

fit keittiössä

Koonnut Hanna Vilo



Syö itsesi viileäksi

MITÄPÄ JOS LAITTAISIT lihan ja rasvaiset ruuat talviteloille ja vaihtaisit salaattiin ja kalaruokiin?

Kiinalaisen lääketieteen mukaan ensimmäiset lämmittävät ja jälkimmäiset viilentävät kehoa. Kun lämpömittari kohoaa ke-sää kohden, lihan ja rasvan lisäksi suositellaan välttämään kehoa lämmittäviä tulisia mausteita, kahvia ja alkoholia.

– Hellepäivinä kannattaa suosia kalaa sekä lisätä salaattiin tomaattia ja kurkkua. Myös vesimeloni ja raparperi helpottavat oloa, ja vihreä tee viilentää jopa paremmin kuin kylmät juomat, sanoo kiinalaisen lääketieteen asiantuntija **Ritva Laakso**.

Helle vaikeuttaa ruuansulatusta, ja jos kehossa sattuu olemaan tulehdus, lämmittävät ruuat hidastavat toipumista entisestään.

Laakson mukaan vuodenajat huomioivassa ruokavaliassa vuorottelu on ykkösjippo. Eli vaikka näin:

– Pihvin lämmittävää vaikutusta voi tasapainottaa viilentävillä yrteillä, kuten meiramilla. Tai voit pilkkoa välipalaksi herkullisen hedelmäsalaatin.

Käyn alkukesästä ylikierroksilla, en pääse ajoissa nukkumaan ja silti herään aikaisin. Päivisin olen väsynyt. Olisiko ruuasta apua, Ritva Laakso?

Maksasi yang-energia on noussut, ja siksi olet epätasapainossa. Kokeile maksan energiaa vahvistavia ruokia: lehtivihreää sisältäviä kasviksia, tummia rypäleitä ja vadelmia. Tee lounaaksi paistettua kananmaksaa mango-kuutioiden kera ja salaattia, jossa on juuriselleriä ja kevätsipulia.

Kuvat Colourbox, 123rf ja valmistajat