým doplňkem jídelníčku v případě, že se snažíte snižovat hladinu cholesterolu či krevního tlaku nebo pokud bojujete s inzulinovou rezistencí či s nadváhou. Kimchi je navíc vcelku univerzální potravinou. Dá se přidat téměř k jakémukoliv pokrmu nebo jej můžete jíst jen jako přílohu. I kimchi najdete v

porfoliu **Beavia**.

Jarní očistu organismu podpoří i byliny

Aby jarní očista byla dokonalá, je vhodné přidat k jídelníčku i doplňující **pitný režim**. Ideálně s přísadou bylin, které se umí **zaměřit na játra, ledviny a slezinu**. Právě u těchto tří orgánů by každá jarní detoxikace měla začínat. Fermentované potraviny s tím mohou pochopitelně značně pomoci, nicméně bylinné čaje jsou prospěšným a synergickým doplňkem. Všeobecně je možné podpořit očistu čerstvými zelenými bylinkami a takzvanými **microgreens**. Značně účinné jsou například mladé pampeliškové listy, rukola, jetel, ředkvičkové listy a mladé saláty. Pro očistu jater se hodí i ostropestřec mariánský.

Zároveň je nutné **vysadit kofein, tučné a slané potraviny či smažené pokrmy nebo uzeniny**. Přetížená játra poznáte podle problémů s trávením a nadměrné únavy. Zanesené ledviny se zase mohou projevit úzkostmi, otoky, vyrážkami, únavou nebo bolestmi páteře. Rozhodně **omezte sůl a průmyslově zpracované potraviny**. Do jídelníčku i pitného režimu zařaďte petržel, bobkový list, libeček, lichořeřišnici a břízu.

Slezina je orgánem, který působí jako filtr pro bakterie a cizorodé látky. Aby

byla v kondici, je třeba o ni pravidelně pečovat. Nepohrdne čerstvou šťávou z červených bobulovin či šťávou z červené řepy, mrkve nebo bobulí černého bezu. Z bylinek jí pak prospívá puškvorec, pampeliška, petržel nebo sléz.

Tento článek vznikl ve spolupráci s firmou Beavia.

Zdroj obrázků v textu: úvodní - Shutterstock.com, ostatní - se svolenímm Beavia
Zdroj informací: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
beavia.com
celostnimedicina.cz

Beavia červená řepa detoxikace fermentace fermentované potraviny jarní očista kimchi křen kvašená zelenina prebiotika probiotika střevní mikrobiom zdravá střeva zdravé bakterie

---

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