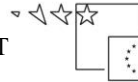




REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



*Naložba v vašo prihodnost*

OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad



Točka vseživljenjskega učenja:

**BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO**  
**Strahinj 99, 4202 Naklo**

**Gradivo za predavanje**

**ZDRAVILNA MOČ ČAJEV IN ZAČIMB**

**Pripravila: ga. Marija Novak**

**Strahinj, 24. 9. 2009**

# ZDRAVILNA MOČ ČAJEV IN ZAČIMB

## 1. UVOD - OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

Pomembno je, da je hrana, ki jo uživamo naravna. Človek je namreč del narave in njegov organizem zna razgraditi naravna živila, živila, ki so predelana z različnimi tehnološkimi postopki, pa so za naše telo tujek. Proti temu tujku se telo bori, ga ne more razgraditi in mu v bistvu škoduje.

Poznati moramo tudi energijske učinke vseh vrst hrane in njene energijske potenciale, da lahko ohranjamo ravnovesje v telesu. S tem enakomerno napajamo energijske meridiane in ohranjamo naše zdravje. Z neustrezno prehrano to ravnovesje namreč porušimo in zato zbolimo.

Hrano je potrebno tudi pravilno kombinirati, ker sicer pride do fermentacije v prebavnih organih. Predvsem je pomembno, da ne jemo skupaj beljakovin in ogljikovih hidratov. Zelenjava pa je hrana, ki jo lahko uživamo v kombinaciji tako z beljakovinami kot ogljikovimi hidrati.

Upoštevati moramo tudi bioritem našega telesa oz. čas delovanja posameznih organov. Temu moramo prilagajati obroke hrane. Če tega ne delamo, so posledice lahko škodljive za naše zdravje.

Primer: od 7 do 9-ih je najbolj aktiven želodec, zato je prav da takrat zajtrkujemo. Kosilo naj bi bilo nekje med 12.00 in 14.00 uro, zvečer pa naj bi zaužili le še kakšen lažji obrok.

## 2. ZDRAVILNA MOČ ČAJEV IN ZAČIMB

V naravnem zdravilstvu rečejo čajem in začimbam »pozabljena hrana«. Dokler ni bilo industrijsko izdelanih arom in barvil, so ljudje z njimi znali dopolnjevati hranilno vrednost in okus jedi, z razvojem živilske tehnologije, ki je ponujala vedno nove in nove izdelke, pa je to znanje postopoma usihalo. Pomembno je vedeti, da so zdravilne učinkovine rastlin, ki jih uporabljamo kot začimbe in čaji, močnejše kot pri prehranskih rastlinah, ker so najpogosteje trajnice. Več let rastejo na istem prostoru in razvijejo močan koreninski sistem, ki lahko iz zemlje črpa mnogo več hranilnih snovi in energije kakor enoletne. Ponavadi so to samorasle rastline, ki se razrastejo tam, kjer jim ugaja zemlja in klima, torej kjer

imajo ugodne pogoje za rast – ne kamor jih mi posadimo in morda kdaj silimo v zanje slabe ali celo nemogoče razmere.

Tako kot pri hrani tudi pri začimbah in čajih razlikujemo njihove energijske učinke. Nekatere nas ogrejejo, druge hladijo, stimulirajo ali umirjajo, vlažijo in sproščajo. Ko to poznamo, si lahko z njihovo pomočjo pripravljamo obroke hrane, ki energijsko ustreza potrebam našega telesa – je usklajena z našimi energijskimi potenciali, kar nam zagotavlja zdravje.

A. Glede na dejstvo, da je voda najpomembnejša za življenje, bomo najprej obravnavali čaje, ki naše telo ohladijo in zagotavljajo ustrezno vlažnost tkiva:

- pomen vlažnosti, pri kom se ta problem pojavlja,
- vrste čajev in njihove značilnosti.

B. V drugo skupino bomo razvrstili čaje, ki grejejo :

- pomen za prebavne organe, pri kom,
- vrste čajev in njihove značilnosti.

C. Pri oslabljenih funkcijah posameznih organov si lahko pomagamo s čaji, ki učinkujejo krepilno:

- vrste čajev in njihove značilnost.

D. Še nekaj pomembnih izven teh skupin.

E. Nabiranje in priprava čajev.

Nekatere od naštetih zelišč uvrščamo tudi med ZAČIMBE, ki nam služijo v več namenov:

A. - z njimi lahko energijsko uravnovešamo hrano,  
- izboljšamo okus,  
- služijo pa tudi kot konzervansi.

B. Po njihovem energijskem učinku jih razvrstimo na:

- vroče oz. tople, ki bolj ali manj aktivirajo prebavne organe,
- nevtralne, nimajo vloge aktiviranja,
- umirjajoče za prebavo.

C. Vrste začimb in njihove značilnosti.

Pripravila  
Marija Novak