

S P I R Á L N A S T A B I L I Z Á C I A C H R B T I C E **cvičenie SM SYSTÉM**

Iveta B R T Á Ň O V Á, lektor O Z Ž a Z

Šalát z vlašských orechov, zeleru... Vylúpané orechy, koreňový zeler, červená repa, zrelé šťavnaté jablká, biely grécky jogurt, chutná horčica, citrónová šťava. Orechové jadrá najprv sparíme horúcou vodou a odstránime z nich šupku – pre ľahšiu stráviteľnosť. Necháme trocha oschnúť a ak sú príliš veľké, tak ich nasekáme na drobnejšie kúsky. Uvaríme červenú repu vo vode, aj zeler, alebo krájaný na menšie kúsky môžeme aj v pare. Surové jablká ošúpeme a všetko nakrájame na jemné rezance. Primiešame jogurt ochutený horčicou a citrónovou šťavou, doladíme chute a necháme postáť, aby sa prepojili. Potom podávame s nakrájanými tyčinkami opečeného pečiva s tr. oleja a cesnaku alebo celozrnnými či chrumkavými chlebíkmi. Šalát dostatočne zasýti aj ako hlavné jedlo. Naplníme tak časť dennej potreby zdravšieho tuku z orechov a vit. zložiek zeleniny s podielom vzácnej vlákniny pre prácu čriev na ľahšom trávení.

O r e c h y - výživná potrava hlavne pre náš mozog a srdcu prospešný vplyv. Sú jednou z najkoncentrovanejších potravinových zdrojov živín nachádzajúcich sa v prírode. Tuky tvoria tri pätiny ich hmotnosti. Vynikajú najmä kyseliny linolová a linolénová, ktoré zabráňujú vzniku zrazenín v cievach, brzdia zápalové procesy a znižujú hladinu cholesterolu. Ak ho teda ozaj chceme znížiť a predchádzať obezite, orechy musia nahradiť potraviny bohaté na kalórie (margarín, maslo, salámy), a nie ich dopĺňať. Preto sa doporučuje konzumovať ich minimálne raz za týždeň - teda viackrát. Zeler - prečisťuje krv, znižuje cholesterol, občerstvuje a dodáva silu. Za jeho unikátnu chuť zodpovedá éterický olej, ktorý mu dáva väčšinu liečivých vlastností. Osoží pri opuchoch, obličkových kameňoch, vysokej hladine kyseliny močovej. Najmä vývar z neho má zásaditý účinok, neutralizuje sploďiny v krvi a podobne ako cibuľa odstraňuje kyslý odpad z tráviaceho traktu. Má ochranný účinok pri psoriáze a prospieva diabetikom pre zníženie hl. cukru v krvi látkou glykokvín – pod. ako inzulín. Cvikla má typický pigment výrazne červenej farby – betakyanín. Ak sa po zjedení objaví červený moč či stolica, tak vlastne varuje pred pravdepodobným nedostatkom železa a tráviacimi ťažkosťami. Bojuje proti anémii, rakovine, dne, podporuje prácu čriev, tvorbu štiav a rovnovážnu činnosť žalúdka. Jablká – kráľ ovocia, liečia hnačku aj zápchu, bohaté na draslík, pektín. Znižujú TK, chol, pomáhajú pri cukrovke, žlčových kameňoch, artérioskleróze, rakovine hrubého čreva. Naš organizmus ich dobre znáša a dajú sa kombinovať s akoukoľvek potravou.

CHOROBA UČÍ, AKÉ CENNÉ JE ZDRAVIE. Latinské príslovie

KVAPKA PREVENCIE JE HODNÁ LITRA MEDICÍNY. L. M. Montgomeryová

NAJVIAČ DÁŠ TOMU, KOMU DÁŠ NÁDEJ.

O. F. Babler