



Dieta zadbaj o serce

Przede wszystkim należy ograniczyć spożycie mięsa i jeść je razem z zielonymi warzywami

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



Wielu moich znajomych zmagają się dziś z chorobami serca – wysokim ciśnieniem, palpitacjami serca i bólem w klatce piersiowej. Jedną z głównych przyczyn tych problemów jest spożywanie w nadmiarze mięsa. Dieta oparta na mięsach, szczególnie wieprzowinie i wołowinie, obciąża wiele układów – trawienny, krążenia, oddechowy, osłabia kości i nerki, jest też przyczyną powstawania nowotworów.

Dlaczego nadmiar mięsa szkodzi?

● **Mięso w swojej naturze jest energetycznie ciepłe (rozgrzewające organizm)**, zazwyczaj poddajemy je dodatkowo obróbce termicznej poprzez smażenie czy duszenie, dodajemy rozgrzewające przyprawy, np. pieprz.

- **Długo zalega ono w żołądku i jelitach**, powodując procesy gnilne.
- **Wypłukuje wapń z organizmu**, co prowadzi do osłabienia kości, ale także układu nerwowego i serca. Nasylenie ciała kwasem moczowym powstałym w wyniku nadmiaru mięsa **osłabia nerki**, doprowadzając do powstania dnuy moczanowej lub kamieni nerkowych.
- **Zbyt dużo tłustego mięsa**, ale też i innych bogatych w cholesterol produktów, **powoduje wysokie ciśnienie krwi**, co może prowadzić do zawrotów głowy, a w skrajnych przypadkach do udaru.
- **Mięso, szczególnie uzyskiwane z hodowli przemysłowych**, zawiera kwas arachidowy – prekursora powodującej stany zapalne prostaglandyny PGE, która **zaburza kobiecą**

gospodarkę hormonalną.

Jakie mięso wybrać?

Zachęcam do tego, by podczas wyboru mięsa kierować się tzw. wzorcem ewolucyjnym, to znaczy **w pierwszej kolejności kupujcie ryby, następnie drób, a na samym końcu i bardzo rzadko czerwone mięso**. Narządy wewnętrzne zwierząt (wątroba, nerki, żołądek, serce) uważane są za bardziej odżywcze niż mięśnie, zawierają więcej składników odżywczych, dlatego szybko uzupełniają różne niedobory w naszym

Więcej przepisów znajdziesz w e-booku „Zdrowie. To takie proste” na blogu www.zyciewharmonii.pl



cielo. Ostrożnie należy podchodzić do wątroby, mogącej zawierać dużo toksyn.

Co jeść, by wesprzeć serce?

Jestem zwolenniczką diety zmieniającej się wraz z porami roku. Dlatego mięso częściej jadam jesienią i zimą. Teraz, gdy za oknami lato, sięgam chętniej po lekkie, ochładzające i orzeźwiające produkty – **surowe warzywa i owoce czy soki**, używam też aromatycznych

zioł do przyprawiania potraw, jak bazylia i koper. **Aby wesprzeć nasze serce, powinniśmy spożywać produkty z dużą ilością chlorofilu i zawierające magnez**. Należą do nich m.in.: sałata, fasola zielona, kapusta, owoce sezonowe, morwa, cytryna, pszenica, owsy, brązowy ryż, wszystko, co zawiera krzem (napar z płatków owsianych, ogórek, seler naciowy, kleik jęczmienny), natomiast bazylia i koper dodawane

do posiłków mają działanie wyciszające. Produkty te uspokajają umysł, wzmacniają nerwy, a przez to uzdrawiają serce. Osobom nerwowym, mającym trudności ze snem, zaleca się stosowanie **naparu z rumianku szlachetnego, kozłaka lekarskiego lub kocimiętki**.



Napar z suszonych grzybów Shiitake

Herbatka ta jest zalecana szczególnie osobom spożywającym mięso, dużo soli i cierpiącym na wysokie ciśnienie krwi. Grzyby Shiitake usuwają nadmiar cholesterolu, a napar z nich dodatkowo pobudzi czynność nerek i wytwarzanie moczu. **Uwaga! Nie można jej podawać osobom, którym jest zawsze chłodno, mają zimne dłonie i stopy**.

Dziennie używamy tylko jednego grzyba na jedną osobę. Namaczamy grzyb shiitake na godzinę (można nieco dłużej), aż stanie się miękki. Następnie kroimy go na 4 części, dodajemy 2 szklanki wody i zagotowujemy ze szczyptą soli. Na bardzo wolnym ogniu podgrzewamy powoli przez 10-20 minut, aż woda wyparuje i zostanie 1 szklanka wywaru. Pijemy 2 razy po pół szklanki.

Przepis na pyszną pierś z indyka

Zaprawa: ● 2 łyżki majeranku ● 3-4 łyżki oleju ● 2 ząbki drobno posiekanego czosnku ● 1 łyżeczka rozmarynu ● 1 łyżeczka suszonego imbiru ● kilka ziaren jałowca ● pieprz i sól do smaku ● 1 łyżka octu jabłkowego lub balsamicznego ● 1 kieliszek czerwonego wytrawne-

go wina ● garść wędzonych śliwek

Wszystkie składniki mieszamy i w przygotowanej zaprawie obtaczamy **pierś z indyka**. Przykrywamy i odstawiamy na noc do lodówki. Tak przyprawione mięso nie zepsuje się i może stać nawet kilka dni. **Pieczenie:** Mięso przekładamy do przykrywanego naczynia żaroodpornego i wstawiamy do nagrzanego do 220°C piekarnika na 20-30 minut. Następnie dolewamy pół szklanki wody, zmniejszamy temperaturę do 130°C i pieczemy przez kolejną godzinę. Podajemy koniecznie z zielonymi warzywami!



Proste sposoby na marynowanie mięsa

Przed przyrządzeniem mięso kroimy w plastry i marynujemy przez minimum 30 minut. Oto kilka propozycji marynat: ● roztwórz octu jabłkowego lub balsamicznego z wodą – 1 porcja octu na 2 porcje wody ● wyciśnięty sok z cytryny ● sok pomidorowy ● czerwone wytrawne wino ● piwo ● alkohol wysokoprocentowy, ale również rozcieńczony wodą – 1 porcja alkoholu na 2 porcje wody.

