

Állandóan nassolna? - Ilyenkor mire van szüksége a szervezetének?

A nassolás rabjai most megérthetik azt, hogy szervezetük ilyenkor milyen jeleket küld az alábbi útmutató segítségével.

A sóvárgás sok esetben a tápanyagok hiányát jelzi. A sóvárgások egyik fő oka a tápanyaghiány jelzése. A nassolás másféle, pszichés eredetű vonatkozásaira itt nem térünk ki.

Debi Gouge említ a "dailytransformations" ("napi átváltozásaink") című cikkében egy pozitív, hosszútávú jó hatású sóvárgásra példát. Persze hozzáteszem, ez a ritkább fajta nassolás. Általában az ember egészségtelen ételre céloz meg ilyenkor, legyen az sütemény, csokoládé vagy épp nagyon sok kávé ivás. Mint kiderül, mindennek bizonyos ásványi anyag vagy tápanyaghiány lehet az okozója.

Térjünk vissza először Debi történetére... Krónikusan anémiás volt, bár napi kétszer szedett vas tablettát. Egyszer aztán igen meglepte az a tény, hogy mennyire kívánta az almát. Napi nyolcat is evett belőle. Vas szintje normalizálódott, köszönhetően annak, hogy a pektin az almában segít megkötni a vasat a szervezetben.



Nem tudta ezt, amíg aztán visszanyerte egészségét.

Egy egészséges étel kívánása pozitív hatással is lehet a szervezetre, de nézzük mi a helyzet egészségtelen sóvárgás esetén?

A csokoládé iránti sóvárgás a magnézium hiányára utal. A magnézium az egyik legfontosabb ásványi anyag a sejtek szintjén történő anyagcsere folyamatokban. Több mint 300 anyagcsere funkcióhoz szükséges.

A fehér kenyér és a feldolgozott lisztes termékek, tészta kívánása króm hiányra vezethető vissza. A króm szabályozza az inzulinszintet.

A sajtra való sóvárgás Omega-3 zsírsav kiegyensúlyozatlanságot mutat. Ha valaki mindig üdítőitalokat szeretne fogyasztani, bizonyítottan kalciumra van szüksége, miközben kávé vagy tea túlzott fogyasztása kén, foszfor, vagy egy-egy más ásványi anyag hiányát jelezheti.

A könnyebb átláthatóság kedvéért mellékelünk egy igen részletes listát a különböző sóvárgások és tápanyagszükségletek összefüggéseiről:

Forrás: antalvali.com
Szerző: Betty

Ha erre vágyik	Amire igazán szüksége van	És itt vannak az egészséges élelmiszerek, amelyekben mindez fellelhető
Csokoládé	Magnézium	Nyers diófélék és magvak, hüvelyesek, gyümölcsök
Édesség	Króm	Brokkoli, szőlő, sajt, szárított bab, borjú máj, csirke
	Szén	Friss gyümölcsök
	Foszfor	Csirke, marha, máj, baromfi, hal, tojás, tej, dió, hüvelyesek, magvak
	Kén	Tőzegáfonya, torma, keresztes virágú zöldségek, kelkáposzta, káposzta
	Triptofán	Sajt-, máj-, bárány, mazsola, édes burgonya, spenót
Kenyér, pirítós Zsíros ételek	Nitrogén Kalcium	Magas fehérjetartalmú ételek: hal, hús, dió, bab Mustár és fehérrépa zöldje, brokkoli, kelkáposzta, hüvelyesek, sajt, szezámag
Kávé és tea	Foszfor	Csirke, marha, máj, baromfi, hal, tojás, tej, dió, hüvelyesek
	Kén	Tojássárgája, piros paprika, izom fehérje, fokhagyma, hagyma, keresztes virágú zöldségek
	NaCl (só) Vas	Tengeri só, almaecet (salátára téve) Hús-, hal- és baromfi-, hínár, zöldleveses zöldségek, fekete cseresznye
Alkohol, drogok	Fehérje	Hús, baromfi, tenger gyümölcsei, tejtermékek, diófélék
	Avenin Kalcium	Granola, zabpehely Mustár és fehérrépa zöldje, brokkoli, kelkáposzta, hüvelyesek, sajt, szezámag
	Glutamin Kálium	nyers káposzta leve Aszalt fekete olajbogyó, burgonya héjából készült leves, hínár, keserű zöldek
Jég Leégett étel Üdítők és egyéb szénsavas italok	Vas Szén Kalcium	Hús, hal-, baromfi-, hínár, zöld, fekete cseresznye Friss gyümölcsök Mustár és fehérrépa zöldje, brokkoli, kelkáposzta, hüvelyesek, sajt, szezámag
Sós ételek Savas ételek Szilárd helyett folyékony étel preferencia A szilárd étel preferencia folyékony helyett	Klorid Magnézium víz	Nyers kecsketej, hal, finomított tengeri só Nyers diófélék és magvak, hüvelyesek, gyümölcsök A vízbe tegyen citrom vagy lime cseppeket. Igyon meg 8-10 pohárral belőle naponta. Már annyira dehidratálódott, hogy elvesztette szomjúságérzetét. Citrom vagy lime cseppeket tegyen vízbe. 8-10 pohár naponta.
Hideg italok Pre-menstruációs sóvárgás	Mangán Cink	Dió, mandula, pekándió, ananász, áfonya Vörös húsok, tenger gyümölcsei, leveles zöldségek, gyökérzöldségek
Általános túlevés	Szilícium Triptofán Tirozin	Diófélék, magvak, kerülje a finomított keményítőt Sajt-, máj-, bárány, mazsola, édes burgonya, spenót C-vitamin-kiegészítők vagy narancssárga, zöld, piros gyümölcsök és zöldségek
Étvágytalanság	B1-vitamin B3-vitamin	Dió, magvak, bab, a máj és egyéb belsőségek Tonhal, laposhal, marha, csirke, pulyka, sertés, magvak és hüvelyesek
Dohány	Mangán Klorid Szilícium Tirozin	Dió, mandula, pekándió, ananász, áfonya Nyers kecsketej, finomított tengeri só Diófélék, magvak, kerülje a finomított keményítőt C-vitamin kiegészítőket vagy narancssárga, zöld és piros gyümölcsök és zöldségek

Sütőben sült rántott csirke

Örökre száműzhetjük az olajban sült rántott húst a konyhából. Minek öntsünk alá olajat, ha csirkéből egyébként is kiszül a zsír? A mítosz valóság, lehet így rántott húst sütni, mi az, hogy lehet?! Fergetelesen finom. Sokkal, de sokkal finomabb, mint az olajtól csepegő jószágok.

Az mi változtatásunk annyi, hogy a bundába belecsempészünk az olajat és így ropogósra sült tőle a panír, nem száradt ki.

Ami viszont nagyon fontos: semmiképp ne süssük légkeveréssel, sziklatömbbé fogja szártítani a cupákokat.

Minden rántott hús-szerelmesnek, lustának ajánljuk kipróbálásra! Miért is állnánk 1 órát a fröcsögő olaj felett, ha ugyanazalatt az idő alatt a csirke magától megsül, mi pedig mást is csinálhatunk?

Imádnivaló!

Recept:

Hozzávalók: 4 nagyobb egész csirkecomb, 2 tojás, 1 dl olaj, só, liszt, zsemlemorzsa, 1 kk pirospaprika, 1 kk fehérbors.

Elkészítés: A csirkecombokat besózzuk - ízlés szerint hagyhatjuk egészben, vagy forgónál kettévághatjuk. Legalább fél órát állni hagyjuk.

Előkészítjük a panírt. Egy tányérba liszt, a másikba a tojás, harmadikba a zsemlemorzsa. A lisztbe hozzákeverjük a pirospaprikát és a fehérborsot. Az olajat a tojásba öntjük, és szintén sózzuk 1 kk sóval, majd simára keverjük.

A húst a szokásos menetben bepanírozuk: lisztbe, tojásba, zsemlemorzsaiba forgatva.

Egy tepsibe tesszük. Ezt kibélelhetjük sütőpapírral, de ez elhagyható, ha nem sül oda benne az étel.

Ha van, tegyünk sütőrácsot a tepsibe és erre tegyük a husit. Semmilyen zsiradék nem kell alá, a csirkéből épp elég kiszül majd. A biztos hatás elérése érdekében a hitetlenek ekkor még megspiccelhetik a cupákokat egy picit olajjal.

Piros ropogósra sütjük. Ha nem használunk sütőrácsot, a sütés félidejében fordítsuk esetleg meg a húsokat.

Jó étvágyat!

Mi van egy székely kamrában?

A gondos háziasszony kamrájának polcain ős végére már ott sorakoznak a télre eltett finomságok. Az oroszhegyi Nagy Erzsébet kamrájában 2004 őszén a következők voltak találhatóak:

Saláta sóban és ecetben; kapor, tárkony szárazon és sóban;

Ecetben eltéve szilva, málna, eper;
Áfonyalekvár és szörp; kutyó (híg szilvalekvár); kokozja teának szárítva;

Cseresznyebefőtt; meggy magosan befőttnek és meggyzörp;

Paradicsomlé; zöldparadicsom savanyúnak; csípős paprika ecetesen;

Uborka hidegen eltéve, egyben és szeletelve; gogos;

Káposzta szeletelve; káposzta vegyesen paprikával és paradicsomkarikával;

Vinetta (padlizsánkrém); zakuszka; gomba szárítva és savanyúnak eltéve.

Kép és szöveg: Kútvolgyi Mihály
Forrás: www.szeretlekszékelyfold.hu

