

Geriausių Lietuvos sveikatos ir  
grožio specialistų patarimai

IŠBANDYTA  
IR PRITAIKYTA  
LIETUVOJE



# HARMONINGAS GYVENIMAS

*Džiaukis gražia išvaizda ir puikia sveikata*



OBUOLYS



# HARMONINGAS GYVENIMAS

*Džiaukis gražia išvaizda ir puikia sveikata*





# Ižanga

Visi siekiame harmonijos: su savimi, savo kūnu ir aplinka. Norime būti sveikesni, gražesni ir laimingesni. Kartais tam pritrūksta laiko, o kartais – žinių. Šioje knygoje net 17 Lietuvos sveikatos ir grožio specialistų dalijasi savo patirtimi ir patarimais, kaip tinkamai maitintis, sportuoti, puoselėti grožį, palaikyti sveikatą ir kurti harmoniją su aplinkiniais.

Visi autoriai tvirtina, kad valgyti vaisius ir daržoves sveika, tad knygoje rasite receptų, kurie padės jums į savo valgiaraštį įtraukti kuo daugiau šių produktų. Mėgaukitės sočiais, energijos teikiančiais pusryčiais, sveikais kokteiliais bei gardžiomis salotomis. Taip pat knygoje rasite

informacijos apie supermaistą – itin naudingus produktus, kurių kasdienis vartojimas saugo nuo ligų ir padeda išlaikyti gražias kūno formas bei odą. Sužinosite, kas yra svarbu norint susidaryti mitybos planą ir kaip maitintis pagal Ajurvedos principus. Norėdami puikuotis švytinčia oda, galėsite pasinaudoti natūralios kosmetikos receptais.

Visi esame skirtingi, todėl tai, kas tinka vienam žmogui, nebūtinai tiks kitam, tad knygoje gausu informacijos apie populiariausius sveikatinimosi ir kūno tobulinimo metodus: kalnetiką, pilatesą, *fitnessą*, šiaurietiškąjį ėjimą, bėgimą, jogą. Išbandę pateiktus pratimus galėsite išsirinkti pačius tinkamiausius sau. Taip pat galėsite išmokti masažavimosi paslapčių.

Gera savijauta priklauso ne tik nuo kūno, bet ir nuo vidinės jausenos, tad skyriuje apie gerą savijautą rasite psichologės patarimų, kaip būti laimingesniems, geriau planuoti laiką, atsikratyti žalingų įpročių, siekti užsibrėžtų tikslų, spręsti konfliktus. Taip pat rasite įkvepiančių moterų, atradusių savo laimę, istorijų.

Mylėkite save, rūpinkitės savimi ir tobulėkite!



## *Kotryna Cikanauskienė*

*„Nuo mažens domėjausi gyvąja gamta, jos tarpusavio ryšiais bei žmogaus sveikata, o paūgėjusi – ir maisto gaminimu. Baigusi vidurinę mokyklą pasirinkau medicinos studijas. Tačiau artėjant diplomų įteikimams mano sveikata ir savijauta vis prastėjo, o sužinojusi diagnozę (Hašimoto, kitaip – lėtinis autoimuninis tiroiditas) turėjau iš naujo įvertinti savo prioritetus ir tuometį gyvenimo būdą. Nors mano liga medikų laikoma nepagydoma, pasiryžau nepasiduoti nevilčiai ir rasti būdą padėti ir sau, ir kitiems. Neilgai trukus tarsi netyčia radau atsakymą į klausimą, kaip būti sveikam arba susigrąžinti prarastą sveikatą. Tai buvo išimtinai augaline neriebia mityba pagrįsta gyvensena. Nors tokios idėjos ir prieštaravo kai kurioms studijų metais įskiepytomis nuostatoms, supratau, kad prieš neigdama tokio gyvenimo būdo efektyvumą pirmiausia turiu pati tai išbandyti. Juo labiau kad neturiu ką prarasti, galiu tik laimėti. Jau po poros savaitių mano liga ėmė trauktis, o kraujo tyrimas parodė, kad galiu atsisakyti vaistų ir gerokai rečiau lankytis pas gydytojus. Tokia asmeninė sėkmė nulėmė ir*



*tolesnį mano profesinį pasirinkimą – konsultuoti žmones, tikinčius savo kūno gijimo galia ir norinčius pagerinti kasdienes įpročius ir taip susigrąžinti gyvybingumą bei sveikatą. Tam man padeda tiek akademinis, tiek savarankiškas studijų metu sukauptas žinios ir pačios patyrimas. Mano tikslas – žadinti mūsų visų įgimtą troškimą gerai jaustis ir atsakomybę už savo sveikatą, kad padėdami sau kartu padėtume ir kitiems – tiek žmonėms, tiek gyvūnams. Šio tikslo skatinama parašiau pirmąją savo knygą „Augalinė mityba. Kaip maitintis žaliai Lietuvoje“, skaitau paskaitas, kuriu interneto svetainę adresu kotryna.cikanauskas.com bei vaizdo tinklaraštį pavadinimu „Kotryna Cikan“ YouTube portale.“*

# Kodėl verta valgyti vaisius ir daržoves bei grūdinius ir ankštinius augalus?

- Nes bet koks kitas maistas darys daugiau ar mažiau žalos žmogaus sveikatai. Net augaliniai, tačiau riebus produktai – aliejai, margarinai, daug sėklų ar riešutų turintys patiekalai – daro neigiamą įtaką savijautai ir sveikatai. O gyvūniniai produktai – visos mėsos rūšys, įskaitant jūrų produktus, pieno, kiaušinių ir medaus produktai – be daromos žalos mūsų asmeninei sveikatai kartu yra ir neetiškas pasirinkimas, nes kelia nereikalingas kančias kitiems gyviams ir skausmą jaučiantiems padarams. Be to, gyvūninių produktų gamyba ir gavyba yra viena labiausiai mūsų planetą teršiančių ir žalojančių pramonės rūšių. Todėl augalinis neriebus maistas yra geriausia alternatyva ir gyvensenos būdas. Apie tai daugiau galite sužinoti pažiūrėję šiuos filmus: „Forks Over Knives“, „Earthlings“ ir „Cowspiracy“ (liet. „Karvių sąmokslas teorija“ – lietuviškus šio filmo titrus galima gauti iš organizacijos „Tušti narvai“ savanorių).
- Nes toks (augalinis ir neriebus) maistas teikia visas reikalingas medžiagas sveikatai palaikyti ir neturi medžiagų, kurios šį procesą apsunkintų. Daugiau informacijos apie tai galima rasti šiose knygose: „Natūralus būdas išvengti ligų“, „Mitybos formulė 80/10/10“, „Širdies ligos prevencija ir išgydymas“, taip pat ir mano knygoje „Augalinė mityba. Kaip maitintis žaliai Lietuvoje“.
- Nes toks maistas skanus, sotus ir džiuginantis! Jį paprasta gaminti, jį gražu žiūrėti ir netenka nerimauti dėl šeimos sveikatos jį tiekiant (priešingai nei kiaušinius, mėsą, žuvį, pieno produktus bei medų – produktus, kurie itin dažnai sukelia alergiją ir apsinuodijimą).
- Nes maitinantis išimtinai tik tokiu maistu galime (ir turėtume) valgyti iki soties neribodami porcijų ir taip galiausiai tampame sveikiesiems, stipriesiems ir dailiesiems, kokie tik galime būti!
- Nes tik tokio maisto valgymas neribojant kalorijų teikia galimybę pagaliau pasveikti nuo valgymo sutrikimų, įvairių dietų padarytos žalos mūsų medžiagų apykaitai ir ilgai susigrąžinti tikrai tinkamą svorį neprarandant sveiko proto.
- Nes tik tokio maisto vartojimas yra ekologiškai tvarus ir suteiks galimybę išlikti bei klestėti ne tik mums, bet ir po mūsų gyvensiančioms kartoms. Todėl vaikystėje įskiepyti tinkami mitybos įpročiai ir tam reikalingi įgūdžiai yra geriausias kraitis ir palikimas, kurį galime suteikti vaikams. O juk jie imliausi gyvam pavyzdžiui – tad rodykite jį jiems. Be to, taip apsaugosime tuos, kuriems rūpime, nuo nereikalingo skausmo ir kančios, kadangi sulaukę garbaus amžiaus patys būsime sveiki ir darbingi.
- Nes tokio maisto vartojimas be kalorijų restrikcijos leidžia pagaliau imti jaustis gerai, atgauti aštrų protą, humoro jausmą, norą veikti ir kelia bendrą pasitenkinimą gyvenimu. Gyvensena be gyvūninių produktų skatina plėsti savo akiratį ir pažįstamų ratą įtraukiant į jį įdomius, draugiškus, atvirus ir įkvepiančius žmones, kurie taip pat laikosi tokių pačių principų. Ėmus sekti jų pavyzdžiu kyla noras ir turime pakankamai energijos gerinti tiek savo, tiek kitų gyvenimą, keliauti, mokytis bei tapti aktyvesniais visuomenės nariais.

## *Skaniausios pusryčių sultys*

1 asmeniui

Tai mano mėgstamiausios sultys pusryčiams

### **Reikės:**

*1 l šviežiai spaustų ananasų sulčių (iš ~1–1,5 vnt. ananasų – priklausomai nuo jų sultingumo)*

*1 l šviežiai spaustų apelsinų sulčių (iš ~6–12 vnt. apelsinų – priklausomai nuo dydžio ir sultingumo)*

Eiga:

- Sumaišyti ir mėgautis lėtai siurbčiojant.

Rinkitės kuo labiau prinokusius, kuo saldesnius vaisius. Prinokusio ananaso viršutiniai lapai lengvai išsitraukia, o sultingi apelsinai yra sunkesni ir lygesne žievele. Sultis geriausia spausti lėtaeige sulčiaspaude, nes jose lieka nemažai skaidulų ir minkštimo, be to, taip iš to paties kiekio vaisių išspausite daugiau sulčių. Jei neturite lėtaeigės, galite į greitaeige sulčiaspaude išspaustas sultis įdėti šiek tiek išspaudų (jei apelsinai buvo be sėklų) ir suplakti kokteilių plaktuvu.



# Gardžiausi pusryčiai

## Asta Černė

Asta Černė, kulinarinio tinklaraščio „Saulėta virtuvė“ ([www.sauletavirtuve.lt](http://www.sauletavirtuve.lt)) autorė, jau daugiau nei penkerius metus su skaitytojais dalijasi skaniausiais savo atradimais: receptais, nuotraukomis, jaukiomis istorijomis iš saulėtos savo virtuvės. Asta teigia, kad virtuvė bei laikas joje – visiškai netikėtai prieš kelerius metus atrastas jos gyvenimo džiaugsmas ir aistra. Daug dėmesio susilaukė pirmoji Astos kulinarinė knyga „Sulėtotos virtuvės saldumynų knyga“. Tai, kaip teigia autorė, yra vienas iš tų tikrųjų įrodymų, jog svajonės pildosi, o mažais žingsneliais galima nueiti net ilgiausius kelius.

Būdama dar paauglė, Asta mėgdavo drąsiai tvirtinti, kad maisto gaminimas jai visiškai nemielas ir ji niekad nesiruošia virtuvėje praleisti daugiau laiko nei yra būtina. Prisimena, kad pirmą kartą sumaniusi iškepti pyragą, net orkaitės nemokėjo



įjungti, o galutinis rezultatas, deja, buvo panašus į visišką nesėkmę. Tačiau tai buvo pradžia: pamažu laikas, praleistas virtuvėje, tapo itin džiuginantis, maloniai raminantis ir ypač mielas širdžiai. Šiandien Asta šypsosi ir sako, kad be virtuvės savo gyvenimo neįsivaizduoja, o didžioji jos aistra yra desertai: be šokolado, aromatingų sausainių ir burnoje tirpstančių pyragų ji prarastų pusę savo gyvenimo džiaugsmo.

*Kulinarinis tinklaraštis – ne vienintelė skani Astos veikla. Taip pat ji džiaugiasi priklausydama šauniai ir gardžių idėjų niekad nestokojančiai elektroninio kulinarinio žurnalo „Debesys“ kūrybinei komandai. O kartu su savo vyru ir jo šeima saldina gyvenimą medumi – šiais metais įkūrė savo „Černių bityną“, jau rūpinasi trisdešimt keturiomis bičių šeimomis.*

*Asta vertina paprastą, tačiau su meile paruoštą maistą. Ji sutinka, kad*

*nėra profesionalė, tačiau lygiai taip pat tvirtai tiki: tam, jog savo šeimai, mylimiems žmonėms ir artimiems bičiuliams paruoštum nuostabiai skanų desertą, užtenka vien didelio noro ir pilno glėbio nuoširdžios meilės tam, ką darai. Tada viskas įmanoma, viskas puikiai pavyksta: ir purūs keksiukai, ir burnoje tirpstantys pyragai, ir net patys sudėtingiausi daugiasluoksniai tortai.*



## *Cukinijų ir varškės blyneliai*

10 blynelių

### **Reikės:**

1 stiklinės (140 g) miltų

1 arb. šaukštelio druskos

### **Blyneliams:**

500 g cukinijos

1 arb. šaukštelio druskos

1 svogūno

2 skiltelių česnako

200 g varškės

2 kiaušinių

1 arb. šaukštelio maltų juodųjų pipirų  
aliejaus kepti

### **Patiekti:**

graikiško jogurto arba grietinės

druskos

ryšelio šviežių krapų

Eiga:

- Cukiniją sutarkuokite burokine tarka. Įmaišykite šaukštelį druskos ir suberkite į didelį kiaurasamtį. Palikite pastovėti 20 minučių. Nuspauskite susidariusį skystį, sudėkite ant popierinių rankšluosčių ir gerai nusausinkite. Paruoštą cukiniją suberkite į dubenį.
- Į dubenį su cukinija suberkite smulkiai kapotą svogūną bei susmulkintas česnako skilteles. Sudėkite varškę. Įmuškite kiaušinius ir gerai išmaišykite.
- Suberkite miltus, pagardinkite druska ir pipirais. Dar kartą išmaišykite iki vientisos masės.
- Keptuvėje įkaitinkite kelis šaukštus aliejaus. Šaukštu semkite blynelių tešlą ir tarp drėgnų delnų suformuokite nedidelius apvalius blynelius. Kepkite virš vidutinės ugnies porą minučių. Tuomet atsargiai apverskite ir kepkite dar porą minučių, kol abi blynelių pusės gražiai apskrus.
- Iškepusius blynelius perkeltkite ant popieriniais rankšluosčiais iškloto padėklo ar lėkštės, kad sugertų aliejų.
- **Patiekite.** Į graikišką jogurtą (arba grietinę) įmaišykite žiupsnelį druskos ir kapotą šviežių krapų. Iškeptus blynelius patiekite iš karto, dar šiltus, su šiuo padažu.



# Sveika mityba kaip gyvenimo stilius

Sveika mityba – tai disciplina. Jei norite, kad sveika mityba taptų jūsų gyvenimo būdu, jums reikės apsišarvuoti kantrybe ir planuoti, planuoti, planuoti. Toks gyvenimo būdas nėra skirtas lengvai pasiduodantiems žmonėms. Reikia savidrausmės, kad suplanuotum, ką tiksliai valgysi nuo pusryčių iki vakarienės kiekvieną savaitės dieną, visada iš anksto būtum pasiruošęs ir niekada nepraleistum valgymo meto.

Dažniausiai žmonės teisinasi, kad neturi laiko. Tačiau kiekvienam iš mūsų yra duotos 24 valandos. Kaip jas praleisite, yra jūsų pasirinkimas. Toks gyvenimo būdas reikalauja aukų. Juk visi vertingi dalykai turi savo kainą. Man tai reiškia, kad kartais reikia valgyti šaltą maistą, kai nėra kur jo pasišildyti, eiti miegoti valanda vėliau, nes reikia pasiruošti maistą rytojui, vietoj sėdėjimo prie televizoriaus eiti pirkti maisto, kad šeštadienį



galėčiau laiku nueiti į treniruotę ir nepraleisti savo valgymo laiko, vietojėjimo į vakarėlį penktadienio vakarą lieku namie. Tai reiškia, kad nesigėdiju, jog atsinešiau namuose ruoštą maistą, kai visi kiti valgo kavinėje. Ir taip, kartais atidariusi savo maisto dėžutę, kurioje žuvis ir brokoliai, dėl kvapo gali susilaukti keistų žvilgsnių, bet dėl savo mitybos aš neturiu virškinimo problemų, kurių paprastai turi nuolat restoranuose besimaitinantys žmonės. Tai kaina, kurią turi būti pasiruošęs sumokėti, jei tikrai nori 99 proc. laiko maitintis sveikai. 1 proc. skirtas specialioms progoms, kai renkiesi ką nors kita.

Kalbėdama apie specialias progas, norėčiau papasakoti neseną atsitikimą, kuris turbūt padės jums suprasti mano požiūrį į tai, ką iš tiesų reiškia sveika mityba paremtas gyvenimo būdas.

Neseniai viename vakarėlyje kažkas manęs paklausė: „Kuo užsiimi gyvenime?“ Aš atsakiau, jog dirbu internetinėje sveikatingumo įmonėje. Mes padedame žmonėms tapti sveikesniems, atsikratyti nereikalingų kilogramų ir išlikti geros fizinės formos.

Sulaukiau tuščio žvilgsnio. Atrodė, jog neaiškiai atsakiau į klausimą. Siekdamas bulvių traškučių ir gurkštelėjęs

alaus mano pašnekovas tęsia: „Turi omenyje svorio metimą ir treniruotes?“ Dar šiek tiek vėliau priduria: „O, kad aš turėčiau laiko sportui...“ Ir toliau pilna burna bulvių traškučių kamantinėja, kokių patarimų galėčiau jam duoti.

Sėdėjau bandydama sugalvoti, ką aš galėčiau jam pasakyti, kad suprastų mūsų gyvenimo būdą, kuriuo siekiame įkvėpti kitus.

Taigi po tylos pauzės, užuot pateikusi įprastų patarimų, nusprendžiau viską išdėstyti truputėlį kitaip. „Taigi, – pradėjau, – galėčiau teigti, kad tai, ką mes darome, padeda žmonėms atsikratyti svorio, bet iš tikrųjų siekiame gerokai daugiau. Mūsų klientai stengiasi pakeisti savo gyvenimą. Žinoma, tai prasideda nuo svorio metimo. Jie tampa sveikesni, aktyvesni, bet svarbu ne tik tai, kaip jie atrodo veidrodyje. Tokio gyvenimo būdo pasirinkimo dauguma žmonių niekada nesupras. Nenoriu įžeisti, bet dažniausiai tokie žmonės kaip jūs primena mums, dėl ko mes kasdien stengiamės ir kodėl liekame motyvuoti.“

Mes matome, kad daug žmonių bėgant metams priauga vis daugiau svorio, kol tampa per vėlu. Atsiranda ne tik problemų su viršsvoriu, bet ir jo padariniais: aukštu kraujospūdžiu,



atsiradusiais sąnarių ir nugaros skausmais, blogu miegu, aukštu cholesterolio kiekiu kraujyje ir kt. Žinoma, visada bus daug pasiteisinimų, kodėl nerandama laiko treniruotėms ir maistui ruošti.

Mes taip pat esame labai užsiėmę, bet vis tiek **randame laiko treniruotėms**, esame per daug užsiėmę ruošti sveiką maistą, bet **vis tiek jį ruošiamo**. Ir nepaisant to, jog nesame apdovanoti išskirtiniais genais, ne visada jaučiamės nusiteikę treni-

ruotėms ir norime sveikai maitintis, vis tiek tai darome. Daugelis iš mūsų buvome tokie patys kaip ir jūs, bet nugalėjome visus pasiteisinimus ir **tapome disciplinuoti**.

Galbūt skamba kiek perdėtai, bet, tikiuosi, supratote esmę. Esu įsitikinusi, jog žinote, kad stengiantis paversti sveiką mitybą ir treniruotes savo gyvenimo dalimi iš pradžių nebūna labai malonu, tikrai pasitaikys suklupti. Aš taip pat esu praleidusi treniruočių, leidusi sau mėgautis greituoju mais-

tu ir saldžiais skanėstais, persivalgiusi savaitgaliais, bet kitą dieną atsikėlusi vėl grįždavau prie įprasto režimo. Sveikata ir gražus kūnas tarsi nuolatinė kelionė. To nepasieksite per vieną dieną, savaitę ar kelis mėnesius. Tai trunka visą gyvenimą, taigi, prisiminkite, kad niekada nebus tobulo laiko startui – reikia pradėti dabar, ir jei suklupsite, tiesiog nepasiduokite. Kasdien mes nuosekliai siekiame savo tikslų. Kartais padarome klaidų, bet neleidžiame, kad jos sutrukdytų siekti mūsų užsibrėžto gyvenimo stiliaus. Mes jo siekiame nepaisant nieko. Nuoseklus siekis atskirs jus nuo tokių žmonių kaip tas, apie kurį pasakojau.

Taigi pašalink pasiteisinimus, kodėl negali pradėti šiandien, ir pasistenk žengti žingsnį priekin kasdien, kiekvieną savaitę, kiekvienais metais.

### *Viena sveiko mitybos plano dalių – supermaistas*

Anksčiau minėjau, jog mitybos įpročiai stublinamai veikia mūsų savijautą. Įsivaizduokite, kad galite vartoti maistą kaip vaistus, užtikrinančius puikią sveikatą visą gyvenimą. Jei į savo mitybą įtrauksite superproduktų, galėsite pašalinti visus blogus

simptomus, susijusius su žalingais valgymo įpročiais, dėl kurių jaučiate tam tikrų medžiagų stygių ir esate prislėgti. Bet visų svarbiausia, kad į savo dietą įtraukę supermaistą sumažinsite cholesterolio kaupimosi, širdies ligų, vėžio, diabeto, hipertenzijos, senėjimo ir nutukimo riziką.

Supermaistas – tai pirminiai naudingi produktai, padedantys tirpdyti riebalus, didinantys atsparumą ligoms ir užtikrinantys ilgaamžiškumą. Supermaistas yra neperdirbtas, **tikras** maistas. Todėl kai parduotuvėje skaitote tokių produktų etiketes, jose nerasite sąrašo ingredientų neištariais pavadinimais.

Supermaistas skirstomas į skirtingas kategorijas: baltymus, angliavandenius, daržoves, vaisius, nesočiusius riebalus, pieno produktus, prieskonius. Tarp naudingiausių maisto produktų – jautiena (jei gyvuliai buvo šerti žole), laisvėje sugauta lašiša, visadalės kruopos (pvz., avižos, ryžiai), lapinės daržovės (pvz., špinatai), kryžmažiedžiai (pvz., brokoliai), šakniavaisiai (pvz., burokėliai), antioksidantų turinčios uogos, citrusiniai vaisiai (pvz., apelsinai), nesočiųjų riebalų šaltinis – riešutai ir sėklos, pieno produktai (pvz., graikiškas jogurtas), prieskoniai (pvz., cinamonas, kajeno pipirai, česnakas, petražolės).