



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 34. Który przepis wybrać?



Doktor Pokrywka



Filip Żurkowski

Oto dalsze pytania dotyczące potraw „Budwig” i odpowiedzi na nie.

Bożena: *Dlaczego jest tak dużo różnych przepisów na potrawę „Budwig” – w książce „Na Zdrowie”, w Lekcjach Zdrowia, na stronie www.drpokrywka.pl?*

Doktor Pokrywka: Niektórzy mówią, że ich pasta Budwig odrzuca, że smak oleju ich mdli. A przecież pasta Budwig może być smakowo wspaniała, może być jedną z najbardziej ulubionych Pani potraw. Sekret tkwi w dodatkach. I to tymi dodatkami różnią poszczególne przepisy. Pani też może wykazać się kulinarną kreatywnością i sama wymyślać nowe przepisy. Jako dodatki może Pani wykorzystać rozmaite zioła, warzywa, owoce i nie tylko.

Dlaczego „Budwig” ?

Od nazwiska niemieckiej uczoney dr Johanny Budwig, która w swojej prywatnej klinice w Niemczech stosowała mieszankę sera białego i oleju lnianego – ze znakomitymi skutkami. Słowo „Budwig” stało się niemalże synonimem oleju lnianego nieoczyszczanego i potraw, w których jest on najważniejszym składnikiem.

Pasta Budwig, Jogurt Budwig, Kefir Budwig – czym to się różni?

Pasta Budwig to określenie powszechnie przyjęte jako nazwa potrawy złożonej z oleju lnianego i sera białego. Aby dać coś osobom z każdej grupy krwi opracowałem i zamieściłem na swojej stronie przepisy na Jogurt Budwig i Kefir Budwig. Te dwie ostatnie potrawy są płynne, więc nie jest dla nich odpowiednią nazwa „Pasta”.

Dlaczego należy miksować olej z serem, kefirem lub jogurtem koniecznie pięć minut?

W tym tkwi tajemnica przyswajalności oleju lnianego. Jest on dobrze przyswajalny tylko w postaci emulsji – a taka emulsja powstaje podczas jego miksowania przez pięć minut z serem, kefirem lub jogurtem. Pani Bożeno, proszę zwrócić uwagę na swoje urządzenie miksujące – czy się nie rozgrzewa nadmiernie podczas pięciominutowego miksowania. Przegrzanie oleju lnianego spowodowałoby utratę jego cennych właściwości. (W termomiksie poleca się obroty 5 przez 5 minut – wtedy przegrzewanie nie następuje).

Jaki nośnik dla oleju lnianego powinny wybierać osoby mające poszczególne grupy krwi?
Przeanalizujmy trzy możliwe nośniki: ser biały, jogurt i kefir.

Dla osoby z grupą krwi A: żaden z tych trzech nośników nie należy do produktów wskazanych; neutralny jest jogurt, a zatem taka osoba jako nośnik może zastosować jogurt.

Dla osoby z grupą krwi B: do produktów wskazanych należy jogurt i kefir. Jako nośnik dla oleju lnianego osoba ta może wybrać jeden z tych dwóch produktów.

Dla osoby z grupą krwi AB: do produktów wskazanych należy jogurt i kefir, do neutralnych ser biały. Jako nośnik może być użyty ser, kefir lub jogurt.

Dla osoby z grupą krwi 0: żaden z wymienionych trzech produktów nie należy do wskazanych. Neutralny jest jogurt. Jako nośnik może być użyty jogurt.

I pytanie najważniejsze – jaki olej lniany wybrać? Jest tego tyle... można się pogubić.

Cenne właściwości lecznicze oleju lnianego wiążą się z tym, że zawiera on kwasy Omega 3, niezbędne do budowy komórek. Aby olej lniany zawierał odpowiednią ilość tych kwasów, musi spełniać dwa warunki: być olejem nieoczyszczanym i być olejem tłoczonym na zimno. Jeśli podczas tłoczenia następuje przegrzewanie oleju wskutek rozgrzewania się prasy – to nie jest to już olej naprawdę tłoczony na zimno. A zatem nie wszystkie oleje nazywane tłoczonymi na zimno rzeczywiście nimi są.

W niektórych przepisach występuje olej lniany, a w innych olej lniany red-ox. Jakie to ma znaczenie?

Olej lniany red-ox to olej lniany nasycony wodorem. A więc zawiera on dwa składniki niezwykle cenne dla naszego zdrowia: kwasy Omega-3 i wodór.



Dwa ogrody - Fot. Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

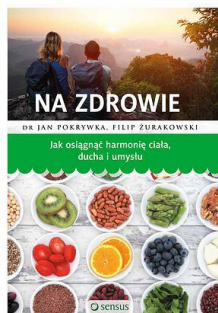
Zapobieganie przewlekłemu zmęczeniu

Spektakularnym przykładem odwlekania jest odwlekanie porządków, powodujące bałagan i chaos. Gdy posprzątasz i uporządkujesz rzeczy w garażu, w biurku, w szafie, w teczce, w komputerze, w poczcie mailowej – poczujesz przyływ energii.

Nie masz sił? To odwlekanie odbiera ci siły, bo worek odwleczonych spraw niesiesz wciąż na grzbiecie, gdziekolwiek się udasz. Siły odbiera ci też zniechęcenie. Zniechęcenie to ludzka pycha, liczenie tylko na siebie. Kiedy człowiek liczy tylko na siebie, Pan Bóg się wycofuje. Gdy uznasz, że zależysz od Boga, Pan Bóg powraca.

Złota myśl Filipa

Największym darem niebios jest spokój wewnętrzny.



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>