

Sertificēta uztura speciāliste, Mg. sc. sal. Uzturzinātnē Ilze Lutere

Kad kļavu sulas beigušas tecēt, kārtā bērzu sulām

Bērzu sulu sastāvā ir 90% ūdens un cukuri ir 1-3 gr. Visvairāk pieminētais mikroelements bērzu sulā ir kālijs (27 mg.) Tomēr, ielūkojoties uzturvērtību datu bāzē, redzams, ka kālijs, piemēram, dārzenos un gandrīz visos augļos un ogās rakstāms ar trīsciparu skaitli. To pašu var teikt arī par citiem vitamīniem un minerālvielām, kas salīdzinot ar augļiem un ogām, sulā ir nenožīmīgā daudzumā. Ja ir vēlme meklēt vitamīnus, tad tie vairāk ir atrodami bērzu lapās, nekā sulā. Tomēr nevar arī teikt, ka nav vērts sulu tecēšanas laikā lietot šo dzērienu, jo vērtīgās vielas tajā jebkurā gadījumā ir vairāk nekā dzeramajā ūdenī vai saldinātā dzērienā. Tās ir bioloģiski aktīvas vielas, kas pavasarī dod enerģiju koka pumpuriem un citiem augšanas procesiem.

Minimālais aktīvo vielu daudzums sulās nevar ietekmēt organisma funkcijas, tādēļ to var dzert cik grib, jo nekas organismā neuzkrājas, bet izvadās laukā. Līdz ar to, tas ir labs organisma skalošanas līdzeklis. Svaigu sulu dzeršanas laiks ir ierobežots, tāpēc tas jāpagūst izdarīt līdz pirmo lapiņu plaukšanai, jo vēlāk sulas paliek duļķainas un nederīgas dzeršanai. Katrā ziņā svaigas sulas vērtīgākas būs par raudzētajām sulām un vēl labāk tās, kas izdzertas tecināšanas dienā. Raudzētas tomēr nevarēs dzert tādos daudzumos kā svaigas, jo vēderam tas varētu izrādīties liels pārbaudījums, kas var izraisīt vēdera pūšanos un vēdergrauzes. Nenoliedzami, izvēloties sulas tecināšanas apstākļus, svarīga ir ekoloģiskās vides labvēlība un tāpēc būtiski ir būt pārliecinātam par koka augšanas apstākļiem, vai tas nav audzis tuvu lielceļam, vai tuvu kādam rūpnieciskam rajonam, kur augsne varētu būt uzkrājušās dažādas kaitīgas vielas, ko koks caur saknēm uzsūc sevī.

Ar sulu dzeršanu pārmērīgi nevajadzētu aizrauties tiem cilvēkiem, kuriem uzturā jāierobežo cukura patēriņš (piemēram, cukura diabēta pacientiem). Lai arī alerģiskas izpausmes nav pēfītas, tomēr tas nenožīmē, ka tās nav iespējamās. Arī tiem cilvēkiem, kuri ikdienā nav raduši daudz dzert, nevajadzētu pārspīlēt un dzert uzreiz 5 litrus, pietiks ar litru.

Lai ilgāku laiku būtu iespējams lietot sulu, to var arī saldēt, tomēr nav nekādu pierādījumu, ka saldēta sula būtu vērtīgāka par svaigu, vai kā citādi varētu pozitīvi ietekmēt organisma stāvokli. Jāsaka, ka var izmantot arī citu koku sulu. Tautas medicīnā tiek izmantota gan kļavu sula, gan baltalksnis, tomēr visdevīgākais tomēr ir bērzs, tāpēc arī to tik daudz izmanto dziedniecībā.

Es pati sulu tecēšanas laikā dzeru svaigas sulas apmēram 2 l dienā starp ēdienreizēm, kā arī izmantoju to zaļo kokteiļu gatavošanā. Un to, ko nespēju izdzert, uzglabāju pagrabā apmēram līdz Jāņiem, pildītu pudelēs ar pāris

rozīnēm un upeņu zariņiem. Raudzēta sula ir atspirdzinoša karstā vasaras dienā, strādājot dārzā vai arī ejot pirtī.

Mūsu pašu organisms strādā "bez brīvdienu" režīmā un nepārtraukti koordinē sarežģītos procesus, kas notiek organismā. Tas nodrošina mūsu eksistenci. Tomēr, lai tas viss tā notiktu, svarīgi organismam mazliet piepalīdzēt. Es teiktu, ka katram cilvēkam, kurš dzīvo 21 gadsimtam raksturīgo dzīvesveidu un lieto 21 gadsimta pārtiku, nepieciešams periodiski attīrīties. Un tas jā dara tad, kad jūtam šādu nepieciešamību. Ar attīrošās kūres palīdzību var arī novērst pārmērīgas ikdienas ēšanas un dzeršanas sekas un tā ir arī laba hronisko slimību profilakse. Parasti reizē ar dabas atmošanos arī cilvēki vēlas sevi uzmundrināt ar attīrošām kūrēm. Te nu jā saka, ka sulu dzeršana vien neko nelīdzēs. Svarīgi ir rūpēties par to, lai organisma izvadsistēmas darbotos pilnvērtīgi un tiktu nodrošināta liekā ūdens izvadīšana. Te labs palīgs būs arī svīšana pirtī vai nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm, kā arī dažādas kosmētiskās procedūras. Attīrošās kūres galvenie ieguvumi ir pašsajūtas uzlabošanās un enerģijas pieplūdums. Kūres laikā es ieteiktu izvēlēties vieglu veģetāru ēdienu, atsakoties no gaļas, zivīm, olām, piena produktiem, miltu izstrādājumiem un saldumiem, arī no kafijas un alkohola. Svarīgi ievērot 3 līdz 4 ēdienreizes. Dzeriet sulas starp ēdienreizēm un pirms katras ēšanas. Nenāks par ļaunu arī viena diena kad tiek dzertas vienīgi bērzu sulas.

Pamata recepte ir attīroša, veģetāra, kaloriju ierobežojoša, bez sāls diēta ar attīrošām kosmētiskām procedūrām un mērenām fiziskām aktivitātēm. Taču labas ir visas metodes, kas dod organismam atslodzi. Kādam tā varbūt būs meditācija vai kāda vientuļības deva un veltītais laiks tieši sev. Cits varbūt tam varēs veltīt vienu vai divas brīvdienas, cits varbūt tam varēs veltīt vēl vairāk sava laika. Kāds to varēs izdarīt pats savā ikdienā, dažam varbūt noderēs vides maiņa un ļaušanās, ka par viņu rūpējas speciālisti. Arī Jaunķemeri Veselības veicināšanas nodaļa piedāvā attīrīšanās kūres. Ir iespējams izvēlēties dažāda ilguma "Sulu maģijas" vai "Ājurvēdas" programmas.