

**Katarzyna
Dobrowolska**

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka e-booków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Co nam pomoże
zadbać o dobry
nastrój i utrzymać
radość życia?

Nie daj się jesiennej chandrze

Jesienią, kiedy dni są coraz krótsze i pogoda nie rozpieszcza, często dopada nas chandra i czujemy spadek poziomu energii. Fachowo ten stan nazywa się depresją sezonową. Jest to naturalna reakcja organizmu i jeśli zdarza się sporadycznie, nie ma powodu do obaw. Gdy jednak apatia i przygnębienie nie chcą nas opuścić, warto podjąć działania. Mam dzisiaj, moi drodzy, dla Was kilka wskazówek, które warto zastosować.

Co może wywołać stany depresyjne?

● **Zła kondycja wątroby** – jej obciążenie powoduje spadek nastroju, alergię, zmęczenie, powstawanie guzów, napięcia w klatce piersiowej, problemy z oczami, napięcia karku i pleców czy bóle mięśni. Wątroba jest też wrażliwa na negatywne emocje, które są równie szkodliwe jak zła dieta. Gniew,

złość, frustracja czy agresja, które, gdy są często tłumione, buzują gdzieś w środku i mogą prowadzić do depresji.

Co odciążą wątrobę?

Polecam rośliny z rodziny cebulowatych, buraki, słodki ryż, brzoskwinie, kasztany jadalne, orzeszki piniowe, fenkuł, rzepę, warzywa kapustne (kapustę, kalarepę, kalafior, brokuły, brukselkę), jabłka, brązowy ryż, mikroalgi (spirulinę, chlorellę), kurkumę, bazylię, liść laurowy, kardamon, majeranek, kmin rzymski, imbir, czarny pieprz, rozmaryn, chrzan, miętę, melisę, ocet jabłkowy (BIO).

● **Niedobór witaminy B12** – jest przyczyną apatii, zmęczenia, depresji, bladości skóry, palpacji serca, zaniku czucia w palcach dłoni i stóp czy płytkiego oddechu. Witamina B12 podnosi poziom energii, wspiera tworzenie i rozwój czerwonych krwinek,

wspiera układ odpornościowy, leczy stwardnienie rozsiane, choroby nowotworowe oraz umysłowe.

Można kupić suplementy wit. B12, zachęcam jednak do pozyskiwania jej z diety.

Jej bogatym źródłem są: produkty fermentowane (miso, sos sojowy, tempeh), warzywa kiszzone, chleb na naturalnym zakwasie, drożdże (ostrożnie, gdyż w nadmiarze przyczyniają się do rozwoju kandydozy) oraz glony (spirulina i chlorella).

● Niedobór kwasów omega-3

– znajdziemy je w rybach (łosoś, makrela, sardynka, śledź, pstrąg, tuńczyk), siemieniu lnianym, nasionach chia i dyni, tofu, orzechach włoskich i spirulinie. Kwasy omega-3 oczyszczają układ krążenia z nadmiaru cholesterolu i złogów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi, wspierają leczenie depresji oraz

wzmacniają zdrowe komórki i niszczą nowotworowe. Są też stosowane w leczeniu chorób nerek, wrzodziejącego zapalenia okrężnicy, chorób skóry, (łuszczycy, pokrzywki).

● **Brak ruchu.** Moi drodzy! Polecam ruch na świeżym powietrzu bez względu na pogodę oraz spotkania z przyjaciółmi. Dbajcie, aby wokół Was były życzliwe i optymistyczne oso-

by. **Nie ma lepszego lekarstwa na spadek nastroju niż dobre relacje z innymi ludźmi.** Zaś Wasza kuchnia jesienią i zimą niech pachnie aromatycznymi przyprawami.

Zdrowe nawyki

Te trzy nawyki, o których warto pamiętać każdego dnia poprawią Wam nastrój, wzmocnią układ odpornościowy i pozwolą organizmowi pozyskać wiele cennych składników i witamin.

1. Na czczo zawsze wypij zdrową miksturę:

- 1 łyżka oleju lnianego,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 1 łyżka aloesu.

Ta mieszanka dostarczy niezbędnych kwasów omega-3

i oczyści wątrobę ze złogów.

2. 2-3 razy dziennie, między posiłkami i zawsze, kiedy tylko poczujesz chandrę, wypij jedną łyżeczkę octu jabłkowego BIO z odrobiną wody.

Ta mieszanka poprawi nastrój, poprawi funkcje trawienne, poruszy zastój wątroby.

3. Każdego dnia wypij koktajl zrobiony z dwóch łyżeczek sproszkowanego młodego jęczmienia ze szklanką

cieplej wody.

Ten koktajl wzmocni układ odpornościowy, dostarczy Wam cennych witamin i minerałów: witamin C i B12, wapnia, magnezu, cynku oraz potasu.

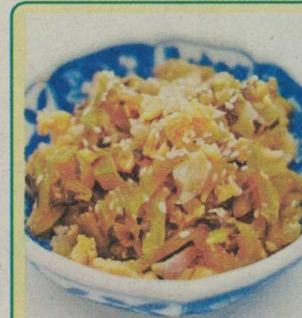


Kompot z pomarańczy poruszy zastój w wątrobie

● **Pomarańcze** bez skórki moczymy 15-20 minut, następnie wylewamy tę wodę.

● Zalewamy świeżą wodą i gotujemy około 10 minut na wolnym ogniu.

● Po lekkim przestudzeniu słodzimy miodem.



Kapusta inaczej

Zaskocz bliskich i ugotuj kapustę wg poniższego przepisu. Tak przyrządzona smakuje wybornie i jest niezwykle aromatyczna i rozgrzewająca. Ilości nie podaję, gdyż będzie to zależało od tego, dla ilu osób takie danie zamierzacie przygotować.

● Na rozgrzaną oliwę wrzucamy starty **świeży imbir** (ok. 2 cm) i **goździki** (kilka), króciutko podgrzewamy, aż wydobędzie się cudowny aromat.

● Następnie dodajemy **wodę**, odrobinę **soli** i **sos sojowy**.

● Po czym dodajemy kilka kropel **soku z cytryny** lub **pomarańczy**, **kurkumę**, odrobinę **cukru trzcinowego**, a następnie poszatkowaną **białą kapustę**.

● Dusimy na małym ogniu, pod koniec duszenia dodajemy **rodzynki**, **cynamon** i **kardamon**.

Mam nadzieję, że Wam posmakuje. Jest dietetyczna i pyszna.