



JAK WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ – SHOTY DLA ZDROWIA I ZWIĘKSZENIA SIŁ WITALNYCH

W okresie jesienno-zimowym, żeby wzmocnić odporność, codzienna dieta powinna zawierać zdrowe i nieprzetworzone produkty bogate w witaminy (C, D, A, z grupy B), składniki mineralne (m.in. cynk), kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, pro- i prebiotyki. Należy ograniczyć spożycie kawy, mocnej czarnej herbaty, alkoholu i innych używek, które wypłukują z organizmu składniki mineralne i witaminy.

Szczególnie ważna w tym okresie jest odpowiednia ilość snu, unikanie sytuacji stresowych oraz aktywność fizyczna (spacery na świeżym powietrzu, bieganie, gimnastyka, taniec).

Nasz jadłospis można wzbogacić pijąc shoty, czyli wysoko skoncentrowane gęste napoje (czasem o konsystencji musów), o właściwościach zdrowotnych, będące źródłem składników odżywczych. Można je kupić gotowe: w aptekach, sklepach ekologicznych lub zielarskich albo przygotować samemu.

Oto propozycja:

SHOT POMARAŃCZOWY Z MARCHEWKĄ I DYNIĄ

Sok z pomarańczy – nadaje orzeźwiający smak, dostarcza witaminy C i związków polifenolowych o działaniu przeciwutleniającym.

Sok z dyni – bogaty w beta-karoten, witaminy A, E, z grupy B, żelazo, potas, magnez i kwasy tłuszczowe. Wspomaga układ nerwowy, zmniejsza podatność na stres oraz wykazuje działanie przeciwwirusowe.

Kurkuma – zawiera węglowodany, olejki eteryczne oraz kurkuminę o właściwościach przeciwutleniających, przeciwzapalnych i przeciwbakteryjnych. Pobudza wydzielanie żółci, łagodzi dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Imbir – ma silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, działa rozgrzewająco, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i żółci, obniża poziom cholesterolu, wspomaga perystaltykę jelit, ma działanie przeciwwymiotne.

Pieprz - zawiera piperynę, która przyspiesza metabolizm, działa moczopędnie, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie; zwiększa absorpcję kurkuminy zawartej w kurkumie. Działa drażniąco na błony śluzowe – przeciwwskazany dla osób z chorobą wrzodową.

SKŁADNIKI (1 PORCJA):

- marchew – 600 g
- dynia – 600 g
- imbir – 200 g
- kurkuma – 20 g
- pieprz – szczypta
- pomarańcza – 1 sztuka
- cytryna – 1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie produkty myjemy, obieramy i dzielimy na części. Układamy w misce, posypujemy pieprzem, a następnie wkładamy do wyciskarki. Na koniec mieszamy w celu połączenia soku ze wszystkich składników.



Opracowanie merytoryczne – lek. Beata Chmielewska-Pytka.