

## 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 slaninu, **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.