



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 10. Smak Świąt, zdrowe świętowanie (cz. 2).



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

**Z maila Marcina:** Panie Doktorze, co zrobić ze świątami? Jak uniknąć obżarstwa, kłopotów z trawieniem, rozpaczliwego szukania sposobu na powrót do formy po świątach..... Chcemy wyłamać się ze schematu, zachować harmonię przez cały okres świąteczny.

**Doktor Pokrywka:** Schemat trzeba odwrócić. To właśnie święta mają służyć powrotowi do formy. A oto podstawowe zasady:

- ❖ Aby zachować ogień trawienny, zapelniaj żołądek tylko w dwóch trzecich, nie jedz aż do wystąpienia uczucia sytości, bo to uczucie przychodzi dopiero 20 do 30 minut po posiłku.
- ❖ Proces trawienia trwa 5- 6 godzin. Podjadanie między posiłkami zakłóca ten proces.
- ❖ Woda mineralna, jak każda woda nieprzegotowana, wyziębina energetycznie organizm i osłabia proces trawienia.
- ❖ Ruch na świeżym powietrzu, na mrozie (spacery, narty, sanki, łyżwy) sprzyja spalaniu - trawieniu i przyswajaniu pokarmów).
- ❖ Zażywanie chlorku magnezu w postaci soli ojca Beno rozpuszczonej w wodzie poprawia stan jelit. Dobry stan jelit, to energia i radość życia.

O tym wszystkim bardziej szczegółowo piszemy w książce oraz w niektórych wcześniejszych Lekcjach Zdrowia i Wewnętrznej Harmonii. Znając te zasady każdy sam musi zdecydować, na ile chce ich przestrzegać w czasie świąt, a na ile od niektórych z nich na czas świętowania odstąpić.



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

## **Przepisy osób współpracujących z Doktorem Pokrywką**

### **Przepis Filipa - kutia bez pszenicy**

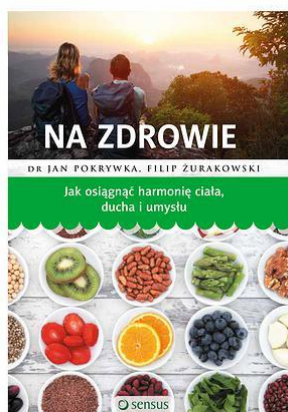
Kutia jest potrawą kuchni staropolskiej, pochodzi ze wschodu Polski. Moi rodzice pochodzą z kresów, więc kutię znam od dziecka. Podstawowym jej składnikiem jest całe ziarno zbożowe. Ma to sens: środek ziarna jest zakwaszający, otoczka alkalizująca, całe ziarno jest zrównoważone (sprzyja równowadze kwasowo - zasadowej organizmu). W kutii staropolskiej stosowano jęczmień lub pszenicę. Ponieważ teraz nie ma już prawdziwej zdrowej pszenicy (jest tylko genetycznie zmodyfikowana namiastka pszenicy) - proponuję zastąpienie jej pełnoziarnistym brązowym ryżem lub kaszą jęczmienną gruboziarnistą (pęczak).

**Składniki na 7 porcji:** 200 g pełnych ziaren zboża, 200g maku, 200 g siekanych orzechów włoskich, 200 g miodu, 100 g migdałów, 50 gram rodzynek, strata skórka z cytryny, szczypta soli. Można dodać po 5 posiekanych daktyli i fig oraz 50 gram (dwa kieliszki) koniaku lub rumu.

Ziarno zbożowe ugotować do miękkości. Mak opłukać, zalać wrzątkiem, ugotować, zemleć trzykrotnie. Połączyć ziarno zbożowe i mak, dodać płynny miód i pozostałe składniki, wymieszać i wstawić na kilka godzin do lodówki.

### **Praktyczny przepis na gotowanie pełnoziarnistego ryżu (lub pęczaku jęczmiennego)**

Ryż kilkakrotnie wypłukać. Dać po dwie szklanki wody na każdą szklankę ryżu. Gotować do chwili, aż ryż wchłonie wodę. Gorący przykryty garnek z ugotowanym ryżem owinąć dużym frotowym ręcznikiem i wstawić na kilka godzin pod pierzynę albo położyć na grubej poduszce i nakryć drugą grubą poduszką. (Dzięki temu ugotowane ziarno zmięknie; unikamy w ten sposób długiego gotowania).



**Kup komuś, kogo kochasz pod choinkę książkę „Na zdrowie”**

[www.nazdrowie.drpokrywka.pl](http://www.nazdrowie.drpokrywka.pl)