

Štěstí z podzimního talíře



Je důležité upozornit na to, že v tomto článku nebudeme bojovat s psychosomatickými problémy označovanými jako deprese. **Pokusíme se vám dát recept na splín, který většina z nás označuje jako „depka“.** Známe to každý – schází nám fyzické síly i chuť do života a nejraději bychom se zahrabali několik metrů pod zem.

Příčin může být hned několik. Na jaře a v létě zásobujeme organismus nepřehledným množstvím vitamínů, **podzimní a zimní jídelníček je ovšem na ovoce i zeleninu podstatně chudší a naše tělo nedostává vždy to, co potřebuje.** Zkracuje se také délka slunečního svitu, mnohdy se pak sluníčko na zamračené obloze neobjeví vůbec, o teple mimo domácí hnízdečko nemůže být ani řeč.

Úprk do exotiky si raději odpusťte

Sezónnost se v dnešním nákupním košíku příliš nenosí. Přitom i tuzemské potraviny mohou v boji s podzimní depkou výrazně pomoci, aniž by zatížily rodinný rozpočet. **Jablka, hrušky, švestky, ale i zelí, mrkev a červená řepa dodají našemu tělu více vitamínů než nedozrálé exotické plody.** A pomohou doplnit energii mnohem lépe než sladké berličky, po jakých v nouzi a ve splínu saháme. Sladkosti sice naši náladu jednorázově povzbudí, ale glykemická křivka v krvi rychle klesne a propadne se do ještě větších hlubin. Co tedy dělat jinak?

Od snídaně

Nastartovat se na nový den byste měli už u snídaně. Byť máte chuť na křupavou opraženou slatinu, **zkuste pro jednou vyměnit cholesterolovou bombu za tu vitamínovou**

. Ovesné vločky spolu s opraženými ořechy a nejrůznějšími semínky zalitými mlékem jsou bohaté na alfa-linolovou kyselinu, hořčík, vápník, vitamíny skupiny B a bílkoviny, které vás po konzumaci neunaví, ale naopak nakopnou na celý náročný den a posílí vaši koncentraci.

Ořechy jsou vynikajícím antidepresivem, které byste měli mít po kapsách k uzobávání po celý den. Mnohé studie dokázaly, že **pravidelná konzumace vlašských ořechů nebo lněného semínka snižuje krevní tlak**, a to i při stresových situacích. Studnici vitamínu B1, který působí jako balzám na duši, symbolizují para ořechy.

Jablka, hrušky, švestky

Odborníci tvrdí, že **konzumace jednoho jablka denně dokáže udržet lékaře v bezpečné vzdálenosti** Jedná se o ovoce, které máme k dispozici takřka v průběhu celého roku, jeho pravidelná konzumace nezruinuje rodinnou pokladnu, leckdy je máme na zahrádce nebo u polních cest zcela zdarma. Tento kulatý zázrak obsahuje spoustu zdravích prospěšných látek – vitamíny C, D, B a E, z minerálů hořčík, zinek, železo i vápník. Nemalou roli v našem jídelníčku hrají jablka i díky vysokému obsahu vlákniny. Naši předkové věřili, že dvě až tři jablka zkonsumovaná před spaním garantují opravdu sladké sny.

Také švestky jsou zařazovány mezi druhy ovoce napomáhající v boji se splínem. Obsahují totiž širokou škálu tolik vychvalovaných vitamínů B.

Na podzimní talíř přikrájejte i voňavé hrušky nebo si je dopřejte ve formě sušených plodů. Obsahují totiž mj. měď, která uvolňuje napětí.

Kyselina listová

Strava bohatá na kyselinu listovou (vitamín B9) se doporučuje nejenom těhotným a kojícím ženám, ale také osobám, které trpí nejrůznějšími psychickými chorobami. Najdeme ji v zelené zelenině – špenátu, salátu, brokolici, ale také ovoci – v pomerančích, avokádu, banánech či malinách. Mnohé jedlíky překvapí vysoký obsah tohoto vitamínu v kuřecích játrech, některých mléčných výrobcích a cereáliích.

Zázrak jménem červená řepa

Jedná se o vynikající zeleninu, ze které lze připravit takřka neomezené množství dobrot – od pomazánek přes polévky, saláty až po nezvyklé dezerty. Obsahuje vysoké množství vitamínů E a C, dále železo, zinek a hořčík.

Pravidelná konzumace pomáhá snižovat krevní tlak, zlepšuje stav kardiovaskulárního systému a svým složením posiluje celkový stav organismu. Řepová šťáva je pak v kombinaci se šťávou z mrkve, jablek či celeru skvělým povzbuzovačem – pomáhá totiž prodlužovat fyzickou výdrž. Pokud do nápoje přidáte špetku zázvoru, podzimem zkoušený organismus navíc prohřejete.

Kurděje nás díky zelí neohrozí

Většina smrtelníků blahodárné účinky zelí na lidský organismus dobře zná. **Chválí se především nakládané zelí, ale stejně dobrou službu našemu tělu udělá čerstvé hlávkové zelí.** Celostní medicína

ho dokonce s nadsázkou označuje za nejlepší českou léčivku obsahující vysoké dávky vitamínů C a B, železa, draslíku, hořčíku, fosforu a vápníku.

Štáva z kysaného zelí pomáhá očistovat organismus a zbavuje střeva od parazitů. Je skvělým pomocníkem při hubnutí. A co si budeme nalhávat, většina strážníků nějaké to kilo dolů uvítá s nadšením.

Pro klidný spánek

Po celém dnu jste sice unavení jako kotě, ale mozek vám stále funguje na plné obrátky, a proto se nedaří usnout. Naladit se na správnou oddechovou notu můžete například pomocí bylinek. **Nejznámější zklidňující účinky má meduňka**, s jejíž konzumací byste to však neměli přehánět, protože by vám naopak mohla přivodit sny pěkně divoké.

Zkusit můžete i odvar z chmelu nebo si připravte lehkou levandulovou limonádu. Z potravin se doporučuje **konzumace zralých banánů**. Obsahují totiž vysoké dávky hořčíku, melatoninu a serotoninu, tedy hormonů dobré nálady, štěstí a klidného spánku.