**[Najboljši notranji grelniki](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/najboljsi-notranji-grelniki)**

**Besedilo: Sanja Lončar**

Če popijete topel napitek, to še ne pomeni nujno, da vas bo tudi ogrel. Veliko ljudi tega ne ve, zato pozimi naročajo metin čaj, zeleni čaj ali sadni čaj z limono. Tak čaj vam bo morda ogrel roke, telo pa boste z njim ohladili.   
 Zahodnjaki očitno ne znamo razlikovati, kaj nas greje in kaj hladi. Zato pozimi upamo, da nam bodo južni sadeži okrepili zdravje, pozabljamo pa, da bodo banane, papaje, pomaranče, limone in ananas pozimi naše že tako hladno telo le še dodatno ohladili. Podobno hladilno delujejo tudi smutiji, ki jih pripravite iz ohrovta, blitve, špinače, banan, jabolk, alg …  
 Kitajska medicina med živila z najbolj hladilnim delovanjem uvršča limone, kalčke fižola mung, paradižnik, pomaranče, beli sladkor, sol, zelene solate, svinjsko meso in kitajsko zelje.   
 Hladilen učinek imajo tudi ajda, banane, blitva, borovnice, brokoli, bučna semena, bučke, gobe, grenivke, jabolka, ječmen, kivi, krompir, kumare, mandarine, proso, pšenica, redkev, repa, tofu, zelena in zeleni čaj.   
​  
 **Kaj torej jesti, da se boste ogreli?**  
Bolj kot kaj (glej tabelo), je pomembno, kako. Priprava živil namreč lahko spremeni njihove lastnosti. S peko v pečici ali na olju živilom podelimo toplotno delovanje, največ pa lahko izboljšamo z izbiro ustreznih začimb.   
 Med začimbnice, ki vas bodo najhitreje ogrele, sodijo cimet, česen, čili, hren, ingver, klinčki, rožmarin in poper.   
  
 **Živila, ki nas ogrejejo**  
ananas  
arašidi (praženi)  
buče hokaido   
čemaž v olju  
drobnjak  
fige (suhe)  
jagnjetina  
kava  
kostanj  
leča (črna)  
lešniki (praženi)  
ohrovt (kuhan)  
orehi  
oves  
paprika  
por  
piščančje meso  
puranje meso  
riž   
sladki krompir  
slive (suhe)  
šalotka  
vino  
zelje (rdeče)  
 Tudi z začimbami je treba ravnati pravilno. Česen in hren, denimo, bosta izgubila svoje ogrevalne moči, če ju boste kuhali ali pražili. Pri cimetu, čiliju, ingverju, klinčkih, rožmarinu in popru pa bo toplotna obdelava dosegla, da se bo njihova moč ogrevanja pomnožila.   
 Pozimi so še učinkovitejše pravilno sestavljene začimbne mešanice. O teh smo zelo podrobno pisali v knjigi Ščepec ustvarjanja, nekaj osnovnih pa vam bomo predstavili v nadaljevanju.  
 Začimbna mešanica, v kateri so cimet, ingver, janež, kardamom in muškatni orešček, je odlična za piškote, jabolčni zavitek, kuhano vino, kakav, kot dodatek jogurtu ali žitom za zajtrk. (Že pripravljeno boste našli pod imenom Gisela Glavač).  
 Ali ste vedeli, da boste s kombiniranjem ingverja in česna njuno protivnetno delovanje ter vpliv na redčenje krvi in raven holesterola v krvi povečali za 50 odstotkov?  
Če boste kombinirali ingver, kurkumo in poper, se bodo protivnetne in ogrevalne moči teh začimbnic pomnožile. Takšno mešanico (na trgu jo boste našli pod imenom Kurkumin latte) lahko uporabite tudi za pripravo zlatega mleka, riža, juh …  
   
Če ste brali knjigo [**Kako ohraniti možgane**](https://shop.zazdravje.net/trgovina/ostale-knjige/kako-ohraniti-mozgane/), ste zagotovo odkrili, da s tem, ko kurkumo pogrejete na topli maščobi in ji dodate malce popra, tudi za tisočkrat povečate izkoristek blagodejnega kurkumina! Za poznavalca je torej gram pravilno pripravljene kurkume po učinku enakovreden kilogramu neustrezno uporabljene kurkume. Znanje o pravilni rabi začimbnic se zelo obrestuje. S pravilno uporabo začimb lahko pozimi rešite več težav hkrati. Poleg tega, da boste povečali toplotni učinek živil in tudi tista, ki bi vas sicer ohladila, spremenili v ogrevalna, lahko z enakimi začimbami dosežete tudi njihovo lažje prebavljanje in presnovo. Vse naštete bodo hkrati redčile kri, urejale presnovo sladkorja ter delovale antioksidativno in protivnetno.   
 Ker pozimi zaužijemo več škrobov in sladkorjev (zlasti v obdobju praznikov se jim je težko izogniti), delovanje začimb na presnovo in uravnavanje ravni sladkorja v krvi pride še kako prav.   
  
  
**Zimsko aktiviranje kurkume (Iz knjige**[**Ščepec ustvarjanja**](https://shop.zazdravje.net/trgovina/scepec-resitve/scepec-ustvarjanja/)**).**  
V kolikšni meri priprava vpliva na delovanje posameznih začimbnic, lepo pokaže prav primer kurkume in koriandra, ki sta po naravi nevtralna do topla. Če boste ti začimbnici segreli na maščobi, boste okus koriandra spremenili v okus, ki spominja na oreške, njegov učinek pa bo bolj ogrevalen. Tudi kurkuma bo izgubila trpkost, okrepila pa se bosta njen ogrevalni učinek in učinek na presnovo. 

https://www.zazdravje.net/scepci-zdravja/najboljsi-notranji-grelniki/