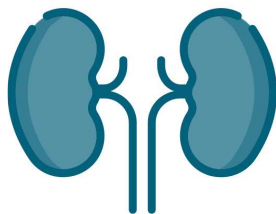


LEDVINY



Začátek roku je dle TČM spojen s močovým měchýřem (leden) o kterém jsem se zmiňovala již v předešlém čísle a s ledvinami (únor).

Ledviny jsou zdrojem naší energie, jsou baterkami našeho těla. Obzvláště v zimě bychom měli ledvinám věnovat zvláštní pozornost a péči.

Ledviny – jsou kořenem života

- Jsou zdrojem Yinu i Yangu celého organismu
- Uschovávají esenci Jing (základ materiálního těla)
- Jing je částečně zděděná od rodičů (tři generace nazpátek) a částečně získaná postnatálně
- Jing je původem lidského organismu, umožňuje rozmnožování, napomáhá růstu a vývoji
- Řídí vodu (jsou spojeny s elementem vody)

Energie ledvin je spojena s močovým měchýřem, kostmi, zuby, koleny. Smyslový vývod, který se s nimi pojí jsou uši. Jejich síla dokonce ovlivňuje kvalitu našich vlasů (a skutečně bylina lichořeřišnice, která je top „ATB“ na záněty ledvin a močových cest, pozitivně působí i na růst a kvalitu vlasů). Ctností, doprovázející ledviny je MOUDROST, emocí je STRACH. Energie ledvin bývá narušována nadměrným vyčerpáváním zdrojů (přepřacování, nadměrná mentální a fyzická zátěž, porody, potraty, traumata, závislosti...). Naopak pokud je zde síla, máme silnou vůli, schopnost ustát životní výzvy, sbírat životní zkušenosti a učit se z nich, jsme odolní, vytrvalí, umíme se přizpůsobit.

Pokud jsou ledviny (dlouhodobě) oslabené, v těle se to projeví určitou nerovnováhou:

- Problémy ledvin a močového měchýře
- Dlouhodobé, chronické nemoci, vyčerpání organismu, opožděný vývoj u dětí, předčasné stárání, předčasné porody, potraty
- Zimomřivost, studené nohy, návaly horkosti, otoky, problémy s močením
- Vypadávání, lámavost, šedivění, řídnutí vlasů, lámavost kostí
- Hučení, šumění v uších, poruchy sluchu
- Bolesti beder, kolen, pat, kyčelních kloubů
- Snížené libido nebo naopak nadměrná sexuální touha, neplodnost
- Dlouhodobý strach, nejistota, nedostatek výdrže

Jak jim pomoci? Především je důležité je udržovat v teple. Dopřát si dostatek spánku. Podpořit je teplým jídlem - skvělé jsou polévky, pečená či vařená kořenová zelenina, fazole, oves,...

Zelenina s nahým ovsem:

OVES nahý Má vysokou objemovou hmotnost, vysoký obsah bílkovin (ideální protein) a podíl tuku (největší podíl tvoří nenasycené mastné kyseliny) v zrně. Vyniká také vysokým obsahem stravitelné energie. Bohatý na vlákninu, vitamíny sk. B, lecitin. Obsahuje složité cukry které se plynule rozkládají v těle podle potřeby organismu, čímž dodávají sílu na delší dobu a nezatěžují slinivku břišní a jiné orgány. Betaglukan obsažený v ovesných otrubách pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi a snižuje cholesterol. Pomáhá při trávení, snižuje riziko srdečních chorob...

Rychlý recept:

Nahý oves na cca 12 hodin namočíme, poté vaříme do změknutí (necháme si vodu, ve které jsme ho vařili). Na ghlí orestujeme pokrácený pórek (1/3 – 1/2) s garam masalou (nebo jiným kořením), řapíkatý celer (2-3 stvolky), dýni (cca 1/8), fazolové lusky (hrst), 1 větší rajče. Po orestování zalijeme vodou z ovsu, ochutíme sojovou omáčkou, umeoctem (nemusí být), omáčkou sriracha. Když bude zelenina ideálně na skus, vypneme sporák a přidáme lžici misa rozmíchaného v troše vody a už nevaříme. Zeleninu lze, samozřejmě, různě obměňovat (mrkev, cuketa, brokolice, kadeřávek,...)



Ze zbytku uvařeného ovsu lze udělat rychlý dezert do skleničky: Oves smícháme se lžící ořechového másla nebo proteinely, dáme do skleničky, na to dáme tvaroh (klidně ochucený javorovým sirupem, sladěnkou,...), na to ovoce dle chuti.



Tip na prohrátí ledvin:

Do bavlněného pytlíku (povlak na polštář) nasypeme sůl a v troubě nahřejeme na co nejvyšší teplotu, kterou na těle vydržíme. Přiložíme na oblast ledvin, nebo si zády na povlak lehne a vydržíme, dokud má obklad hřejivou teplotu.



www.carohorka.cz

Věrka Řeháková