O výživě 15. 1. 2024 | Monika Poledníková

Zahřívací potraviny proti prochladnutí těla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zahrivaci-potraviny-proti-prochladnuti-tela__s10010x20724.html

Venku mrzne až praští a vám je neustále zima? Pak byste měli sáhnout po potravinách, které dokáží tělo pořádně rozehřát. Horké čaje jsou sice fajn, ale ve velkém chladu potěší spíše pořádně vydatné jídlo bohaté na potraviny, které nás po dlouhou dobu udrží v teple.

Muškátový oříšek chrání před zimou

Jde vlastně o skořápky zbavené semeno stálezeleného stromu původem z Indonésie. Používá se semeno i květ, který je zakrývá. Ve středověku patřil

muškátový oříšek mezi nejdražší koření. Hojně se přidával do pokrmů na bázi špaldy či do sušenek.

- Muškátový oříšek **brání organismus před prochladnutím**. Když prochladneme, stačí nám jen špetka tohoto štiplavého koření, aby se naše tělo dostalo zase rychle do formy.
- Chrání nás před nemocemi z nachlazení a pečuje dokonce i o **zdravé svaly a klouby**.

Chcete se zahřát? **Připravte si polévku výhradně ze zahřívacích potravin.** Do drůbeží polévky, která tělu dodá pořádnou porci vitamínů, minerálů i bílkovin, přidejte **česnek, avokádo a houby shiitake**. Tento koktejl se dokonale postará nejen o zahřátí těla, ale rovněž na maximální obrátky vybudí váš imunitní systém. A **špetkou muškátového oříšku** před podáváním polévky rozhodně nic nezkazíte, spíše

naopak.

Zázvor proti nemocem z prochlazení

Zázvor, tedy sukovitý oddenek zázvorovníku lékařského má výraznou štiplavě pálivou chuť a patří mezi nejužívanější a nejlépe probádané kuchyňské léčivé prostředky. Toto koření blízce příbuzné kurkumě a kardamomu se v kuchyni i lidové medicíně používá nejméně pět tisíc let. Po celém světě je zázvor dobře známý svou **schopností tišit nauzeu, zvracení, ranní nevolnost a další zažívací problémy.** V posledních desetiletích se začal využívat i k mnoha jiným účelům, než jen na zklidnění zažívání.

- Zázvor pomůže **při prochladnutí organismu i silné zimnici**. Dá se užívat jako čaj nebo v kandované formě s cukrem. V prochladnutí funguje v těle tak, že blokuje tvorbu látek, které přispívají k sevření průdušek a horečce.
- Jeho sloučenina gingerol také působí jako přírodní **lék potlačující kašel**.

Jestli vám nechutná zázvorový čaj ani sladký kandovaný zázvor, pak si připravte sushi právě se zázvorem.

Skořice pro chuť i přírodní léčbu

Skořice pochází z kůry stálezeleného stromu původem ze Srí Lanky. Ve středověku šlo o jednu z nejtypičtějších chutí středověké kuchyně. Skořice se

používala pro ochucení zvěřiny, do omáček i horkých nápojů. V lékařství se jí přiznávaly **povzbuzující účinky**. Sloužila také jako prostředek **pro nervovou stimulaci, zrychlení srdečního tepu a dýchání**. Vzhledem k tomu, že se skořice hodí do slané i sladké kuchyně, každý si přijde na své. Jestliže jste přišli domů na kost zmrzlí, připravte si vanilkový puding se lžičkou kakaa, půl lžičkou skořice a špetkou kardamomu a badyánu.

Tip na prohřátí: Odborníci na tradiční indickou ájurvédskou medicínu doporučují vypít **čaj z koření**. Do šálku vroucí vody dáme půl lžičky drceného zázvoru a po špetce hřebíčku a skořice. Důkladně promícháme, přecedíme a vypijeme.

Feferonky jako páliví pomocníci

Feferonky jsou rozšířenou pochutinou a součást stravy mnoha národů. Za svůj úspěch vděčí nejen organoleptickým (smysly vnímatelným) vlastnostem, ale i blahodárným účinkům na zdraví.

- Podporují vylučování žaludečních šťáv, a tudíž **působí příznivě na trávení**, mají též **antibiotické, antibakteriální a antioxidační účinky** způsobené obsahem flavonoidů a kapsacionidů.
- Jsou platným pomocníkem v případě nemocí z nachlazení, jako je **rýma, zánět průdušek či zánět nosních dutin**.

- Snižují výskyt toxinů v krvi, mají vazodilatační (cévy rozšiřující) vlastnosti.
- Díky tomu, že stimulují střevní peristaltiku, **podporují trávení a vyměšování, zabraňují procesům kvašení a vzniku střevních plynů**.
- Konzumace feferonek přispívá k prevenci aterosklerózy, infarktu a kardiovaskulárních chorob.
- Lze je použít i zevně, zmírňují revmatické bolesti a přinášejí úlevu při bodnutí hmyzem.

Vyzkoušejte recept na feferonkovou salsu

Potřebovat budete: 1 kg kulatých červených feferonek, 1 větší palice česneku, 1 lžíce jemně mleté himalájské soli, 100 ml za studena lisovaného olivového oleje

Postup je jednoduchý: Feferonky očistíme a omyjeme. Okrojíme stopky a rozkrojíme na půl. Vhodíme do větší a hlubší nádoby. Přidáme oloupaný česnek a ponorným mixérem najemno rozmixujeme. Feferonkovou drť s česnekem přemístíme do

cedníku vyloženého utěrkou a necháme přes noc v lednici odkapat. Druhý den přemístíme směs znovu do mísy a přidáme sůl a olej. Naplníme do skleniček a na povrchu ještě salsu přelijeme olejem. Uchováváme v lednici a odebíráme dle potřeby.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

MASON, Pamela: 1000 rad domácího lékaře, Reader´s Digest Výběr, Praha, 2008.

ZANONCELLI, Anastazia: Klášterní léčivé prostředky pro tělo i duši, Euromedia Group, Praha, 2017.

chilli chilli papričky koření nachlazení skořice zázvor zimní jídelníček

---

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