



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 33. Pasta Budwig, Kefir Budwig, Jogurt Budwig



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Paweł K.: *I kolejne pytanie: czy jako osoba z grupą krwi A Rh+ mogę przyjmować pastę dr Budwig? bo przecież nabiał nie jest dla mnie wskazany (mleka nie pijam, ale kefir i ser tłusty lubię). A może mogę zrobić tę pastę na serze kozim?*

Doktor Pokrywka: Panie Pawle, oto wskazówki dotyczące nabiału dla osób z grupą krwi A:
Nabiał wskazany: brak
Nabiał neutralny: kefir, zsiadłe mleko, jogurty naturalne i owocowe, kozie mleko, ser feta, mozzarella, kozi, ricotta.

Wobec tego ma Pan trzy możliwości do wyboru:

- 1) Robić Pastę Budwig na serze kozim.
- 2) Stosować Kefir Budwig, czyli mieszankę oleju lnianego z kefirem i dodatkami.
- 3) Stosować Jogurt Budwig czyli mieszankę oleju lnianego z jogurtem i dodatkami.

Oczywiście za każdym razem najważniejszym składnikiem jest olej lniany, bo to on dostarcza naszemu organizmowi to, o co nam chodzi – kwasy omega 3. Ser, kefir lub jogurt spełnia rolę nośnika, umożliwiającego stworzenie emulsji i lepszą przyswajalność oleju.

Panie Pawle, proponuję zapoznać się z przepisami na Jogurt Budwig i Kefir Budwig. To przepisy przykładowe – można stosować najróżniejsze dodatki smakowe.

Przepisy na potrawy zawierające kwasy omega 3

Jogurt Budwig z dodatkami smakowymi

Weź 400 ml jogurtu naturalnego i trzy szczypty kurkumy. Chwilę miksuj.

Dodaj 100 ml oleju lnianego (8 łyżek). Miksuj minimum 5 minut.

Dodaj pół brzoskwini z puszki, pół banana lub inny owoc w podobnej ilości oraz 3 łyżeczki ksylitolu – cukru brzożowego. Chwilę miksuj.

1 owoc granatu. Chwilę miksuj

Imbir i chili (do smaku)

Przygotowanie:

Po dodaniu ksylitolu wydrążamy owoc granatu i dodajemy do pasty, mieszamy i przyprawiamy imbirem i chili.

Trzymaj w lodówce. Spożywaj pół takiej porcji dziennie.

Jest to ilość potrawy zawierająca 8 łyżek oleju lnianego. Przez okres pierwszych kilku miesięcy, aby nasycić organizm kwasami omega – 3, stosuj taką ilość jako dzienną dawkę dla jednej osoby (podzieloną na dwie porcje, zażywane rano i wieczorem). Potem stosuj potrawę profilaktycznie - wystarczy dziennie dawka pasty zawierająca 2 łyżki oleju lnianego.

RADA: owoc granatu możemy zastąpić owocami sezonowymi: maliny, jagody, banany.

Zimą owocami z puszkki: ananas, gruszki, brzoskwinie i inne owoce np. tropikalne w syropie.

UWAGA: wg zaleceń dr Budwig, nie używamy do wyżej opisanej potrawy owoców cytrusowych surowych. Pomiędzy wypiciem soku z owoców cytrusowych a spożyciem Jogurtu Budwig, powinno upłynąć kilka godzin (3 – 4 godz.).

Kefir Budwig (ze spirytusem)

Weź 400 ml kefiru 1,5% i trzy szczypty kurkumy. Chwilę miksuj.

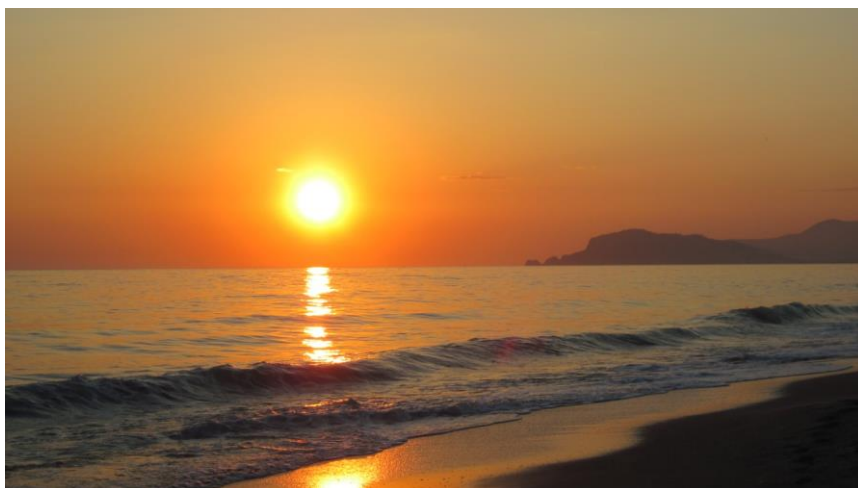
Dodaj 100 ml oleju lnianego (8 łyżek). Miksuj minimum 5 minut.

Dodaj pół brzoskwini z puszkki, pół banana lub inny owoc w podobnej ilości oraz

3 łyżeczki ksylitolu – cukru brzożowego. Chwilę miksuj.

Dodaj 25 ml spirytusu. Chwilę miksuj.

Trzymaj w lodówce. Spożywaj pół takiej porcji dziennie.



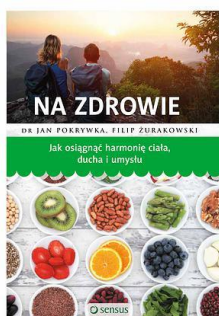
Fot. Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

Przewlekłe zmęczenie towarzyszy wypaleniu zawodowemu i stanom obniżonej energii. Wayne Dyer, autor książki „Pokochaj siebie”, słusznie zauważa, że uczucie ciągłego zmęczenia powstaje wskutek odwlekania spraw. Czujesz się zmęczony, więc część spraw odwlekasz. Jednakże nagromadzenie niezakończonych spraw pogłębia uczucie zmęczenia. Sam czujesz, że presja tych odwlekanych spraw cię męczy. I tak powstaje błędne koło. Jedyny sposób na to, aby je przerwać, to jak najszybciej zrealizować to, co odwlekasz. Z każdą zakończoną sprawą poczujesz przyływ nowej energii.

Złota myśl Filipa

Wygraj w tej sytuacji, w której właśnie jesteś.



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie www.nazdrowie.drpokrywka.pl

Przeczytaj recenzje o naszej książce na stronie wydawnictwa Sensus <http://sensus.pl/ksiazki/na-zdrowie-jak-osiagnac-harmonie-ciala-ducha-i-umyslu-dr-jan-pokrywka-filip-zurakowski,jakosi.htm>