

Zdrave masnoće: zašto naše tijelo tako voli avokado?

Prilikom kupovine hrane savjetuje se odabir lokalnih namirnica: osim što na taj način podržavamo vlastiti uzgoj i poljoprivredu, hrana putuje kraće do kupca, zdravija je...ALI, postoje namirnice koje vrijedi koristiti iako ne rastu u našem podneblju – jedna od njih je i avokado!

Avokado potječe iz Sjeverne i Južne Amerike, no danas se uzgaja i na Mediteranu. Bogat je nezasićenim masnim kiselinama, ima čak 3 puta više kalija od banane, a sadrži i: željezo, bakar, fosfor, magnezij, vitamine A, C i E, folnu kiselinu, kalcij. Jedan je od najboljih izvora vlakana među voćem i povrćem.

Konzumiranjem avokada unosimo u organizam zdrave masti. Tako ga i osobe koje žele smršaviti mogu jesti u maloj količini. Avokado ubrzava metabolizam, regulira krvni tlak, utječe na zadah u ustima, pomaže razvoj fetusa kod trudnica, godi kod kožnih poremećaja. Meso avokada mijenja boju kada je duže vrijeme izloženo zraku zbog visoke razine željeza. Kad ga otvorite, premažite ga s malo limunovog soka. Avokado, Maje su ga zvali veličanstvenim i zato koristite ga u prehrani i njezi!

Recepti za jelo

Zelena boja avokada, divno ide uz crvenu rajčicu. Na prepečeni kruh dodajte **pastu od pola avokada** (u koju ste dodali 1 režanj češnjaka, malo soli i papra). Na to dodajte tanko narezanu rajčicu i razmravljeni, mekani kozji sir (ako ne volite kozji ima i dimljenih kravljih).

Sezona je kupusa. Nasjeckajte jednu četvrtinu glavice, posolite i dobro stišćite rukama (počet će puštati vodu) neka odstoji 15 minuta. Vodu ocijedite, začinite s maslinovim uljem, octom od oraha, soli i paprom, sjemenkama nigele (crnog kima). Ova **salata** može biti prilog ribi (npr. skuši) kuhanoj na pari ili pečenim jajima. Dodate li pečenu rog papriku dobit ćete lijepi kontrast boja na tanjuru.

Brza i zdrava kombinacija svakako je **tuna s avokadom**. Tunu svježju, 100g, nasjeckajte na male kockice i dodajte: 1/4 avokada, sok jednog limuna, malo svježeg čilija, 1/2 velike žlice sezamovog ulja, 1 žlicu kokos mlijeka, 1/2 žlice sezamovih sjemenki, 2 žlice nasjeckanog svježeg lišća celera, sojin umak. Dobro promiješajte,

ohladite i stavite na tostirani kruh.

Shake za dobro jutro - 1 manja banana, 1 četvrtina avokada, 2 žlice zobenih mekinja, 5-6 lješnjak, 2 dcl zobenog mlijeka. Izblendajte. Za razliku od naših kuhinja, avokado se u aromaterapiji koristi puno češće. Evo par razloga zašto ga uključiti i u kupaonicu!

Recepti za ljepotu

Idealan je za njegu suhe i ispucale kože jer vlaži i omekšava. Koristi se kod upalnih procesa, jača prokrvljenost. Brzo prodire u kožu, a hrani, obožavat ćete ga.

Kod kupovine ulja pazite na boju, naime rafinirano ulje je svijetlozelene boje, a hladno prešano ima divnu tamnozelenu boju. Ako ulje ima talog na dnu to je znak da nije rafinirano. Ako je kvalitetno i organsko možete ga dodati salati, u posni sir, ili u shake.

Najjednostavnija piling/maska za lice - vrh avokada skinite i ogulite, u to dodajte 1 malu žličicu tamnog smeđeg (sitnog) šećera, i malo limunovog soka. Dobro izmiješajte i nanesite na čisto lice. Neka odstoji 10 minuta.

Piling za tijelo - 100g sitnog smeđeg šećera, 50g zobenih mekinja, 1/4 zgnječenog avokada, 1/2 žlice rižinog brašna, 8 kapi eteričnog ulja palmarose. Sve zajedno izmiješajte i nanesite na vlažno tijelo. Nježno utrljajte, isperite. Avokado će nahraniti kožu, potrebno je upotrijebiti isti dan.

Maska od avokada izgleda zastrašujuće, baš kao da je Alien ušao u vašu kupaonu. No avokado jača prokrvljenost, smanjuje pore i koža nakon toga je fantastična - baršunasta, mekana, sjajna.

Zeleno zlato Maja - u posudu dodajte 20 ml avokado ulja, 30 ml bademovog ulja u to dodajte 30 kapi ružmarina verbenon - za zrelu kožu, suhu, hrani je i njeguje. Prema želji za bolji utjecaj možete dodati 20 ml macerata smilja. Kombinirajte i s eteričnim uljima lavande prave, rimske kamilice, palmarose ili copaibe.

I kosa voli avokado - 25g zgnječenog avokada, 1 žutanjak, 1/2 žlice maslinovog ulja, 20 kapi ulja limuna, sve dobro promiješajte i nanesite na vlažnu kosu. Utrljajte i ostavite 1 sat, isperite i operite šamponom. Prekrasno će njegovati grubu, suhu kosu. Iskoriste vrijeme maksimalno, hrana kao kozmetika i obrnuto odlična je opcija! Mogućnosti kombinacija su neograničene.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo