



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, wyziębia 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

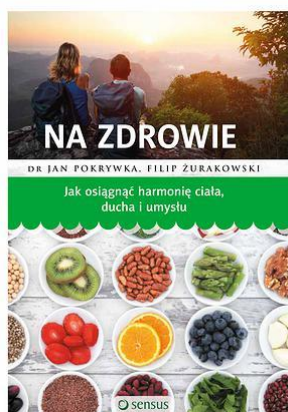
Kutia jest potrawą kuchni staropolskiej, pochodzi ze wschodu Polski. Moi rodzice pochodzą z kresów, więc kutię znam od dziecka. Podstawowym jej składnikiem jest całe ziarno zbożowe. Ma to sens: środek ziarna jest zakwaszający, otoczka alkalizująca, całe ziarno jest zrównoważone (sprzyja równowadze kwasowo - 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