

Usmívej se děťátko



Harmonický vývoj a stravování v prvních třech letech dítěte



Narození dítěte je neuvěřitelný a neustále se opakující zázrak přírody. My ho prožíváme nejsilněji v okamžik, kdy na svět přichází právě naše miminko.

Tento voňavý, vrnící uzlíček nás zcela ovládne a naším jediným přáním je, aby děťátko bylo zdravé, spokojené a mělo tu nejlepší péči.

Během naší dlouholeté praxe v oboru dětské fyzioterapie se stále častěji setkáváme s prohřešky rodičů na pohybovém vývoji jejich dětí. Proto chceme upozornit na menší či větší chyby, které často i nevědomky rodiče dělají.

S podobnými chybami se setkáváme i při stravování nejmenších dětí. Maminky velmi často nacházejí rozporuplné informace o tom, co a kdy svým dětem připravovat k jídlu v prvních třech letech jejich života.

Proto jsme se rozhodly předat naše zkušenosti vám, rodičům, kterým není lhostejný zdravý vývoj dítěte, a rádi byste se zorientovali v množství informací, které nabízí hlavně internet.

U některých kapitol je uvedena poznámka kurzívou. Takto jsme reagovaly na připomínky či nejasnosti, které vznikly, když jsme brožurku nechávaly číst našim klientkám.

Dítě po opuštění dělohy během porodu přechází z bezpečného a klidného



prostředí vodního světa na zem plnou zvuků a podnětů. Je to obrovská změna a nový človíček potřebuje bezpečnou náruč své matky.

Oddělení matky od dítěte v prvním roce života může u dítěte v budoucím životě způsobit smutek a frustraci. Ani milující otec na mateřské dovolené nemůže nahradit pevné propojení mezi matkou a dítětem po jeho narození.

V tomto období se všichni maximálně věnují miminku, ale zapomíná se na maminky. Porod je pro tělo ženy velmi náročný a vyčerpávající. A pokud chcete být plné energie a vitality, je potřeba po

porodu dbát na znovuoobnovení sil. To má pak pozitivní vliv i na podporu kojení.

Šestinedělka, tak se říkávalo novopečeným maminkám. Ženy v rodině jim vařily husté masové vývary, aby co nejdříve nabraly sil na práci v domácnosti a péči o miminko. Byly chráněny od práce v domácnosti. Velmi často to bývalo jediné období, kdy si žena odpočinula.

Prvních šest týdnů by se maminka měla zdržovat s miminkem doma, aby se uchránila před infekcí a prochlazením. Mnohem větší nebezpečí infekce a prochlazení hrozí totiž matce, nikoli dítěti.

Po porodu i v letních měsících je důležité, aby maminka byla dobře oblečena, nepohybovala se v průvanu a nechodila na místa, kde je klimatizace a velké množství lidí.

Maminka by měla nosit ponožky, aby neprochladla od země, a neměla by mít odhalená ramena, aby neprochladla šíje. Ofouknutí a prochladnutí po porodu může díky oslabené imunitě způsobit gynekologické problémy či problém s kojením a zvýšenou únavu.

Po porodu je vhodné jíst posilující bujóny a další potraviny, které podporují tvorbu

krve. Tak se vám podaří co nejdříve získat sílu, abyste mohla co nejdéle kojit. Recepty a doporučení najdete na konci této příručky v kapitole Recepty.

V prvním roce bychom měli dítě uchránit před návštěvami nákupních center, restaurací, letu letadlem a prostorů, kde se zdržuje hodně lidí a je tam hluk, nepřirozené osvětlení a klimatizace. Pro děti není vhodné, abyste s nimi navštěvovali koncerty. Lékařské studie prokázaly, že hluk může narušit vývoj mozku nebo být iniciátorem nádorů



mozku. Sluchátka nejsou řešením.

Procházky podnikajte do zahrad a parků, doma nepouštějte hlasitou hudbu a televizi v místnosti, kde máte prostor pro miminko. Všechny tyto vjemy v dítěti vyvolávají strach a mohou mít dopad na jeho zdraví.

Rodičovství znamená, že nás čekají i velké změny v trávení našeho volného času. To nejcennější, co můžeme svým dětem dát, je čas, pozornost a aktivity, které jsou vhodné pro ně. Do tří let děti procházejí nejrychleším vývojem ve svém životě a nevhodné trávení volného času v restauracích, na koncertech a v prostorách s velkým hlukem a koncentrací lidí ohrožují zdravý vývoj vašeho dítěte.

Postýlka

Je vhodné ji umístit tak, abychom k ní mohli přistupovat z obou stran. Střídáme polohu miminka v postýlce, aby světlo nepronikalo pouze z jedné strany.

Dítě potřebuje být pro vývoj svých pohybových vzorců co nejvíce na rovné, tvrdší ploše, střídát polohu na zádech s polohou na bříšku. Díky těmto polohám je možný správný fyziologický vývoj zakřivení páteře. Správným polohováním kojence předcházíte onemocněním pohybového aparátu ve vyšším věku.

V poloze na zádech je důležité v nejujtější věku zajistit polohování hlavičky na pravou i levou stranu, aby nedocházelo k tzv. predilekci, tedy otočení hlavičky po většinu času k jedné straně. Můžeme například k postýlce dítěte

přicházet střídavě z obou stran. Dítě chováme na pravé i levé ruce.

Pokud k predilekci již došlo, je nutné pravidelné cvičení pod vedením zkušeného dětského fyzioterapeuta. V tuto chvíli již polohování není dostačující.

Nezavěšujte barevné hračky, které vydávají zvuky, nad postýlkou. Vybírejte jemné barvy jak hraček, tak v pokojíčku. Příliš mnoho vjemů může u tak malých dětí způsobit neklid, poruchy spánku, trávení či autismus.



Vaše děťátko potřebuje od počátku vědět, že jeho život se skládá z mnoha činností

a jednou z nich je klid a odpočinek. Není nutné, aby trávilo s vámi čas v kuchyni v sedačce, která nepřispívá ke zdárnému vývoji jeho páteře.

Manipulace s dítětem

S dítětem manipulujeme pomalu a jemně.



Nejmenší děti držíme jednou rukou pod temenem hlavičky a druhou pod zadečkem.

Svislá poloha hlavičkou k hrudníku matky při chování je nevhodná. Příliš zatěžuje páteř dítěte, podporuje prohýbání v zádech a záklon hlavičky. Proto volíme polohy v tzv. klubíčku.



Nesprávné držení dítěte ve vertikální poloze podporující záklon hlavičky

Pokud dítě zvedáme z postýlky nebo kočárku, neuchopujeme jej v podpaží, ale volíme způsob tzv. nabalením dítěte hrudníčkem na svoji dlaň, abychom zabránili záklonu hlavy.

Hrazdičky, závěsné hračky

Během bdění dítěte můžeme ke stimulaci zvedání ručiček, dotýkání a uchopování použít hrazdičku se zavěšenými hračkami. Hrazdičky však musí být umístěny tak, aby při jejich sledování nedocházelo k zaklonění hlavičky nebo k prohnutí páteře dítěte. Můžeme korigovat tak, že kolena dítěte podložíme srolovanou plenou.

Šátky, vaky, nosítka

Chceme-li je využívat, tak pouze na nezbytně nutnou dobu, například k uspání, zklidnění, ke krátkému přesunu nebo rychlému nákupu.

Vertikální poloha dítěte v šátku s hlavou k matčině hrudi zatěžuje krční páteř, která bývá v záklonu. Svaly krku a ramen jsou pak nerovnoměrně zatěžovány.

Nožičky jsou široce rozkročeny, což způsobuje horší centrování hlavice kyčelních kloubů do jamek a následně pak celou řadu pohybových obtíží.

Visící, neopřené nožičky zatěžují bederní páteř dítěte.



Nevhodné široké rozkročení nožek v šátcích

Pokud chceme krátce použít nosítka či šátek, pak vhodná poloha pro kojence je horizontální, podobně jako při kojení, kdy má dítě podepřenou hlavičku i páteř v ose.

Po použití nosítka nebo šátku se snažíme dítě polohovat na rovné podložce, střídavě na zádech a bříšku.

Poznámka k šátkování

Na internetu najdete mnoho pozitivních informací na téma šátkování, zejména pak pozitiva pro psychiku dítěte, která podporují stanoviska psychologů a pediatrů. V hodnocení pediatrickou společností jsou zmíněny možnosti nepříznivého vlivu šátkování na vývoj páteře. Pokud maminka chce šátkování využívat, měla by navštívit dětského fyzioterapeuta, který ji naučí správný úvaz, aby byla zabezpečena podpora páteře a správný úhel pokrčení a roznožení nožiček. Ale to nemění nic na tom, že šátkování by se mělo používat jen na nezbytně nutnou dobu. Takže doporučení nejsou zastaralá, pouze je nutné myslet vždy na to, že pokud je něco módní, velmi často se vyzdvihují hlavně pozitiva a o negativech se

moc nemluví. Možná kdybychom připravili anketu u dětských fyzioterapeutů, zjistíme, že většina z nich se shoduje na špatném stavu páteře u dětí právě díky používání sedaček, šátků a dalších pomůcek ve velmi raném věku po velmi dlouhou dobu. Dítě, které samo nesedí stabilně a rovně, by nemělo být delší dobu ve vertikální poloze.

Kočárek

Vybíráme prostorný a odpružený. Dokud se dítě samo neposadí, nemělo by být posazováno ani v kočárku ani doma.

Kojení

Kojení je nejkrásnějším spojením matky a dítěte. V prvních dnech po porodu přikládáme dítě tak často, jak si přeje. Je to z důvodu, že první mateřské mléko (mlezivo), posiluje dětský organismus v prvních dnech života. Toto první mléko obsahuje velké množství bílkovin a postupně se pak mění v mateřské mléko, které má díky obsahu mléčného cukru sladkou chuť.

Děti by měly být kojeny v pravidelných intervalech, tedy asi 6x za 24 hodin, více přes den, mnohem méně v noci.

Na tento režim postupně navykejte novorozence během šestinedělí. Kojení provádějte pravidelně ve stejnou dobu, abyste děťátko naučily pravidelnému režimu.



Nenahrazujte kojením mazlení a kontakt s dítětem, vypěstujete u něj návyk, že jakýkoli deficit je možné řešit jídlem.

Večer dítě zklidněte koupelí, nakrmte ho a dejte v klidu spát nejpozději v 19:00 hodin.

Klid a bezpečí pro dítě v prvním roce života zajistíte pravidelným režimem a pravidelným opakováním úkonů, které se týkají jeho života: jídlo, spánek, vycházky, mazlení.

Potíže s trávením mateřského mléka nebo mléka při dokrmování.

Dítě trpí pohyby střev, nadýmáním.

Dítě pláče po každém jídle.

Bříško je napjaté, plné, při vylučování musí děťátko tlačit.

Co bychom měli ověřit?

U umělé stravy si ověřte, zda není moc chladná nebo hustá.

Kojící matka snědla něco, co dítěti dělá problém.

Dítě nebylo dostatečně oblečeno nebo přikryto a prochládilo se.

Dítě má problémy s trávením mléčného cukru či mléka. Je potřeba mít trpělivost, postupem času si zvykne a problémy ustoupí.

Stres matky vyvolává neklid dítěte, mléko se díky stresu stalo „kyselé“ a hůře stravitelné.

Co pomůže?

Prověření stravovacích návyků matky. Pozor na cibuli, česnek, ostré koření, kyselé plody a nápoje, ocet, tropické ovoce (citrusy, banány, ananas apod.).

Velké množství chlazené stravy, jogurtů, salátů. Nadýmání může způsobovat pšenice, žito, oves, špalda, zejména pokud se konzumuje ve formě vloček nebo v pečivu a chlebu. Proto je lepší používat vařené celé zrno, též zelenina a ovoce by se měly podusit, abyste zamezily nadýmání.

Pomoci můžete masírováním bříška děťátka po směru hodinových ručiček fenyklovým olejíčkem.

Batolecí věk

Pokud dítě již leze po čtyřech a posadí se do rovného sedu, případně začíná chodit (má již trochu posílené svalstvo kolem ramenních a kyčelních kloubů a začínají se zapojovat i hluboké stabilizační svaly), můžeme využít krosnu, kde dítě nemá roznožené nožičky.

Dbáme na to, aby nožičky volně nevisely, ale byly opřeny o stupátko. Nedochozí tak

k zatěžování kloubů a kývání nožiček. Přesto je potřeba každou půlhodinu dítě z krosny vyndat, nechat lézt nebo proběhnout. Statické dlouhodobé sezení není pro vývoj pohybového aparátu vhodné. Než koupíte dítěti hračku nebo jinou pomůcku, zvažte, zda je pro něho opravdu vhodná.

Chodítka a odrážedla

Naprostě nevhodná jsou pro dítě chodítka. Pokud dáme lezoucí dítě, které ještě nechodí, do chodítka, zatěžujeme nevhodným způsobem jeho páteř a klouby. Takové dítě má pak řadu potíží. Chodí po špičkách, vtáčí nebo vytáčí špičky při chůzi nebo může mít různé vady ve vývoji páteře.



Nevhodná vnitřní rotace v kyčlích na odrážedle

Sedačky na jízdní kola, vozíky tažené jízdním kolem

S rozvojem cykloturistiky se v posledních letech staly módní sedačky a vozíky za kola.

Dětské sedátko umístěné na kole

dospělého je vhodné pouze pro děti, které již pevně sedí, avšak i zde platí, že pouze krátkodobě, tedy přibližně na 30 minut. Pak je třeba dítě nechat proběhnout.

Naprostě nevhodné jsou vozíky tažené za jízdním kolem. Dítě je zde neúměrně dlouho v nevhodné poloze natřásáno, dýchá prach nebo naopak má v uzavřeném prostoru nedostatečný přísun vzduchu a možný problém s přehřátím.

Jaký má tato přeprava vliv na vyvíjející se pohybový aparát dítěte, je asi každému jasné. Jak by se asi cítili jejich rodiče, uzavřeni ve vozíku během tzv. "aktivní dovolené"?

Máte pocit, že vaše dítě si nezaslouží jet v kočárku nebo capkat a užívat si prvních krůčků na světě a dýchat čerstvý vzduch a sledovat kolem sebe krásu přírody?

První strava

Tvořit by ji měla vařená neutrální strava s oteplujícím účinkem, abychom nenarušili činnost sleziny. Přestože se doporučuje syrové ovoce nebo zelenina či šťávy z nich, není to pro tak malé děti vhodné. Takto malé děti mají velmi citlivé trávení a ne všechny orgány, které se na trávení podílí, jsou dostatečně vyvinuté. Vařená strava je mnohem lépe stravitelná a z ní se dostává mnohem více živin do tělíčka než ze stravy syrové.

Poznámka

Mocný nástroj internet nám zobrazuje mnoho informací. Bohužel, když jsem hledala a ověřovala si, co je zde k načtení, a také konzultovala informace s pediatrem, zjistila jsem, že se zde objevuje velké množství potravin, které pro děti nejsou vhodné. V průběhu let se mění názor, kdy dávat příkrmy apod., ale v tomto ani tak velký problém nevidím. Spíše v tom, jaké potraviny a jak upravené je doporučeno dětem podávat.

Je nutné si uvědomit, že děti nemají dostatečně vyvinutý systém trávení a syrová strava (tzn. šťávičky ze syrového ovoce nebo zeleniny) zatěžuje dětské trávení, děti se necítí komfortně a mohou trpět na nadýmání a mít poruchy trávení. Malé miminko se mnohem méně pohybuje a určitě si dovedete představit, jak se cítíte špatně, když máte tíhu v břiše nebo vás tlačí větry.

Když listujete ve starých příručkách pro maminky, zjistíte, že bývalo velmi běžné, že tak malé děti nekonzumovaly syrovou stravu. Dnes je velmi módní syrová strava, ale bohužel si neuvědomujeme, že

velmi zatěžuje naše trávení, většinu této stravy vyloučíme stolicí a dostáváme velmi málo živin do krve vyživující všechny naše orgány.

Milující matka svému děťátku vaří a nekupuje žádné příkrmy. Čerstvě uvařená strava má zcela jinou energetickou hodnotu pro zdravý vývoj dítěte. Nekojené děti mohou dostávat zeleninu od 4. až 6. měsíce, kojené děti kolem 8. měsíce. **Recepty pro toto období naleznete v kapitole Recepty.**

Nejvhodnější jsou vařené mrkvové pyré, pyré z dýně hokkaido, brambory, tuřín, sladké brambory, fenykl. Kolem jednoho roku pak můžeme stravu obohatit o špenát, kedlubnu, červenou řepu a květák.

Zeleninu pro děti nemixujeme, ale mačkáme vidličkou, štouchadlem na brambory nebo pasírujeme. Vysokorychlostní mixování vhání vítr do připravované stravy a může způsobit problémy s trávením, nadýmáním, bolest břicha nebo zhoršení ekzému.

Navíc dětem začínají růst zoubky a masáž dásní jídlem jim pomůže v jejich prořezávání. Mějte trpělivost, velmi často jim bude možná strava vypadávat z pusinky, ale vy trpělivě krmte, uvidíte, že

jednoho dne se miminko naučí to všechno pěkně polykat.

Příkrmy pro nekojené děti

U těchto dětí je stále ještě základní stravou mléko. Na noc můžete dávat tekutou kaši (viz recept níže). Příkrmy podáváme nejlépe k obědu. Zpočátku dětem podávejte vždy jeden druh zeleniny (tzn. mrkev, fenykl nebo dýni hokkaido), ke které můžete přidat brambory, tuřín nebo sladké brambory.



Poznámka

Na internetu jsem četla, že se dětem postupně v tomto věku mají dávat i jiné druhy zeleniny a ovoce, aby si zvykly na alergeny. Prosím, nedělejte to, křehké trávení by mohlo být poškozeno a mezi druhým až třetím rokem budete mít ještě dostatek prostoru vše vyzkoušet. Jakmile u dítěte nastává první období vzdoru, je to známka, že se dostatečně adaptovalo a jeho trávicí systém se vyvinul natolik, že

bude postupně schopno s námi konzumovat skoro všechno.

Příkrmy pro kojené děti

První příkrmy, pokud kojíme, podáváme k obědu. Pokud máte pocit, že mléka máte méně, můžete k večeři dětem podávat kaši, aby se v noci nebudily hlady. Podobně jako u dětí nekojených ji dělejte tekutou, aby se jim lépe trávila (viz recept níže).

Nekojené děti mohou dostávat zeleninu od 4. až 6. měsíce. Kojené děti pak o něco později, kolem 8. měsíce.

Kaše jako příkrm pro kojené i nekojené děti

Kaše dětem připravujeme z mleté obiloviny tak, že mléko naředíme vodou (1/3 vody, 2/3 mléka). Kaši pak vaříme 20 až 30 minut na mírném ohni. Pro přípravu používáme jáhly nebo rýži. Používat můžeme také jáhlové nebo rýžové vločky. Kaši z nich je ale nutné též vařit. Čerstvě namleté jáhly nebo rýže jsou pro děti mnohem energeticky bohatší. Pšenice, pšenice špalda, ječmen a oves jsou hůře stravitelné, proto je v tomto období nepoužíváme.

Večerní kaši můžeme obohatit podušenou mrkví nebo podušeným jablkem. Pro lepší

stravitelnost je vhodné obilovinu přes noc namočit.

V prvním roce děťátko nepotřebuje vejce, maso, koření, sůl ani cukr.



V prvních třech letech života dětem nepodáváme cizokrajné ovoce ani zeleninu, šťávy ze syrové zeleniny nebo ovoce, mražené potraviny a nepřipravujeme jídlo v mikrovlnné troubě. Poškodili bychom činnost sleziny a žaludku. *Viz poznámka na úvodu kapitoly stravování.*

V poslední třetině prvního roku dítěte by jídelníček měl vypadat následujícím způsobem:

ráno obilná kaše (1/3 vody + 2/3 mléka),

v poledne pyré z mrkve, dýně s rozmačkaným bramborem (tuřínem, sladkým bramborem) nebo obilovinou,

odpoledne obilná kaše s podušeným ovocem,

večer obilná kaše z mléka.

Stravování po prvním roce dítěte do jeho nástupu do mateřské školy

Nejslabším článkem u dětí je stále trávicí systém, proto ho nezatěžujeme chlazenými a sladkými nápoji, jogurty, velkým množstvím mléka, sýry, exotickým ovocem (pomeranče, mandarinky, mango, kiwi, banány atd.), šťávami ze syrového ovoce a zeleniny, sladkostmi nebo zmrzlinou. Nejhorší pro dětské trávení je kombinace tvarohu nebo jogurtu s banánem.

Pokud budete dodržovat tyto stravovací návyky, vyhnete se u dětí častým nachlazením, zánětům středního ucha a zahlenění.

Ve 14-ti měsících již děti nepotřebují tak velké množství mléka, můžeme ho

nahrazovat mlékem makovým, kokosovým nebo vodou. Po kašovitě stravě začínáme dětem připravovat lákavou, nápaditou, chutnou a pestrou stravu.

Naučte své dítě jídlo konzumovat vždy ve stejnou dobu. Při jídle buďte v klidu a neřešte mezi sebou žádné problémy.

Pravidelnost v raném životě dítěte napomáhá vytvářet klid, jistotu a osobní vnitřní řád. Vaše děťátko se vám odmění láskou a základními návyky, které v budoucnu velmi oceníte.

Mezi jednotlivými jídly dítě nekonzumuje nic. Pokud je zdravé a dostatečně silné, stačí mu strava 3x denně. Odpolední svačinu podáváme dětem, které jsou bledé, drobné a unavené nebo dětem, které konzumují menší porce.

V tomto období stále nezapomínejte na dostatečný spánek.



Sladkou chuť nabízíme prostřednictvím potravin a minimálně používáme javorový sirup, třtinový nebo kokosový cukr či slad. Při vaření zatím nepoužíváme ostré koření a není stále nutné používat sůl. Můžeme pomalu začít přidávat bylinky, kterými ochutíme polévky či zeleninovou stravu. Nejlépe se hodí majoránka, tymián, fenykl, bobkový list, rozmarýn.

Nejlepší k pití je převařená voda nebo bylinný neslazený čaj (fenyklový, dětský, z mateřídoušky, měsíčku).

Hlavní roli v jídelníčku hrají stále zelenina, obilí a ovoce, minimálně pak mléčné výrobky.

Pomalou přidávejte do jídelníčku semínka a oříšky, které jsou důležitým zdrojem železa. Oříšky a semínka nezapomeňte den před požitím namočit, aby byly stravitelnější. Využívejte vlašské a lískové oříšky, ze semínek potom slunečnicová nebo dýňová.

Stále se držte lokálních produktů, které rostou u nás, abyste zabránili alergickým reakcím.

Nepodávejte dětem slaná a kořeněná jídla, žádný kečup, majonézu, hranolky, brambůrky, uzeniny, syrovou cibuli,

česnek, chilli, pepř, kari, nakládanou kyselou zeleninu.

Jak by měl vypadat jídelníček od 14. měsíce věku dítěte?



Snídaně: kaše z mléka a obilí (dobře uvařené jáhly, kulatozrnnou nebo sladkou rýží mochi), které již nemusíte mlít, stačí jenom rozdrtit nebo jáhlové či špaldové vločky, společně s podušeným sezónním ovocem, můžeme přidat oříšky nebo v zimě sušené ovoce, které jsme večer namočili. Kolem 2. roku dítěte pak můžeme použít drcená zrna ječmene, špaldy nebo ovsa.

Pro lepší stravitelnost je vhodné obilovinu přes noc namočit.

Oběd: podušená zelenina s kouskem másla (mrkev, karotka, zelené fazolky,

květák, čerstvý hrášek) s vařenou rýží, jáhlami, pohankou, bramborem, jako obměnu můžeme dát kousek masa nebo podušeného rybího filé.

Můžeme připravit i nudle z jáhel s červenou omáčkou, kterou připravíme z mrkve a rajčete a posypeme trochou sýra, vařený květák můžeme polít fenyklovou omáčkou a posypat opraženým černým sezamem a podávat se šťouchaným bramborem.

Večeře: do tří let podáváme kaši, kterou v letním období můžeme u starších dětí zaměnit za obložené chlebičky, kam dáme pomazánku, kousek sýra (nic syrového). Nepodáváme ovoce, mohlo by způsobit nadýmání a děti by špatně spaly.

Od tří let můžeme podávat vařené běžné jídlo jako dospělým. Stále dětem minimálně solíme a kořeníme bylinkami, nesladíme cukrem a nedáváme jim slazené nápoje a smažená jídla. Na noc dětem nedávejte maso ani uzeniny, jídlo je těžké a mohly by mít problém se spánkem či nadýmáním.

Jaké obiloviny a kdy je používat?

Pro harmonický vývoj dítěte v raném období jsou nejvhodnější jáhly, sladká rýže, amarant, kukuřice a ječmen.

Pro unavené děti, které jsou drobné a bledé v obličeji, mají chladné ruce a plosky nohou, sklony k řídké stolici či průjmu s nestrávenými zbytky, používáme za sucha upražené a potom vařené jáhly, sladkou rýži, amarant a oves.

Pokud dítě trpí nechutenstvím, průjmem a trávicími potížemi, pak použijte jáhly, nejlépe vývar z jáhel.



Jak připravíme vývar z jáhel?

2 lžíce jáhel přivedeme k varu s 1 l vody a vaříme při velmi mírném varu 2 hodiny. Pak podáváme malou mističku před jídlem nebo při nechutenství místo jídla.

Pokud má dítě slabý žaludek nebo trpí nadýmáním po obilovinách či zelenině, je vhodná polenta ke snídani či večeři.

Kulatozrná rýže harmonizuje plíce a tlusté střevo, je vhodná po nachlazení, při zácpě či průjmu, nejlépe jako kaše či rozvařená jako tzv. congee.

Naopak dlouhozrná rýže je vhodná pro děti, které se potí, mají červené tváře nebo trpí na ekzémy. Rýži přes noc namočíme a vaříme doměkka.

Pšenice a špalda zvlhčují a zchlazují. Jsou vhodné pro děti, které jsou nervózní, neklidné nebo přetažené, dále při poruchách spánku. Oves hodně stimuluje a je vhodný pro děti bledé, unavené. Nepodávejte oves živým a neklidným dětem, zejména pak k večeři.

Pšeničný čaj pro klidný spánek

2 polévkové lžíce nahrubo drcené pšenice vaříme v 1/2 l vody 30 minut, scedíme a podáváme večer, můžeme přisladit medem. Pšenici můžete pak použít do polévky, rizota apod.

Congee

Připravujeme z bezlepkové obiloviny, z kulatozrné rýže, jáhel nebo pohanky.

1 díl obiloviny zalijeme 10 díly vody. Vaříme ve vysokém hrnci, aby nám neutíkala pěna. Přivedeme k varu, stáhneme a za občasného míchání vaříme 4 hodiny. Obilovina se zcela rozvaří a vznikne řídká kaše.

Můžeme podávat jako snídani nebo při rekonvalescenci, při průjmu, kašovité stolici nebo zácpě.

Tipy na recepty příkrmů pro děti od 8. měsíce, nekojené děti od 6. měsíce

Recepty na snídani a večeře, kdy podáváme dětem obilnou kaši.

Obilná kaše z rýže nebo jáhel

Co potřebujeme: 1 šálek čerstvě namleté obiloviny, 2 šálky vody s mlékem (1/3 vody + 2/3 mléka). Do večerní kaše střídavě přidáme podušené oloupané jablíčko nebo mrkev. Občas můžeme použít rýžové nebo jáhlové vločky. Pozor, jsou energeticky méně hodnotné, takže je používejte výjimečně. Vločky je nutné vařit nejméně 10 až 15 minut.

Jak na to: obilovinu umeleme, smícháme s naředěným mlékem a přivedeme k varu, stáhneme a vaříme 20 až 30 minut. Hlídáme si množství tekutiny, kaši můžeme trochu naředit, pokud se voda s mlékem vsákne. Ráno kaši podáváme bez ovoce či zeleniny, večer do ní přidáme podušená jablíčka nebo mrkev a necháme dojít.

Recepty k obědu

Pyré z dýně nebo mrkve

Co potřebujeme: 1 mističku nakrájené dýně zbavené semínek (2 velké mrkve), 1/2 lžičky másla.

Jak na to: dýni dusíme s 1/2 šálkem vody asi 20 minut a propasírujeme, přidáme kousek másla a podáváme. Stejným způsobem připravíme mrkvové pyré.

Asi po měsíci můžeme začít k dýňovému (mrkvovému) krému přidávat rozmačkaný brambor nebo rozmačkaný tuřín.

Pyré z fenyklu se sladkými brambory

Co potřebujeme: 1/2 fenyklu, 1 malá sladká brambora, 1/2 lžičky másla.

Jak na to: fenykl očistíme a nakrájíme na proužky, sladkou bramboru oloupeme a nakrájíme na kostičky a dáme vařit v malém množství vody, jenom aby byla zelenina ponořena.



Vaříme asi 30 minut, rozšťoucháme a podáváme.

Asi po měsíci můžeme podávat s rozmačkanými brambory nebo tuřínem.

Šťouchané brambory (tuřín) s podušenou mrkví (podušenou dýní nebo fenyklem)

Co potřebujeme: 1 bramboru (tuřín), 1/2 mrkve, 1 lžičku másla.

Jak na to: bramboru oloupeme, uvaříme a rozmačkáme vidličkou. Mrkev oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a podusíme na másle asi 10 minut a smícháme se šťouchanými brambory.

Tipy na recepty pro děti po 14. měsíci věku do 3 let

Snídaně

Jáhlová kaše s ovocem a oříšky

(Obiloviny můžeme již drtit a není potřeba je mlít, též je možné je více střídat a občas používat i obilné vločky, postupně můžete začít rozšiřovat užívání ovoce, přidáme hrušky, meruňky, broskve nebo švestky).

Co potřebujeme: 1 malý hrneček jáhel, 2 stejné hrnečky teplé vody, 1/2 oloupané a nakrájené hrušky, 1 lžička mletých vlašských ořechů, 1 lžička másla.

Jak na to: do kastrůlku dáme všechny ingredience a zalijeme vodou. Přivedeme k varu, přidáme hrušky, stáhneme a vaříme na mírném ohni 20 minut, přidáme oříšky a pak necháme asi 10 minut odpočinout zakryté. Přidáme lžičku másla a podáváme.

Kaše z polenty s meruňkami

Co potřebujeme: 1 malý hrníček polenty, 1 hrníček mléka a 1 hrníček vody,

1 oloupanou meruňku nakrájenou na kostičky, med nebo javorový sirup.

Jak na to: polentu smícháme s vodou a mlékem a necháme přejít varem za stálého míchání. Přidáme meruňky, vypneme, přikryjeme pokličkou a necháme dojít asi 10 minut. Pokapeme medem nebo javorovým sirupem a podáváme.

Pražená ovesná pochoutka s medem

Co potřebujeme: 1 hrnek ovesných vloček, 1 lžíce medu, 1 lžička másla, 1 jablko, špetka skořice.

Jak na to: jablko oloupeme a podusíme ve vlastní šťávě se špetkou skořice. Rozehřejeme máslo s medem, přidáme vločky a opražíme je asi 5 minut a nakonec je smícháme s podušenými jablky a podáváme.

Polévky

Špenátová polévka

Co potřebujeme: 200 g čerstvého listového špenátu, 1 brambora, 1 lžička másla.

Jak na to: špenát omyjeme, nasekáme na proužky, bramboru oškrábeme a nakrájíme na malé kostičky a vše podusíme na másle asi 5 minut, pak zalijeme 1/2 l vody

a vaříme 20 minut. Rozšťoucháme a podáváme.

Polévka z ovesných vloček

Co potřebujeme: 4 lžíce ovesných vloček, 1 lžička másla, 1 žloutek.

Jak na to: vločky opražíme na másle do růžova. Zalijeme 1/2 l vody a vaříme na mírném ohni 20 minut. Scedíme a vmícháme žloutek a podáváme.

Mrkvová polévka s dýní hokkaido se slunečnicovým semínkem

Co potřebujeme: 2 mrkve, 1 polévková lžíce nakrájené dýně hokkaido, 1 brambora, 1 lžička másla, 1 kávová lžička slunečnicových semínek, které jsme den předem namočili.

Jak na to: oškrábeme mrkev a bramboru, omyjeme, nakrájíme na kostičky a opražíme společně s dýní na másle a zalijeme 1/2 l teplé vody, přivedeme k varu, stáhneme a na mírném ohni vaříme 20 minut. Rozšťoucháme nebo můžeme propasírovat přes široký cedník a podáváme posypané slunečnicovými semínky.

Polévka květáková

Co potřebujeme: 1 malou misku rozebraných umytých růžiček květáku, 1 bramboru, 1 lžičku másla.

Jak na to: růžičky květáku a oloupanou bramboru nakrájenou na kostičky opražíme na másle a zalijeme 1/2 l teplé vody, přivedeme k varu, stáhneme a vaříme 20 minut. Polévku rozšťoucháme a podáváme.

Polévka z kedlubny

Co potřebujeme: 1 misku oloupané kedlubny, 1 bramboru, 1 lžičku másla, 1 lžička černého sezamu, který jsme chvilku opražili na suché pánvi.

Jak na to: kedlubnu s oloupanou a na kostičky nakrájenou bramborou opražíme, zalijeme 1/2 l teplé vody, přivedeme k varu, stáhneme a vaříme 20 minut. Polévku propasírujeme přes široký cedník a podáváme sypané slunečnicovým semínkem.

Polévka hrachová

Co potřebujeme: 1 čajový hrnek sušeného hrášku namočíme den předem, 1 bobkový list, 1 lžička másla, 1 polévková lžíce opraženého semínkového nebo žitného kváskového chleba na suché pánvi.

Jak na to: namočený hrášek slijeme, propláchneme a dáme vařit s bobkovým listem a 1/2 l vody. Přivedeme k varu a vaříme 45 minut (můžeme vařit



v papiňáku). Propasírujeme přes široký cedník a podáváme s opraženým chlebem.

Polévka z dýně hokkaido

Co potřebujeme: 1 miskou nakrájené dýně očištěné od semínek, 1 lžičku másla, 1 lžičku smetany.

Jak na to: dýni zalijeme 1/2 l teplé vody, přidáme lžičku másla a přivedeme k varu, stáhneme a vaříme 30 minut. Propasírujeme přes široký cedník, vmícháme lžičku smetany a podáváme.

Zeleninový vývar se sladkými brambory

Co potřebujeme: na vývar: 1/2 mrkve, 1 snítku libečku, 1 lžičku másla.

do vývaru: 2 listy kapusty, 3 růžičky brokolice, 1/2 mrkve, 1/2 sladké brambory, kterou oloupeme a zvlášť uvaříme.

Jak na to: mrkev očištíme, nakrájíme na kolečka a s libečkem přivedeme k varu s 3/4 l vody, stáhneme a vaříme 20 minut.

Zeleninu do polévky omyjeme a nakrájíme nadrobno, vývar slijeme a vyvařenou zeleninu vyhodíme. Do vroucího vývaru zavaříme zeleninu (asi 10 minut v mírném varu), rozmačkáme ji a nakonec přidáme uvažené sladké brambory a podáváme.

Vývar z bílé ryby

Co potřebujeme: 100 g filetu bílé ryby (kapr, hejk, treska), 1 mrkev, nať petržele.

do polévky: 1 mrkev, plátek kedlubny, 2 růžičky květáku, 1/2 hrnku uvařené pohanky.

Jak na to: plátek ryby s oloupanou a nakrájenou zeleninou přivedeme k varu s 3/4 l vody, stáhneme a vaříme 45 minut.

Na másle si připravíme zeleninu do polévky. Zeleninu oloupeme, omyjeme, nakrájíme a podusíme na másle do změknutí. Vývar scedíme, rybu rozebereme do polévky a přidáme zeleninu podušenou na másle a pohanku, necháme přejít varem a podáváme.

Masový vývar z krůtích nebo kachních krků

Co potřebujeme: 1 malý krůtí krk nebo 2 kachní, 1 mrkev, větvičku natě petržele, 1 bobkový list, špetku soli.

zelenina do vývaru: 1/2 mrkve, 4 zelené fazolky, 1 růžička květáku.

Jak na to: maso se zeleninou a kořením přivedeme k varu s 1 l vody, stáhneme a vaříme 2 hodiny (nevaříme v papiňáku). Zeleninu si zatím oloupeme a nakrájíme a podusíme. Vývar scedíme, obereme maso a přidáme podušenou zeleninu. Jako zavárku můžeme použít rýži, pohanku nebo jáhly.

Omáčky

Rajčatová omáčka

Co potřebujeme: 2 rajčata, 2 mrkve, 1 lžička třtinového cukru, 1 lžička másla.



Jak na to: rajčata namočíme do horké vody a oloupeme, mrkev oloupeme. Vše nakrájíme a podusíme na másle, podlijeme 1 dcl vody a necháme dusit doměkka. Propasírujeme přes široký

cedník, přidáme cukr, povaříme a podáváme s těstovinami nebo rýží, můžeme posypat trochou parmazánu.

Omáčka z fenyklu

Co potřebujeme: 1 fenykl, 1 lžička másla, 1 lžička mletých lískových oříšků.

Jak na to: fenykl očistíme a nakrájíme na kostky, rozejdeme kousek másla, na kterém fenykl opražíme, stáhneme, přidáme 1/2 šálku vody a dusíme asi 30 minut, aby nám vzniklo pyrė. Propasírujeme, přidáme lžičku mletých oříšků. Podáváme s rýží, jáhlami, brambory, tuřínem nebo polentou a můžeme přidat růžičku květáku, kousek masa nebo ryby.

Postupně dětem můžete jídelníček rozšiřovat na následující jídla, která jsou velmi jednoduchá, proto je uvádím pouze v názvu.

Podušené zelené fazolky s bramborem (tuřínem, sladkým bramborem) a rybím filé.

Vařený čerstvý hrášek s bramborem (tuřínem, sladkým bramborem) s krůtím plátkem.

Rizoto s hráškem, mrkví a květákem sypané trochou parmazánu.

Bramborová kaše nebo pyré z mrkve s plátkem ryby nebo krůtím plátkem.

Šťouchané brambory s vařeným květákem s fenyklovou omáčkou.

Nastavovaná kaše s podušeným fenyklem.

A mnoho dalších variant dle vaší fantazie. Vždy myslete na to, že starším dětem postačuje mít maso v jídelníčku 2 až 3x týdně. K večeři vždy připravujte jídlo bez masa, je lépe stravitelné. Důležité je, abyste dětem připravovaly pestrou stravu a tím dbaly na vyvážený přísun minerálů a vitamínů.

Nákypy a sladká jídla

Jáhelník

Co potřebujeme: 1/2 šálku jáhel, 2 vejce, podušená jablka se lžičkou třtinového cukru a špetkou skořice.

Jak na to: jáhly spaříme horkou vodou a uvaříme do měkka dle návodu (cca 15 až 20 minut). Slijeme a vmícháme 2 žloutky a podušená jablka, sníh z bílků, který jsme předem našlehali a dáme do vyhřáté trouby zapéct cca na 20 až 30 minut.

Podobným způsobem můžeme připravit rýžový nákyp, akorát místo jablíček přidáme kompotované švestky.

Pohankové škusbány s mákem

Co potřebujeme: 1/2 šálku pohanky, 2 1/2 šálku vody, špetka soli, 1 lžice mletého máku, máslo.

Jak na to: pohanku vsypeme do vroucí osolené vody, dobře zamícháme a vaříme, než se voda vstřebá, přidáme kousek másla, promícháme a lžící vykrajujeme škusbány, které opečeme na másle. Sypeme mákem.

Lívance z ovesných vloček

Co potřebujeme: 100 ml mléka, 40 g ovesných vloček, 35 g jáhlové mouky, 1 vejce, 1/3 prášku do pečiva, špetka soli, 1 kávová lžička třtinového cukru, máslo.

Jak na to: všechny sypké potraviny smícháme, pak přidáme rozšlehané vejce a vmícháme teplé mléko. Dáváme pozor, aby těsto nebylo moc řídké. Smažíme na másle, mažeme domácím džemem nebo zdobíme ovocem.

Pomazánky

Vajíčková pomazánka s mrkví

Co potřebujeme: 2 vajíčka uvařená natvrdo, 1 menší vařená mrkev, 1 lučina, na zjemnění pak můžeme použít olivový olej nebo bílý jogurt, špetka soli, 1 lžička nasekané pažitky.

Jak na to: žloutky rozmačkáme s lučinou a naředíme jogurtem a kápneme trochu olivového oleje. Bílek nakrájíme velmi najemno a mrkev strouháme na hrubém struhadle, vše vmícháme k lučině a žloutkům a osolíme. Mažeme na špaldový nebo semínkový chléb a sypeme pažitkou.

Dýňová pomazánka z tvarohu

Co potřebujeme: 1 miskou očištěné dýně, snítku petrželky, špetku soli, 100g měkkého tvarohu, olivový olej, 1/2 dcl mléka.

Jak na to:

dýni pečeme v troubě 30 minut při 160° C, pak ji rozmačkáme a přidáme tvaroh. Pokud je pomazánka hustá, pokapeme trochu dýňového oleje a naředíme mlékem. Mažeme na kváskový žitný nebo semínkový chléb a posypeme nasekanou petrželkou.



Mrkvová pomazánka z tvarohu

Co potřebujeme: 2 mrkve, snítku petrželky, špetku soli, 100 g měkkého tvarohu, olivový olej, 1/2 dcl mléka.

Jak na to: mrkev očistíme a uvaříme. Pak ji rozmačkáme a přidáme tvaroh, pokud je pomazánka hustá, pokapeme trochu dýňového oleje a naředíme mlékem. Mažeme na kváskový žitný nebo semínkový chléb a posypeme nasekanou petrželkou.

Bramborová pomazánka

Co potřebujeme: 2 brambory uvařené ve slupce, 1 uvařená mrkev, petrželka nať, 1/2 měkkého tvarohu, špetka soli.

Jak na to: řádně vychladlé brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle spolu s uvařenou mrkví. Vše smícháme, osolíme, dochutíme tvarohem, nasekanou petrželkou, pokud bude pomazánka hustá, můžete ji naředit trochu mléka. Promícháme a mažeme na špaldový nebo žitný chleba.

Recepty na chléb

Chléb ze semínek

Co potřebujeme: 120 g slunečnicových semínek, 120 g dýňových semínek, 2 vejce, 30 g chia semínek namočit s 0,6 dcl vody, 60 g zlatých lněných semínek, 2 lžičky kypřicího prášku, 25 g psyllia, 2 lžičky kmínu, 2 lžíce jablečného octa, 1 lžička soli, voda.

Jak na to: chia semínka na 5 minut namočte ve vodě, slunečnicová a lněná semínka s psylliem umelte v kuchyňském mixéru. Do namletých semínek přidejte zbylé ingredience a postupně vlívejte vodu, dokud nevznikne konzistence podobná těstu. Těsto vložte na pečící papír do formy na srnčí hřbet a pečeme při 180° C přibližně 20 až 30 minut. Stav kontrolujte špejlí. Po upečení necháme vychladnout a vyklopíme z nádoby.

Semínkové Chia kreky

Co potřebujeme: 1 díl chia semínek, 1 díl slunečnicových semínek, 1 díl dýňových semínek, 1 díl sezamových semínek, 2 díly vody, sůl.

Jak na to: Předehřejte troubu na 160° C, vyložte plech pečícím papírem. Ve velké misce smíchejte všechna semínka dohromady. V menší misce dobře spojte vodu, zalijte je semínkovou směsí, dochuťte solí a dobře promíchejte. Nechte hmotu odpočívat 30 minut do zhoustnutí. Pomocí špachtle rozetřete hmotu na plech s pečícím papírem, rádýlkem nebo nožem rozkrájejte na libovolné tvary a pečte cca 30 až 40 minut. Dětem můžete podávat s domácí marmeládou nebo s pomazánkou.

Mléka

Makové mléko

Dle výzkumů je výluh z mletého máku plně zastupitelným nápojem a pro mnohé lidi i vhodnějším pro dodání vápníku než mléko kravské. Mák je vysoce zásaditý jako mandle a vedle sušeného tymiánu, majoránky, sušených meruněk a čaje Lapacho má nejvyšší obsah vápníku. Ve 100 g máku je 1460 mg vápníku.

Mák je plodina, která obsahuje 20 % velmi kvalitní bílkoviny a 42 % nejlepšího tuku. Kromě vysokého obsahu vápníku je mák ještě významným zdrojem zinku a také obsah hořčíku a železa není malý.

Co potřebujeme: 100 g jemně mletého máku, 850–1000 ml kvalitní vody (filtrované).

Jak na to: namletý mák zalijeme odměřeným množstvím vody a necháme asi tak 2–3 hodiny stát při pokojové teplotě. V této podobě bude mít nápoj jen našedlou barvu a mák bude sedat ke dnu. Proto občas nápojem zamícháme, aby se mák rozptýlil. Po uplynutí doby přelijeme obsah nádoby i s mákem do mixéru a nápoj mixujeme asi 2–3 minuty. Makový nápoj se bohatě napění uvolněným tukem

a podstatně zesvětlí. Namixované makové mléko přecedíme přes jemné sítko. Při prvním cezení je vhodné sítko promíchat lžičkou, abychom proces filtrace uspíšili, ale při dalším již jenom proléváme. Scezení opakujeme až 5x, chceme-li mít nápoj co nejvíc čistý. Je vhodné také přecedit nápoj přes pláténko, tak jej vyčistíme nejvíce.

Makové mléko vypijeme co nejdříve po přípravě a skladujeme ho maximálně 2 dny. Můžete ho pít samotné, či ho využít na přípravu ranních kaší nebo pudinků, prostě všude tam, kde jste používali mléko živočišné. Dejte pozor, abyste získali ke koupi kvalitní český mák.

Pro děti pak můžete střídat s mlékem rýžovým, ve vyšším věku můžete vyzkoušet i mléko kokosové.

Recepty pro maminky po porodu

Posilující polévka po vyčerpávajících onemocněních, únavě či po porodu

Co potřebujeme: 1 kg hovězího žebra, hovězí oháňky nebo vegetariáni mohou použít obilné zrno a sójové boby v poměru 2:1.

2 mrkve, ¼ celeru, ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžíce

francouzského droždí – lahůdkového, 3 lžičky bramborového nebo kukuřičného škrobu, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, 1 sáček bylinné směsi *Obnova základu* (dostání na www.tcmbohemia.cz nebo u praktika čínské medicíny.

Jak na to: očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou- vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu a koření a cibuli a bylinnou směs a vaříme minimálně 4 hodiny. Po uvaření scedíme přes síto do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské droždí, sójovou omáčku a vaříme cca 20 minut. Zahustíme škrobovou moučkou a znovu krátce povaříme. Nakonec vložíme do polévky obranné maso nebo obilovinu. Podáváme 2x denně 4 dny. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky.

Polévka ze zázvoru, jarní cibulky se sójovými nudličkami

Co potřebujeme: 1 polévkovou lžící jemně nakrájeného zázvoru, 2 polévkové lžíce jemně nakrájené jarní cibulky, sójové nudličky, 2 kusy Jidášova ucha, sůl.

Jak na to: zázvor omyjeme a oloupeme, nakrájíme na tenké nitky. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme na drobné proužky. Jidášovo ucho zalijeme teplou vodou a necháme namočené asi 15 minut. Pak vodu vymačkáme a Jidášovo ucho nakrájíme najemno. Vše vložíme do hrnce, zalijeme vodou a přivedeme k varu. Stáhneme na minimum a vaříme 30 minut. Dochutíme solí, přidáme sójové nudličky a podáváme.

Polévka velmi vyživuje při únavě, zimomřivosti, problémech s trávením po průjmecích či nachlazení při nechutenství.

Zeleninový vývar podporuje tvorbu tekutin a krve. Do zeleninového vývaru nezapomeňte přidat čerstvou zeleninu, kterou buď spaříte horkým vývarem nebo ji podusíte a do vývaru přidáte.

Zeleninový vývar

Co potřebujeme: směs kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel, zelené listy jarní cibulky, pórků nebo libečku), sůl, 1 bobkový list, 4 kuličky pepře.

Jak na to: zeleninu očistíme a nakrájíme nadrobno, zelené natě omyjeme a natrháme, vložíme do osolené vody a přivedeme k varu, stáhneme a vaříme 30

minut. Slijeme, rozvařenou zeleninu vyhodíme.

Do vývaru zavaříme novou zeleninu nakrájenou najemno, vložíme zelené natě a podáváme.

Zeleninový vývar můžeme konzumovat samotný při pocitech vysušení, zácpě apod.

Do zeleninového vývaru můžeme zavařit obiloviny, nebo ho servírovat například s vejcem natvrdo, které jsme rozkrájeli na měsíčky, na 1 porci stačí 1 vejce.

Masové vývary

Masové vývary vždy sloužily na podporu vitality, regeneraci po horečnatých onemocněních, únavě, chudokrevnosti a vyhublosti. Abyste získali cenné látky z masa, je potřeba ho vařit nejméně 4 až 6 hodin při mírném varu a nepoužívat papiňák. Důležité je též vařit vývar s masem s kostí, z odřezků apod. Jakmile budete vařit maso bez kosti, stane se vývar silně kyselinotvorným. Nejcennější ve vývaru jsou kosti, nikoli samotné maso. Proto se pro jeho přípravu nejlépe hodí krky, žebra, oháňka, kosti z hovězího masa, domácí kuřecí kostry nebo krky, krutí a kachní kostry nebo krky.

Pokud chcete mít polévku silnější, maso vložte do studené vody. Jestliže potřebujete mít šťavnatější maso, vložte ho do horké vody. Pěnu nesbíráme, jsou to cenné bílkoviny.

Co potřebujeme: vodu, sůl, kosti s masem, zelené bylinky, pórek, jarní cibulku, mrkev, celer, petržel kořen, stroužek česneku, 4 plátky syrového zázvoru, bobkový list, celý pepř, sůl.

Jak na to: do vody vložíme kosti s masem, omytou a nakrájenou zeleninu, kterou neloupeme. 1 mrkev, plátek celeru, petržel nať pórkou nebo cibule, koření a uvedeme do varu se špetkou soli. Vaříme alespoň 4 až 6 hodin na mírném ohni. Vývar přecedíme a necháme vychladit, maso obereme a nakrájíme do vývaru. Polévku uvedeme do varu a přidáme jemně nakrájenou zeleninu, polévku stáhneme a přikryjeme pokličkou a zeleninu necháme dojít. Jako závěrku použijeme rýži, rýžové nudle, vejce, kroupy, které uvaříme bokem a vložíme do vychladlé polévky. Zeleninu můžeme též spařit horkým vývarem.

Vnitřnosti

Jsou daleko hodnotnější potravinou oproti svalovině. Naši předkové je využívali v léčebné dietetice zejména k podpoře

a doplnění organismu. Vnitřnosti mají velké množství vitaminů a nerostných látek. Asi nejhodnotnější jsou játra, která obsahují vitamin A, B, C a D, 20 % bílkovin a 4 % tuku.

Hovězí játra tonizují krev. Jsou výborná při chudokrevnosti, bledosti, únavě, při bušení srdce.

Kuřecí játra podporují tvorbu krve a prohřívají. Jsou vhodná při únavě, impotenci, pomočování, nespavosti a svalové slabosti.

Játra je vhodné podusit zvlášť a pak vložit do hotového vývaru nebo z nich připravit játrové knedlíčky nebo nočky do polévky.

Černý sezam

Třikrát denně si rozdrťte v hmoždíři kávovou lžičku černého sezamu a konzumujte 15 minut před jídlem. Černý sezam podporuje krevtvorbu, má vysoký obsah vápníku, hořčíku, železa, zinku, draslíku, fosforu a vitaminy řady B. Pokud jste zimomřivé nebo máte problémy s trávením, sezam nasucho opražte na pánvi cca 1 minutu, nechte vychladnout a můžete ho střídavě smíchat se slunečnicovým semínkem nebo piniovými oříšky. Opět je vhodné užívat 2 až 3x denně 15 minut před jídlem. Vždy mícháme tak, že použijeme

1/3 slunečnicových semínek nebo píniových oříšků a 2/3 černého sezamu.

Potraviny, které podpoří vitalitu

Obiloviny: jáhly, pšenice špalda, pohanka, amarant, quinea.

Zelenina: fenykl, dýně hokkaido, sladké brambory, tuřín, brambory, červená řepa, listy špenátu a hlávkového salátu.

Maso a drůbež: slepice, hovězí, krůtí, králík, domácí kuře, husa.

Ovoce: granátové jablko, švestka, meruňka, třešně, rozinky, broskev, hroznové víno červené.

Bylinky a koření: vinný ocet, petržel, bazalka, saturejka, šafrán, oregano, tymián, jalovec, majoránka, rozmarýn, zázvor, kopr.

Nápoje: obilná káva, bylinkové čaje (fenykl, mateřídouška, meduňka apod.).

Mléčné výrobky: kozí a ovčí mléko a sýry v malém množství, parmazán, máslo.

Ořechy a semínka: černý sezam, slunečnicové semínko, jedlý kaštan, kokos, píniové oříšky, vlašské ořechy.

Spuštění kojení, podpora tvorby mateřského mléka

Čaj z bylinek

Rozemeleme 1 kávovou lžičku anýzu, kmínu a fenyklu. Přivedeme k varu s 1,5 l vody a vaříme mírně 15 minut. Pijeme teplé 3x denně.

Čaj z ovsu nebo ječmene

100 g celého zrna ovsu nebo ječmene vaříme 1 hodinu, slijeme, osladíme medem a popijíme 3x denně.

Doplňky stravy

Podpora spuštění kojení a tvorby mateřského mléka

- Yao Medica tinktura č. 036 Osm perel
- Yao Medica tinktura č. 027 Ren Shen + č. 029 Dang Gui
- MycoMedica Reishi 30%

Vypadávání vlasů

- Reishi 30%
- Yao Medica tinktura č. 013 Copy císařovny

Únava a vyčerpání

- Reishi 30% + Cordyceps 30%
- Yao Medica tinktura č. 006 Probuzení energie



Autoři textu

Šárka Andělová, DiS.

dětský fyzioterapeut, praktik čínské medicíny

Bc. Renáta Lien Čepelková, DiS.

všeobecná sestra, praktik čínské medicíny

Jana Dedková

fyzioterapeut, praktik čínské medicíny

Autorka kreseb

Martina Fuksová

Fotografie pochází z osobního archivu Bc. Renáty Čepelkové, DiS a MUDr. Lenky Gluvňové

červenec, 2019



**Mauris pretium
aliquet, lectus eget
tincidunt. Porttitor
mollis et imperdiet
libero senectus
pulvinar. Etiam
molestie mauris.**



**Mauris pretium
aliquet, lectus eget
tincidunt. Porttitor
mollis et imperdiet
libero senectus
pulvinar. Etiam
molestie mauris.**