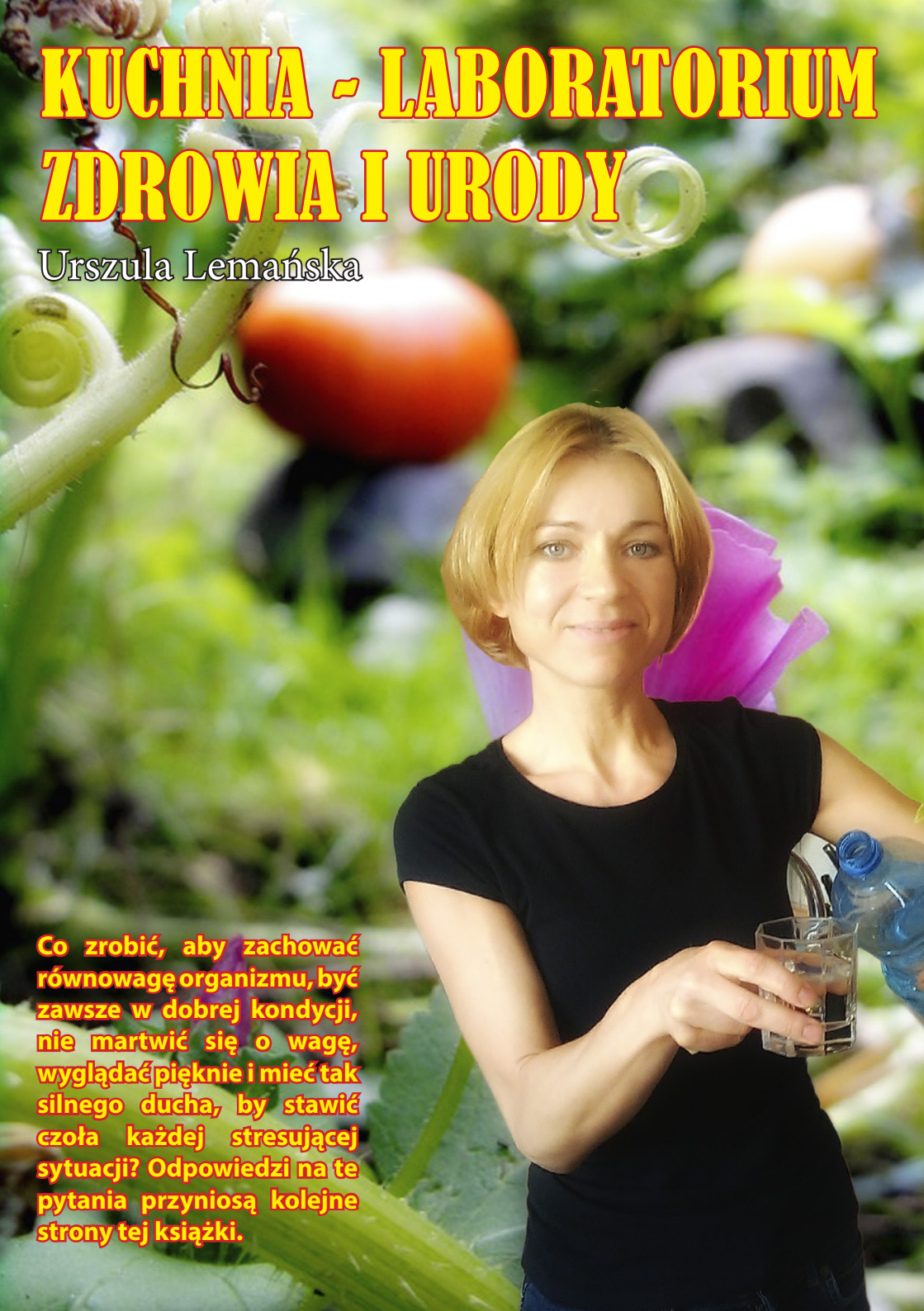
KUCHNIA - LABORATORIUM ZDROWIA I URODY

Urszula Lemańska



Co zrobić, aby zachować równowagę organizmu, być zawsze w dobrej kondycji, nie martwić się o wagę, wyglądać pięknie i mieć tak silnego ducha, by stawić czoła każdej stresującej sytuacji? Odpowiedzi na te pytania przyniosą kolejne strony tej książki.

KUCHNIA - LABORATORIUM ZDROWIA I URODY

Z miłością dla mojej wspaniałej mamy

Urszula Lemańska

Kuchnia - Laboratorium Zdrowia i Urody

Skład: www.mpress-freelancer.pl

Copyright© Urszula Lemańska, Zielona Góra 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Informacje i porady przedstawione w tej publikacji nie zastąpią indywidualnego doradztwa medycznego.

e-Book Wydanie II
Zielona Góra 2012
ISBN: 978-83-935991-0-3

www.nadchmurami.pl

WSTĘP

Od dawien dawna szukano eliksiru młodości, długowieczności i zdrowia. Również i obecne czasy przynoszą nam ciągle nowe odkrycia naukowe, które mają przybliżyć dzień wynalezienia tego eliksiru. Póki co osoby, które chcą wyglądać pięknie, cieszą się z każdej nowości i płacą duże pieniądze w gabinetach medyczno – kosmetycznych, poddając się najróżniejszym, czasami bolesnym zabiegom upiększającym. Niewielu jednak stać na taką ekstrawagancję. Zresztą nigdy tak do końca nie wiadomo, jakie skutki w przyszłości ona przyniesie.

Z pewnością dużo tańszym, przyjemnym i bezbolesnym sposobem na zdrowie i urodę jest odpowiednie odżywianie. Każdy człowiek codziennie musi jeść, aby żyć, ale aby być zdrowym i pięknym, musi spożywać właściwe i odpowiednio skomponowane produkty. Wprawdzie na stan naszego zdrowia i urody wpływa jeszcze wiele innych czynników, między innymi środowisko w jakim żyjemy, czy geny, jednak odpowiednia dieta może zdziałać cuda, wspomagając w walce z wolnymi rodnikami, na które jest narażony organizm osoby żyjącej we

współczesnym świecie.

W tej książce pragnę zachęcić czytelników do zapoznania się z produktami zdrowej diety oraz w przystępny sposób przedstawić najważniejsze zasady zdrowego odżywiania, aby każdy mógł z nich świadomie i umiejętnie korzystać. Zaproponuję również przepisy na zdrowe dania, a także na środki upiększające, wykonane z produktów dostępnych w każdej kuchni.

Kuchnia to niesamowite laboratorium zdrowia i urody, w którym można stworzyć pyszne dania, naturalne lekarstwa, kosmetyki, a przy okazji nakarmić nie tylko ciało, ale i ducha. Jedną z tajemnic wytwarzanych w niej eliksirów jest postawa gotującego. Ważne, by wszystkie dania w naszej kuchni były przygotowywane z miłością, spokojem i zawsze ze świeżych, nieprzetworzonych przemysłowo produktów, a wówczas z pewnością wyjdą wszystkim na zdrowie. Przy przygotowywaniu potraw można się wspaniale odprężyć, a także bawić, co dodatkowo pozytywnie wpływa na psychikę. Kuchnia jest bardzo ważnym miejscem w domu, mającym wpływ na życie jednostki i rodziny. Pachnące dania przywołują swym aromatem domowników, łącząc przy wspólnym stole.

Jak już wspomniałam, to co jemy tworzy nasze ciało i ducha, ma również wpływ na psychikę, czyli rzutuje na całokształt – jak się czujemy, jak wyglądamy, jakimi jesteśmy ludźmi, jak się zachowujemy, jaką aurę roztaczamy wokół siebie, itd. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby właściwie się odżywiać, spożywając to, co przyniesie pozytywny skutek na każdej z płaszczyzn. Spożywając byle jaką, mocno przetworzoną żywność, z pewnością prędzej czy później „dorobimy" się różnych dolegliwości

spowodowanych niedoborami ważnych substancji odżywczych, jakie potrzebne są do utrzymania równowagi organizmu. Taki stan uwidoczni się także na wyglądzie naszej skóry, włosów, paznokci. Niedobory żywieniowe negatywnie odbiją się również na psychice. Trudniej będzie poradzić sobie ze stresem, a to również nie służy urodzie i odwrotnie, zły wygląd z pewnością pogorszy też humor.

Co zrobić, aby zachować równowagę organizmu, być zawsze w dobrej kondycji, nie martwić się o wagę, wyglądać pięknie i mieć tak silnego ducha, by stawić czoła każdej stresującej sytuacji? Odpowiedzi na te pytania przyniosą kolejne strony tej książki.

ROZDZIAŁ 1

Co odżywia nasze ciało, czyli składniki wpływające na stan zdrowia i urody

Jeśli chcesz przez długie lata zachować ładną cerę, zdrowe włosy i paznokcie, nie martwić się o figurę i zdrowie, warto byś nauczył się świadomie kształtować swoją dietę, tak by korzystnie wpływała na wygląd i samopoczucie.

Wszystkie komórki i tkanki naszego ciała zbudowane są ze składników, które musimy dostarczać każdego dnia wraz z pożywieniem. Układ pokarmowy przetwarza to, co jemy i za pośrednictwem układu krążenia transportuje do wszystkich komórek organizmu. Skóra, włosy i paznokcie odzwierciedlają stan odżywienia komórek oraz stan psychiczny człowieka. Aby zachować równowagę psychofizyczną, wyglądać pięknie i być zdrowym, w codziennych posiłkach dostarczaj organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych i substancji czynnych, czyli odpowiednich ilości wody, białka, węglowodanów, tłuszczów, błonnika, witamin, makro i mikroelementów.

Białko

Dostarcza energii. Jest niezbędne do życia. Znajduje się we wszystkim, co żywe. Człowiek dorosły przeciętnie potrzebuje 1 g białka na 1 kg masy ciała. Białko bie-

rze udział we wszystkich ważnych procesach życiowych, wykorzystywane jest do budowy nowych i odbudowy zużytych komórek. Nasze narządy wewnętrzne, mięśnie, krew, skóra, włosy, paznokcie – to głównie białko. Wyodrębniono białka, które wchodzą w skład skóry i innych części powłoki zewnętrznej. Należą do nich: *keratyna*, która wchodzi w skład włosów, naskórka i paznokci oraz *kolagen z elastyną*, wchodzące w skład tkanki łącznej.

Niedobór białka w skórze powoduje zahamowanie odnowy naskórka i komórek pozostałych warstw. Wówczas skóra staje się zwiotczała, cienka i obwisła. Natomiast brak białka we włosach objawia się ich wypadaniem i trudnościami z odrastaniem. Gdy przez dłuższy czas organizmowi brakuje białka spada odporność na choroby, maleje sprawność fizyczna i umysłowa. Nasz organizm nie potrafi magazynować większych ilości białka, dlatego należy dostarczać je codziennie.

Wartość białka zależy od jego zestawu aminokwasów. Białko pochodzenia zwierzęcego (mięso, sery, jaja, mleko, ryby) uznawane jest za pełnowartościowe, ponieważ ma wszystkie konieczne aminokwasy. Białko pochodzenia roślinnego musi być odpowiednio zestawione, bowiem nie posiada wszystkich niezbędnych aminokwasów. Jednak właściwe zestawienie jest proste i nie stwarza problemów. Wystarczy spożywać w różnych kombinacjach zboża, warzywa, rośliny strączkowe i orzechy, które wzajemnie się uzupełniają i dostarczają nam wszystkich potrzebnych aminokwasów w odpowiedniej ilości. Również wystarczy mały dodatek białka zwierzęcego, np. musli z jogurtem czy fasolka szparagowa z jajkiem, aby uzyskać potrzebną kombinację aminokwasów. Niektórzy twierdzą, że białko zwierzęce jest