Święta – 10 trików dzięki którym zjesz co chcesz

written by Ewa Kozioł
Jak jeść, aby organizm mógł czerpać jak najwięcej ze spożywanych posiłków?

W poprzednim artykule (Kliknij tutaj) dowiedzieliście się jak przygotować organizm do świątecznej terapii odżywiającej, zaś dziś znów posłużę się tutaj Ajurwedą, gdyż 5000 lat praktyki sprawia, że mam większe zaufanie do tej medycyny niż do naszych dietetyków.

Święta – zjesz co chcesz

1. Przed głównym posiłkiem zjedz starter/zakąskę, ponieważ aż 30 minut zajmuje Twojemu organizmowi wyprodukowanie odpowiedniej ilości soków trawiennych niezbędnych do

rozłożenia obiadu.
2. Nigdy nie jedz w biegu, zawsze nawet w myślach podziękuj za posiłek, za rodzinę, doceń swoją lub czyjąś pracę, kolory, zapach. Celebruj posiłek za każdym razem, pozytywny nastrój jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania naszego żołądka.
3. Nie rozmawiajmy podczas jedzenia posiłków, czy pamiętacie swoją babcię która ciągle to powtarzała? Podczas rozmowy, do naszego organizmu dostaje się dużo powietrza, co również zwalnia proces trawienny. Dlatego jeśli chcesz rozmawiać odłóż sztućce, po zakończeniu wymiany zdań, przystąp ponownie do posiłku.

4. W ciągu świąt nie podjadaj, skup się na trzech dużych posiłkach, które mogą trwać trochę dłużej niż normalnie, najedz się ale nie przejedz. Wbrew współczesnym dietetykom Ajurweda uważa że podjadanie i małe zakąski sprawiają, że nasz organizm rozpoczyna proces trawienia od nowa.
5. Do posiłku pij wyłącznie ciepłe napoje (nie więcej niż 1 szklankę). Nie mogą one być zimne, gazowane czy słodzone. Dzięki temu proces trawienia nie zostanie zastopowany, a i

pożywienie nabierze łatwiejszej do trawienia formy.
6. Przeżuwaj, posiłek, który trafi do twojego przełyku musi mieć formę płynną, dzięki temu zostanie szybciej strawiony. Delektuj się smakiem, zapachem czy też teksturą.
7. Pamiętaj podczas jednej „sesji” świątecznej nie jedz więcej niż tyle ile jesteś w stanie pomieścić, dwóch dłoniach. Według Ajurwedy 1/3 twojego żołądka powinna być wypełniona pożywieniem, 1/3 wodą i 1/3 powietrzem, aby proces trawienia przebiegał prawidłowo.
8. Pożywienie powinno być zawsze letnie – w święta jedz posiłki w temperaturze naszego ciała.
9. Jedz słodkie, tłuste i ciężkie potrawy na początku, następnie te posiadające kwaśny i słony smak, kończąc na lekkich i gorzkich potrawach.
10. Jeśli jesteś osobą, która ma problemy ze zgagą lub bardzo łatwym przybieraniem na wadze pamiętaj, aby po posiłku wypić probiotyk w postaci kambuchy, maślanki, czy też zsiadłego mleka (nigdy nie jedz przetworów z nabiału z mleka pasteryzowanego oraz słodzonych pseudo jogurtów z żywymi kulturami bakterii. Już lepiej zjeść ogórka kiszonego, czy odrobinę kiszonej kapusty). Przed posiłkiem pij herbatę imbirową lub skonsumuj szczyptę suszonego imbiru, cynamonu, czy bazylii.

W swojej książce Vasant Lad pisze o antidotach pokarmowych, które warto zjeść w trakcie konsumpcji, aby zredukować negatywy wpływ na organizm. Dlatego też:

- **Jajka** jedz z zieloną pietruszką (brzmi znajomo?), czy też kurkumą,
- **Sery** powinny być zjedzone z pieprzem lub chilli,
- **Czerwone mięso** z goździkiem, pieprzem cyenne lub papryką chilli,
- **Pieczywo, placki** lub inne **słodycze** warto zjeść ze szczyptą imbiru,

Literatura:

Frawley, D. (2000) Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide. Lotus Press: USA.

Lad, V. (1997) Ayurveda: starożytna medycyna dalekiego wschodu. Dom Wydawniczo-Księgarski ICB. Katowice

[mpp_inline id="55194″]