



PRÓBKA
PROGRAMU

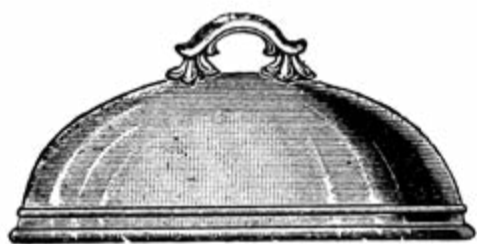
MenoStart

Odbudowa Yin (Nerek)

Całoroczny regeneracyjny program żywieniowy

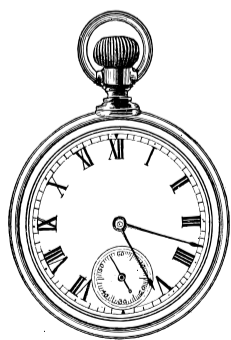


Ludmila Gumula



Proste congee jaglane z czerwoną soczewicą i awokado

2 PORCJE



CZAS PRZYGOTOWANIA:

**30 MINUT MOCZENIA
SOCZEWICY
+ 40 MINUT
GOTOWANIA**

DZIAŁANIE TERAPEUTYCZNE:

Danie jest łatwostrawne, harmonizuje trawienie. Korzystnie wpływa na żołądek, śledzionę oraz trzustkę i działa alkalizująco na organizm. Nawilża Jelita, zapobiegając suchym zaparciom. Wzmacnia i odbudowuje Krew. Soczewica wspomaga działanie i witalność nerek oraz nadnerczy a także serca i układu krążenia.

Proste congee jaglane z czerwoną soczewicą i awokado

Składniki:

- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 2 łyżki klarowanego masła
- 1/2 łyżeczki ziaren kuminu
- 1 szczypta kurkumy
- 1 płaska łyżeczka czarnuszki
- 2 liście laurowe
- 2 plastry imbiru
- 3 szczypty soli
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki zupy mocy**
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 1 awokado (dojrzałe)
- sok z 1/2 cytryny
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 2 łyżki oliwy z pestek dyni

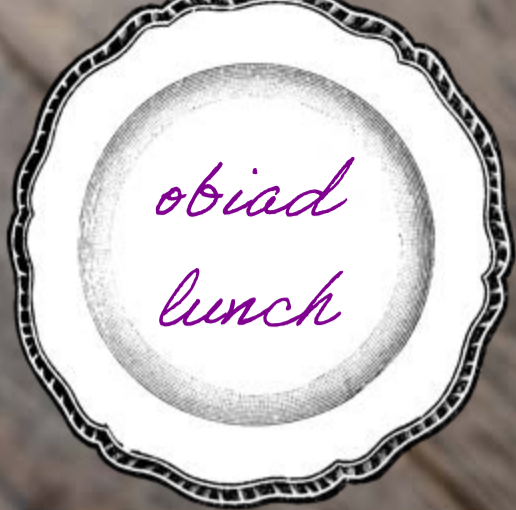
Wykonanie:

1. Namocz soczewicę w zimnej wodzie. Po około 30 minutach bardzo dokładnie wypłucz na sicie.
2. Rozgrzej w małym rondelku klarowane masło. Na ciepły tłuszcz wsyp kumin, kurkumę, czarnuszkę oraz liść laurowy i podgrzewaj kilka minut, aż poczujesz przyjemny zapach. Zdejmij z ognia.
3. Zalej 1 szklanką zimnej wody, dodaj przyprawy z klarowanym masłem, imbir oraz szczyptę soli i ugotuj do miękkości. Po ugotowaniu usuń imbir.
4. Wsyp kaszę jaglaną do garnka z grubym dnem. Upraż ją na małym ogniu, często mieszając, do momentu aż zacznie wydawać przyjemny orzechowy aromat*. Dodaj zupę mocy**, imbir i 2 szczypty soli. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj 10 minut. Po tym czasie zdejmij garnek z kaszą z ognia i pozostaw pod przykryciem na kilkanaście minut.
5. Upraż pestki dyni i słonecznika na złoto na suchej patelni.
6. Przygotuj awokado: przekrój je wzdłuż, usuń pestkę i łyżką stołową wydrąż owoc oddzielając miąższ od skórki. Odłóż na talerz i skrop cytryną, aby miąższ nie ściemniał i ewentualnie posól.
7. Posiekaj szczypiorek.
8. Nałóż kaszę do misek. Dodaj soczewicę i awokado. Posyp pestkami. Polej oliwą z pestek dyni i posyp szczypiorkiem.

Wskazówki szefa kuchni:

*Uważaj aby kasza podczas prażenia nie zbrązowiła, aby nie nabrała później goryczy.

**Przepis na zupę mocy znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami podstawowymi. Skorzystaj z zupy mocy mięsnej, gotowanej na kurczaku, wołowinie lub jagnięcinie.

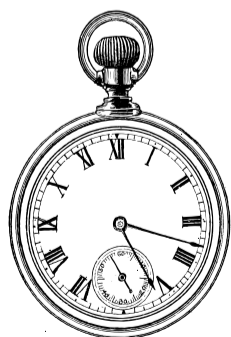


obiad

lunch



2-3 PORCJE



CZAS PRZYGOTOWANIA:

**30 MINUT GOTOWA-
NIE + MOCZENIE FA-
SOLI ADZUKI PRZEZ
NOC (LUB MIN. 2H)**

Zupa z fasoli adzuki

DZIAŁANIE TERAPEUTYCZNE:

Danie wzmacnia energię Nerek i nadnerczy. Działa przeciwobrzękowo i wspiera usuwanie Wilgoci z organizmu (np. cellulitu). Porusza zastój Krwi, łagodzi objawy Gorąca w ciele i odtruwa organizm.

Zupa z fasoli adzuki

Składniki:

- 350 g fasoli adzuki*
- 1 plaster imbiru
- 1 szczypta nasion kopru włoskiego
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka wodorostów (kombu, wakame lub kelp)
- 3 szczypty soli
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1/2 łyżeczki startej skórki dojrzałej mandarynki
- 1 łyżka ryżu
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 500 ml zupy mocy**
- 1 szczypta pieprzu
- 1 szczypta chilli
- 1/2 łyżeczki natki kolendry
- 1 łyżka gomasio***

Wykonanie:

1. Przygotuj fasolę adzuki* według wskazówek.
2. Obierz cebulę i czosnek. Wszystko drobno posiekaj
3. Obierz marchewkę i pokrój w plastry.
4. Wyptucz ryż w zimnej wodzie.
5. Rozgrzej w garnku oliwę. Na gorący tłuszcz wrzuć cebulę, czosnek, chilli, marchewkę, ryż, sok z cytryny i skórkę dojrzałej mandarynki. Podsmażaj wszystko ok. 5 minut, aż warzywa nabiorą złotego koloru. Mieszaj, aby potrawa nie przywarła do dna garnka.
6. Dodaj zupę mocy** i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem 15 minut.
7. Dodaj szczyptę soli, pieprzu, chilli, 3/4 ugotowanej fasoli i zmiksuj na gładki krem.
8. Dodaj pozostałą część fasoli i jeszcze raz wszystko zagotuj. W razie gdyby zupa była zbyt gęsta, dolej dodatkową porcję zupy mocy**, aż do otrzymania pożądanej konsystencji.
9. Przelej zupę do talerzy. Posyp gomasio*** i posiekaną kolendrą.

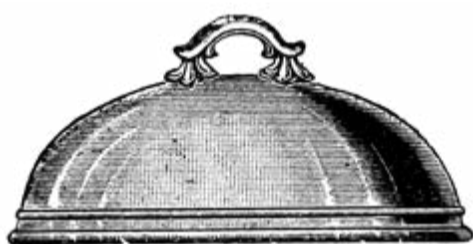
Wskazówki szefa kuchni:

*Namocz fasolę dzień wcześniej przez kilka/kilkanaście godzin. Przed gotowaniem przepłucz dokładnie na sicie i ugotuj z dodatkiem plastra imbiru, nasionami kopru włoskiego lub kminku, wodorostami i szczyptą soli. Pod koniec gotowania wlej do wody łyżkę octu jabłkowego. Tak gotowana fasola będzie lekkostrawna.

**Przepis na zupę mocy znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami podstawowymi. Skorzystaj z zupy mocy mięsnej, gotowanej na kurczaku, wołowinie lub jagnięcinie.

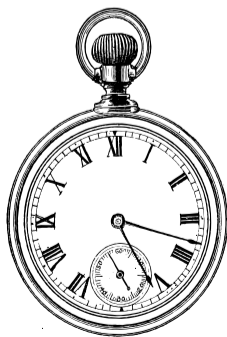
***Przepis na gomasio znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowanymi.

****Zupę możesz wzbogacić porcją kielków, które lubisz.



Gruszki duszone w białym winie z szafranem, kardamonem i wanilią

2 PORCJE



DZIAŁANIE TERAPEUTYCZNE:

Danie oczyszcza Gorąco, gasi pragnienie spowodowane Gorącem, nawilża jamę ustną i pomaga pozbyć się suchego kaszlu. Łagodzi zaparcia a także nerwowość, niepokój, bezsenność. Dzięki dodatkowi cukru muscovado korzystnie wpływa na wzmocnienie Krwi. Dodatek skórki z cytryny rozrzedza Śluz.

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40-50 MINUT

Gruszki duszone w białym winie z szafranem, kardamonem i wanilią

Składniki:

- 250 ml białego wytrawnego wina
- 3 strączki kardamonu
- 1/2 cytryny
- 1/2 laski wanilii
- 20 g cukru muscovado
- 1 g korzenia arcydzięgla chińskiego*
- 4 g korzenia rdestu wielokwiatowego
- szczypta soli
- 2 gruszki (twarde)
- 2 nitki szafranu **
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%

Wykonanie:

1. Wlej wino do wysokiego i wąskiego rondla. Rozgnieć strączki kardamonu płaską stroną noża i dodaj je do wina. Dodaj startą skórkę z 1/2 cytryny oraz łyżeczkę soku z cytryny. Przetnij laskę wanilii wzdłuż, a następnie wydrąż miąższ, zawierający ziarenka, dołóż do wina. Dodaj cukier muscovado, korzeń rdestu wielokwiatowego, korzeń arcydzięgla chińskiego i sól. Nie dodawaj szafranu.
2. Całość doprowadź do delikatnego wrzenia.
3. Obierz gruszki, pokrój na ćwiartki i wydrąż gniazda nasienne. Włóż gruszki do wina. Dodaj wody, jeśli owoce wystają ponad powierzchnię.
4. Gotuj gruszki na delikatnym ogniu przez ok. 15-20 minut do momentu aż będą miękkie, ale nie rozpadające się.
5. Wyjmij gruszki na osobny talerz, a sos zredukuj do 1/3 objętości***. Zdejmij z ognia. Dodaj szafran**, wymieszaj i odczekaj 10 minut.
6. Polej gruszki odcedzonym sosem i odstaw aż ostygną do temperatury pokojowej. Podaj z 2 łyżkami kwaśnej gęstej śmietany.

Wskazówki szefa kuchni:

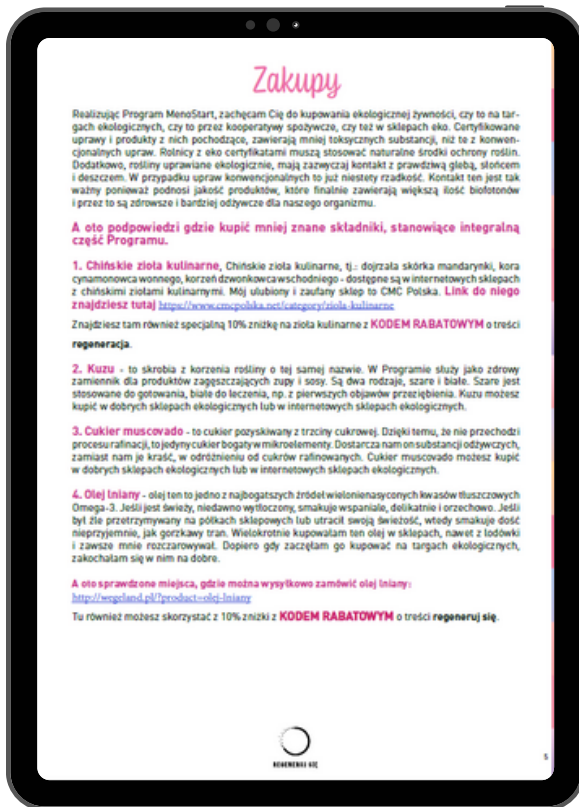
* Korzeń arcydzięgla chińskiego jest bardzo skuteczny w regulowaniu zaburzeń hormonalnych, bardzo dobrze usuwa uderzenia gorąca. Ten sam korzeń możesz wykorzystać kilkakrotnie. Informację, gdzie kupić chińskie zioła kulinarne, znajdziesz w przewodniku.

** Aby szafran zachował swe właściwości lecznicze, nie gotujemy go z potrawą, ale dodajemy tuż po ugotowaniu, kiedy jest jeszcze gorąca. Prawdziwy szafran (a nie jego częsty zastępnik krokosz barwierski) wpływa łagodząco na poirytowanie, chwiejność emocjonalną, stany lękowe i depresyjne.

*** Zredukować płyn to zmniejszyć jego ilość. W tym celu pozostaw sos na delikatnym ogniu i podgrzewaj, aż odparuje większość płynu (w tym przypadku około 2/3).

**** By wzbogacić smak i wzmocnić działanie potrawy, gotowe gruszki możesz posypać niesolonymi pistacjami lub orzeszkami pinii, a dodanie orzechów włoskich (na etapie gotowania) dodatkowo nawilży jelito grube.

W PROGRAMIE ZNAJDZIESZ



Program dla kobiet 35+ to terapeutyczne, zdrowe i pyszne propozycje na śniadania, lunchy, obiady, kolacje, desery i dodatki. Skomponowane na podstawie diety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej we współpracy z dietetykiem zachodnim.

Program żywieniowy działa regulująco na hormony, regeneruje siły, poprawia formę, uzupełnia Yin i Krew, nawilża tkanki i zakorzenia Yang, dzięki czemu sprawdza się szczególnie dobrze przy takich objawach jak: przewlekłe zmęczenie, przybieranie na wadze, bezsenność i niepokój, napady gorąca, ogólna suchość ciała, słabe włosy i paznokcie, objawy okołomenopauzalne, ból kręgosłupa.

