

7 DNIOWY JADŁOSPIS ELIMINACJA WILGOCI I ŚLUZU Z ORGANIZMU



Elżbieta Kasztelaniec

SPIS TREŚCI

O MNIE	5
WILGOĆ I ŚLUZ	6
DZIEŃ 1	8
ŚNIADANIE ORIENTALNA OWSIANKA Z DAKTYLAMAMI I SEZAMEM	9
OBIAD KURCZAK Z CZERWONĄ CEBULĄ I FENKUŁEM	11
KOLACJA AKSAMITNY KREM Z BIAŁYCH WARZYSW	13
DZIEŃ 2	14
ŚNIADANIE OMLET Z WARZYSWAMI	15
OBIAD BURGERSY Z CIECIERZYCY I MARCHWI Z ZIEMNIAKAMI	17
KOLACJA DUSZONY FENKUŁ Z WŁOSKĄ NUTĄ	19
DZIEŃ 3	19
ŚNIADANIE JAJECZNICA Z KUSZACĄ CUKINIĄ	21
OBIAD MARYNOWANE TOFU Z CHRUPIAĆCYM BROKUŁEM	23
KOLACJA ZUPA AZJATYCKA Z WODOROSTÓW I FASOLI MUNG	25
DZIEŃ 4	26
ŚNIADANIE SŁODKO-ROZGRZEWAJĄCA JAGŁANKA Z JABŁKIEM	27
OBIAD PIERŚ Z INDYKA FASZEROWANA PIETRUSZKĄ I ŻURAWINĄ	29
KOLACJA SŁODKIE FRYTKI Z BATATÓW	31
DZIEŃ 5	32
ŚNIADANIE ENERGETYZUJĄCA WARZYSWNA JAGŁANKA	33
OBIAD GULASZ Z KALAREPKĄ I SZPINAKIEM	35
KOLACJA SOCZYSTE STEKI Z KAPUSTY	37
DZIEŃ 6	38
ŚNIADANIE JAGŁANKA Z PAPRYCZKĄ I NUTĄ PESTO	39
OBIAD GULASZ PEŁEN KOLORÓW Z MARCHEWKĄ I DYNIĄ	41
KOLACJA OGÓRKOWA Z JAGŁANKĄ	43
DZIEŃ 7	44
ŚNIADANIE SOCZYSTA OWOCOWA KOMOSA	45
OBIAD PIECZONY ŁOSOŚ W ZIOŁACH I CYTRYNIE	47
KOLACJA POROWA SAŁATKA Z CHRUPIAĆCYMI ORZECHAMI	49

O mnie

Cieszę się, że podjąłeś decyzję o zadbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie poprzez eliminację nadmiaru wilgoci i śluzu z organizmu. W ciągu najbliższych dni poprowadzę Cię przez specjalnie zaprojektowany jadłospis, który pomoże Ci oczyścić swój organizm i przywrócić naturalną równowagę.

Nazywam się Elżbieta Kasztelaniec jestem mikrobiologiem i specjalistą Dietetyki Medycyny Chińskiej. Edukuję i udzielam porad żywieniowych, które pomagają oczyszczać organizm, pozbywać się chorób (m.in. skóry czy pasożytów, ale też kataru i przeziębienia) oraz wzmacniać odporność. Pomagam osobom z chorobami przewlekłymi w powrocie do zdrowia za pomocą ziół i diety w nurcie Medycyny Chińskiej. Prowadzę kursy na temat zdrowego odżywiania oparte na zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Przeprowadziłam ponad 5000 konsultacji i przeszkoliłam 15000 osób z tego zakresu. Wiem, że to dieta jest najważniejszym elementem każdej kuracji. Łączę metody naturalne, medycynę klasyczną i chińską, by pomagać ludziom poczuć się dobrze we własnym ciele.



Elżbieta Kasztelaniec



Wilgoć i Śluz



Nie jest tajemnicą, że współczesny tryb życia, niezdrowa dieta i stres mogą prowadzić do gromadzenia się toksyn w naszym ciele.

Warto zacząć od zrozumienia, czym są Wilgoć i Śluz oraz jakie mogą mieć wpływ na nasze zdrowie. Wilgoć i Śluz to dwa zjawiska, które często występują w organizmie i mogą być związane z naszą dietą, klimatem, stylem życia i przebytymi chorobami.

Wilgoć odnosi się do nadmiaru płynów w organizmie, który może być wynikiem spożywania niezdrowej diety bogatej w przetworzoną żywność, cukry i tłuszcze trans. Nadmiar Wilgoci może prowadzić do uczucia ociężałości, opuchlizny, a nawet problemów skórnych, takich jak trądzik czy egzema.

Śluz natomiast to substancja produkowana przez organizm w celu ochrony błon śluzowych, jednak nadmiar Śluzu może prowadzić do problemów z oddychaniem, chronicznego kataru, kaszlu, bólu głowy czy problemów z trawieniem.

Narządem generującym Wilgoć jest Śledziona, a zbiornikiem są Płuca. Śledziona lubi regularność i ciepło, dlatego też jednym z podstawowych zasad są w miarę stałe godziny posiłków oraz spożywanie ich na ciepło.

Zgodnie z zasadami Medycyny Chińskiej najlepiej spożywać 3 posiłki dziennie, chyba że obiad jest późnym popołudniem, wtedy możemy wziąć ze sobą II śniadanie. Jednak jeśli tylko jest możliwość, to obiad można zabrać ze sobą do termosu.

Wilgoć trzeba rozproszyć, a takie działanie ma smak ostry, dlatego w diecie powinny pojawić się zioła o smaku ostrym nie tylko w kwestii smakowej, ale przede wszystkim zdrowotnej. Są to m.in. rozmaryn, bazylia, oregano, tymianek, majeranek, świeży imbir, szczypiorek, czosnek, cebula. Natomiast przeciwieństwem smaku ostrego jest smak kwaśny i ten mocno ograniczamy gdyż zatrzymuje płyny w organizmie

Wilgoć i Śluz



Ograniczamy: spożycie tłustych i ciężkostrawnych produktów, cukru, mleko, pszenicę i eliminujemy alkohol i przetworzoną żywność.

Według medycyny chińskiej, gdy mamy nadmiar Wilgoci i Śluzu w organizmie, warto ograniczyć spożycie tłustych i ciężkostrawnych produktów, jak również cukru i przetworzonej żywności. Należy unikać również mleka i produktów mlecznych, produktów zbożowych, alkoholu oraz potraw smażonych i tłustych.

Zaleca się spożywanie lekkostrawnej, gotowanej i duszonej żywności, bogatej w warzywa, owoce, rośliny strączkowe, chude białko (np. ryby, drób) oraz lekkie zupy. Ważne jest również picie dużej ilości wody oraz herbat ziołowych, które pomagają usuwać nadmiar Wilgoci i Śluzu z organizmu.

Należy również unikać spożywania surowych warzyw i owoców, a także żywności o zimnych właściwościach, jak np. lody czy napoje schłodzone. Warto również dbać o regularne posiłki i unikać obfitych kolacji przed snem.

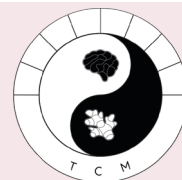
Wilgoć powoduje zastoje, co będziemy eliminować smakiem ostrym, ale także wskazany jest ruch fizyczny w każdej formie, mogą to być spacer, joga, Qigong, ale też bardziej intensywne formy jeśli masz taką gotowość. UWAGA! Dokładnie przeżuwać każdy kęs, minimum 30 razy - nie połykać jedzenia, tylko je rozdrabniać i jeść powoli

Oczyszczając organizm z nadmiaru Wilgoci i Śluzu, możemy poprawić nasze samopoczucie, zwiększyć poziom energii oraz wzmacniać odporność organizmu. Dlatego właśnie ten e-book został stworzony – aby pomóc Ci w eliminacji tych niekorzystnych substancji z organizmu i przywróceniu naturalnej równowagi.

Razem przystąpimy do tego programu oczyszczającego, który pozwoli Ci poczuć się lepiej, odzyskać energię i poprawić swoje zdrowie.

DZIEŃ 1





ORIENTALNA OWSIANKA Z DAKTYLAM I SEZAMEM

SKŁADNIKI:

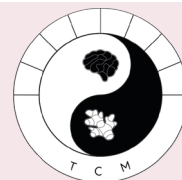
- Płatki owsiane górskie
- Daktyle czerwone
- Skórka z mandarynki
- świeży imbir
- Orzechy włoskie
- Sezam biały lub czarny
- Olej lniany
- Sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane wrzucić do wody, dodać drobno pokrojone czerwone daktyle, skórkę z ekologicznej mandarynki (po wcześniejszym namoczeniu), szczyptę soli, kilka kropel soku z cytryny.
2. Gotuj do miękkości, mieszając w razie potrzeby, by nie dopuścić do przypalenia, pod koniec gotowania zetrzyj świeży imbir, dodaj ziarna sezamu, orzechy włoskie, wymieszaj dokładnie.
3. Wyłóż na talerz, polej olejem lnianym lub oliwą z oliwek.

DZIEŃ 1





KURCZAK Z CZERWONĄ CEBULĄ I FENKUŁEM

SKŁADNIKI:

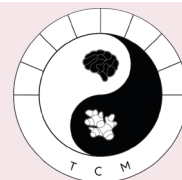
- 1 kurczak około 1,3 kg
- 1 fenkuł (bulwa kopru włoskiego)
- 2-3 cebule
- garść świeżych gałązek tymianku
- kilka ziaren czerwonego pieprzu
- szczypta chilli
- 1 łyżeczka przyprawy sumak (niekoniecznie)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki świeżego pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kurczaka opłucz i pokrój na kawałki. Fenkuł w plasterki. Cebulę na ćwiartki.
2. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, a następnie ułóż na niej cebulę, fenkuł i tymianek. Dodaj odrobinę soli.
3. Sól, pieprz, sumak, chilli, i oliwę z oliwek wymieszaj w miseczce na papkę. Następnie posmaruj nią kurczaka.
4. Piecz 35 minut w temperaturze 200 stopni i kolejne 20 minut w temperaturze 180 stopni.
5. Podawaj z:
 - Pieczonymi ziemniakami z dodatkiem ulubionych ziół.
 - Sałatką: ogórka, paprykę, pomidorki koktajlowe i ser typu bałkańskiego wymieszaj z oliwą z oliwek.

DZIEŃ 1





AKSAMITNY KREM Z BIAŁYCH WARZYW

SKŁADNIKI:

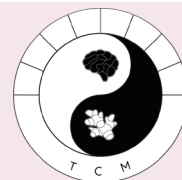
- 1 Seler
- ½ Małego kalafiora
- 1 Kalarepa
- Pietruszka
- 2 Ziemniaki
- Tymianek
- Majeranek
- Sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kalafior, seler, kalarepę, pietruszkę i ziemniaki pokrój i ugotuj w bulionie, a pod koniec gotowania dodaj tymianek, majeranek i sól.
2. Zagotuj i zmiksuj.
3. Na talerzu dodaj trochę oleju lnianego lub rydzowego (lub innego tłoczonego na zimno) i przybierz posiekaną zieleniną.

DZIEŃ 2





OMLET Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

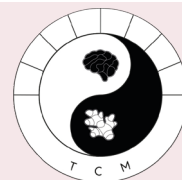
- 4 Jajka
- Cebula
- Papryka czerwona
- 1 łyżka pokrojonego szczypiorku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Przyprawy: papryka słodka, kurkuma,
- Pieprz, szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pokrój cebulę, paprykę i szczypiorek.
2. Podduś chwilę cebulę na oliwie pod przykryciem. Dodaj paprykę i jeszcze chwilę podduś.
3. Rozmieszaj widelcem jajka ze szczypiorkiem i dopraw przyprawami.
4. Wlej jajka na patelnię do reszty składników i smaż pod przykryciem do ścięcia.

DZIEŃ 2





BURGERY Z CIECIERZYCY I MARCHWI Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

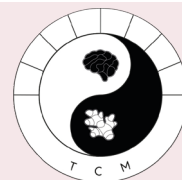
- Ciecierzycy (ugotowana)
- Marchew
- Czosnek
- Natka pietruszki
- Siemię lniane
- Oliwa z oliwek
- Mąka jaglana
- Sezam biały lub czarny
- Ziemniaki
- Kminek
- Sól i pieprz
- Kiszona kapusta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zblenduj ugotowaną ciecierzycę.
2. Zetrzyj marchewkę, dodaj pokrojoną pietruszkę, czosnek przeciśnij przez praskę i dodaj przyprawy.
3. Gdy masa jest zbyt wodnista, dodaj troszkę mąki.
4. Nagrzej piekarnik do 180°C., uformuj kotleciki i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 12-15 min.
5. Na talerzu posyp prażonym sezamem.
6. 6. Podaj z ugotowanymi lub upieczonym ziemniakami w mundurkach oraz surówką.
7. 7. Surówka - kapusta kiszona z marchewką polana oliwą z oliwek.

DZIEŃ 2





DUSZONY FENKUŁ Z WŁOSKĄ NUTĄ

SKŁADNIKI:

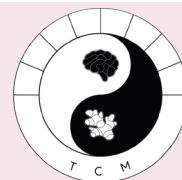
- 1-1,5 Bulwy Fenkułu
- Łyżeczka Owocu Kopru Włoskiego
- 8 Świeżo Łuskanych Orzechów Włoskich

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Bulwę fenkułu przekrój na pół, duś na małym ogniu niewielkiej ilości wody.
2. Podpraż orzechy na suchej patelni.
3. Uduszony fenkuł wyłóż na talerz i posyp posiekanymi prażonymi orzechami oraz zmielonymi nasionami kopru włoskiego.
4. Wierzch możesz posypać dowolnymi kielkami.

DZIEŃ 3





JAJECZNICA Z KUSZĄCĄ CUKINIĄ

SKŁADNIKI:

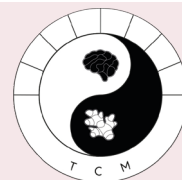
- 1-2 Jajka
- ½ Cukinii
- Pieprz
- Masło klarowane
- Kurkuma
- Sól
- Świeże zioła, np. Rukola,
- Szpinak, oregano, szczypior, pietruszka
- Kiełki (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cukinię zetrzyj na tarce.
2. Na gorącej patelni rozpuść masło klarowane.
3. Wrzuć cukinię na patelnię i duś do momentu, gdy odparuje woda.
4. Wbij jajka, posyp pieprzem, kurkumą, solą i świeżym szczypiorem.
5. Smaż, aż białko zacznie się ścinać, ale tak, by żółtko było miękkie.
6. Wyłóż na talerz i posyp zieloną pietruszką.

DZIEŃ 3





MARYNOWANE TOFU Z CHRUPIĄCYM BROKUŁEM

SKŁADNIKI:

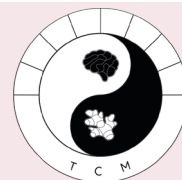
- Brokuły ½ sztuki
- Tofu wędzone ½ opakowania
- Makaron ryżowy 40 g
- Sos sojowy 1 łyżka
- Syrop klonowy 1 łyżeczka
- Ocet ryżowy 1 łyżeczka
- Woda 1 łyżka
- Sezam 1 łyżeczka
- Oliwa z oliwek 1 łyżka
- Imbir korzeń kawałek
- Czosnek
- Cebulka dymka 1 łyżka
- Posiekanej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czosnek i imbir zetrzyj na tartce. Połącz z sosem sojowym, octem ryżowym, syropem klonowym i płatkami chili.
2. Tofu pokrój w sporą kostkę i zalej połową marynaty (syrop klonowy, ocet ryżowy, sos sojowy, woda).
3. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj na półtwardo na parze lub w lekko osolonym wrzątku. Najlepiej jest go odcedzić i wrzucić wprost do lodowatej wody, dzięki czemu zachowa kolor.
4. Makaron ryżowy ugotuj do miękkości wg przepisu na opakowaniu. Następnie wymieszaj z pozostałą marynatą. Na patelni rozgrzej olej, podsmaż posiekaną
5. cebulkę i wrzuć tofu. Przysmaż na złoto.
6. Połącz z brokułem i makaronem ryżowym.
7. Danie podawaj z sezamem podprażonym na suchej patelni.

DZIEŃ 3





ZUPA AZJATYCKA Z WODOROSTÓW I FASOLI MUNG

SKŁADNIKI:

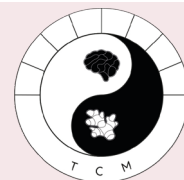
- Wodorosty 60 g
- Fasola mung 150 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wodorosty zamocz w wodzie przynajmniej na 1 godzinę, a najlepiej na noc, opłucz i potnij na paski lub małe kwadraciki.
2. Fasolę mung mocz 2 – 3 godziny lub przez noc.
3. Oba składniki zalej wodą, zagotuj i gotuj w ½ l na małym ogniu tak długo, by fasola była miękka.

DZIEŃ 4





SŁODKO-ROZGRZEWAJĄCA JAGLANKA Z JABŁKIEM

SKŁADNIKI:

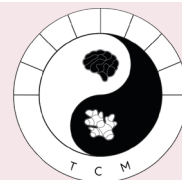
- 4 łyżki kaszy jaglanej (ekologicznej)
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1 Jabłko
- Garść rodzynek
- Kilka orzechów włoskich
- Świeży imbir
- Cynamon

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę upraż, opłucz, po czym zalej wodą (2 porcje wody na jedną porcję kaszy) i przez 20 minut gotuj na małym ogniu. Będzie na sypko.
2. W międzyczasie w drugim naczyniu – w moim przypadku jest to patelnia ceramiczna – przygotuj jabłuszka.
3. Po umyciu pokrój je w kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię, na której już rozpuściłeś odrobinę klarowanego masła. Przez chwilę podsmażaj na małym ogniu (cały czas mieszając!), następnie dodaj garść rodzynek lub innych bakalii, może to być mieszanka studencka, a mogą też być daktyle czy żurawina.
4. Aby rozgrzać organizm, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, dodaj troszkę świeżego, startego imbiru. Na koniec do smaku – ale także w celu wzmocnienia efektu rozgrzewającego – posyp cynamonem.
5. Taka wersja dla zmarzluchów gotowa.

DZIEŃ 4





PIEŚ Z INDYKA FASZEROWANA PIETRUSZKĄ I ŻURAWINĄ

SKŁADNIKI:

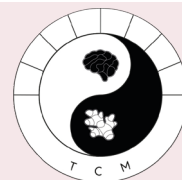
- 1,2 Kg Piersi Z Indyka
- 2 łyżki Suszonej Żurawiny
- 3 Pęczki Natki Pietruszki
- 1/2 Czerwonej Cebuli
- 3 łyżki Oliwy Z Oliwek
- 1 1/2 łyżeczki Soli
- 1/2 łyżeczki Czarnego Pieprzu
- Kilka Nitek Papryczki
- Chillli (Mogą Być Ziarenka)
- Lniany Sznurek
- Ziemniaki
- Surówka: 2 Jabłka, 1 Marchewka,
- Garść Roszponki, Garść Orzechów
- Włoskich, 1/2 łyżki Octu Winnego, 1 łyżka Oliwy Z Oliwek, Szczypta Soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pieś z indyka umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Przekrój wzdłuż, zaczynając od najdłuższej części, a następnie rozbij tłuczkiem tak, aby mięso z każdej strony miało mniej więcej tę samą grubość. Pieś posyp solą i pieprzem z każdej strony.
2. Natkę pietruszki, cebulę i oliwę zmiksuj blenderem.
3. Indyka z jednej strony posmaruj pietruszkowym farszem i posyp żurawiną.
4. Zawień w rulon i obwiąż sznurkiem lnianym, aby rolada nie rozpadła się w czasie pieczenia.
5. Na koniec posmaruj oliwą z oliwek.
6. Piecz przez 30 minut w temperaturze 200°C i kolejne 20 minut w temperaturze 180°C.
7. Jeśli pieczeń zbyt mocno się przyrumienia, możesz nakryć ją papierem do pieczenia
8. Po upieczeniu pozostaw pieczeń w piekarniku na 10 minut, aby trochę „odpoczęła”
9. 9. Podawaj z ziemniakami i surówką. Marchewkę i jabłko obierz, a następnie zetrzyj na tarce. Wymieszaj z pozostałymi składnikami.

DZIEŃ 4





SŁODKIE FRYTKI Z BATATÓW

SKŁADNIKI:

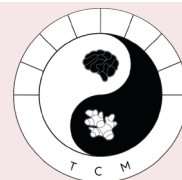
- Bataty
- Kurkuma
- Rozmaryn
- Papryka słodka
- Tymianek
- Oregano
- Kurkuma
- Majeranek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180 – 200°C.
2. Bataty umyj i pokrój (ja pozostawiam skórkę, bo zawsze zamawiam bataty ekologiczne).
3. Blachę należy wyłożyć papierem do pieczenia.
4. Przełóż bataty na blaszkę, posyp ziołami lub dodaj świeże, w zależności od pory roku.
5. Piecz ok. 40 – 45 minut.

DZIEŃ 5





ENERGETYZUJĄCA WARZYWNA JAGLANKA (ZRÓB PODWÓJNĄ PORCJĘ)

SKŁADNIKI:

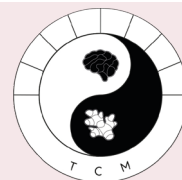
- 3 łyżki Kaszy Jaglanej
- 1 Marchewka
- ½ Pietruszki
- ¼ Selera
- Kurkuma
- Oliwa Z Oliwek
- Nasiona Chia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Warzywa zetrzyj na tarce, wrzuć do kaszy jaglanej i gotuj razem z kaszą.
2. Dołóż ciut soli kłodawskiej i kurkumy.
3. Podaj na talerzu, polej oliwką z oliwek i posyp nasionami Chia.

DZIEŃ 5





GULASZ Z KALAREPKĄ I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI:

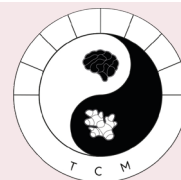
- 2 Kalarepki
- 4 Średnie Pomidory (Mogą Być Z Puszki)
- 3 Garści Świeżych Liści Szpinaku
- 1 Szklanka Komosy Ryżowej (Quinoa)
może Być Również Kasza Jaglana
- 1 Łyżka Oliwy Z Oliwek
- 3 Ząbki Czosnku
- 2 Łyżki Posiekanej Natki Pietruszki
- 1/4 Łyżeczki Soli
- Świeżo Mielony Czarny Pieprz
- 1 szklanka wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pomidory obierz ze skórki. Najlepiej ponacinać je nożem, zalać gorącą wodą i pozostawić na 15 minut. Po tym czasie skórka sama zacznie odstawać.
2. Kalarepę obierz ze skóry i pokrój w kostkę.
3. Szpinak opłucz i osusz. Jeśli liście są bardzo duże, możesz je posiekać.
4. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj czosnek i kalarepę. Smaż ok. 5 min. Dodaj pokrojone pomidory i duś, aż się rozgotują. Następnie dodaj komosę i zalej szklanką wody.
5. Jeśli masz kaszę jaglaną, dodaj ją zaraz po wrzuceniu pomidorów. Gotuje się ona dłużej, niż komosa.
6. Gulasz zagotuj, nakryj i zmniejsz ogień. Gotuj, aż komosa będzie miękka, i mniej więcej połowa sosu pomidorowego wyparuje.
7. Na koniec dodaj natkę pietruszki i dopraw pieprzem oraz solą do smaku.

DZIEŃ 5





SOCZYSTE STEKI Z KAPUSTY

SKŁADNIKI:

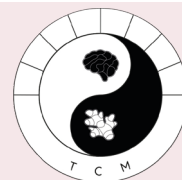
- mała główka kapusty
- masło klarowane
- sok z cytryny
- pieprz
- sól
- kminek lub kmin rzymski
- tahini
- żurawina
- cebulka
- sos sojowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C.
2. Kapustę pokrój w poprzek lub w ćwiartki.
3. Na rozgrzaną patelnię dolej trochę oliwy z oliwek.
4. Smaż steki z kapusty z obu stron po 2 – 3 minuty, aż będą zarumienione.
5. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, posyp kuminem, włóż do piekarnika. Pomiedzy kapustę możesz włożyć cały czosnek, który będzie doskonałym dodatkiem do smaku.
6. Piecz w piekarniku około 15 minut, aż kapuściane steki będą miękkie.
7. W międzyczasie przygotuj sos: w misce wymieszaj tahini, sok z limonki, sos sojowy i oliwę, dołóż trochę wody, ciągle mieszając, by uzyskać płynną konsystencję.
8. Po upieczeniu, polej przygotowanym sosem, posyp żurawiną i prażoną cebulką.

DZIEŃ 6





JAGLANKA Z PAPRYCZKĄ I NUTĄ PESTO

SKŁADNIKI:

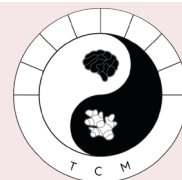
- Szklanki kaszy jaglanej
- ½ Czerwonej papryki
- Kurkuma
- Sól
- Pęczek pietruszki
- Oliwa z oliwek
- Czosnek
- Sok z cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj kaszę jaglaną w proporcji 1:2, do gotowania dodaj ciut kurkumy i soli.
2. W międzyczasie upiecz czerwoną paprykę w piekarniku.
3. Przygotuj pesto z pietruszki lub innych zielonych ziół (oregano, bazylia – co masz).
4. Poszatkuj zioła, dodaj oliwę z oliwek, pokrojone 1-2 ząbki czosnku, sok z cytryny lub limonki. Zblenduj.
5. Ugotowaną kaszę wymieszaj z pesto.
6. Przełóż na talerz, na wierzchu ułóż czerwoną paprykę.

DZIEŃ 6





GULASZ PEŁEN KOLORÓW Z MARCHEWKĄ I DYNIĄ

SKŁADNIKI:

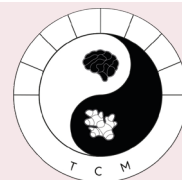
- dynia hokkaido (lub inne)
- marchewka
- passata pomidorowa
- cebula
- łyżka masła klarowanego
- plasterek imbiru
- 1/2 ząbka czosnku
- 2 szczypty curry
- goździk
- szczypta mielonego kardamonu
- szczypta kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/3 płaskiej łyżeczki soli kłodawskiej
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- 1/5 szklanki surowej czerwonej lub żółtej soczewicy
- bulion – zupa mocy
- łyżka posiekanej świeżej kolendry
- 1/5 szklanki kaszy gryczanej niepalonej
- 1/2 łyżki oleju lnianego lub rydzowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj dokładnie marchewkę, obierz ze skórki i zetrzyj na grubej tarce. Dynię hokkaido możesz pokroić w kostkę razem ze skórką. Obierz cebulę i pokrój w drobne piórka.
2. Rozpuść masło na głębokiej patelni i podduś cebulę. Następnie dorzuć marchewkę. Duś kolejne kilka minut. Dorzuć dynię, passatę i przeciśnięty przez praskę czosnek, duś kolejne 2 minuty.
3. Dodaj wszystkie przyprawy oraz sok z cytryny, zetrzyj imbir i wymieszaj. Dodaj surową soczewicę. Podleń bulionem. Całość duś około 15 – 20 minut pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu (do momentu, aż soczewica będzie miękka). Na koniec drobno pokrój świeżą kolendrę. W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną (tak samo jak jaglaną). Podawaj z kaszą gryczaną i posyp kolendrą. Na talerzu polej olejem lnianym lub rydzowym.

DZIEŃ 6





OGÓRKOWA Z JAGLANKĄ

SKŁADNIKI:

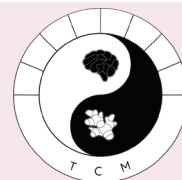
- 3 L Wody
- 2 Nogi Z Kurczaka (Lub Inny Kawałek Mięsa)
- Włoszczyzna
- 1 Cebula
- 2 Ząbki Czosnku
- 1 Łyżeczka Kurkumy
- 3-4 Ziarenka Ziela Angielskiego
- 3-4 Listki Laurowe
- 1 Łyżka Suszonego Lubczyku
- 3 Ziemniaki
- 5-7 Ogórków Kiszonych + 1/2 Szklanki Wody Z Ogórków
- 1 Mały Pęczek Koperku
- Kilka Łyżek Kaszy Jaglanej
- Oliwa Z Oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mięso umyj, włóż do garnka, zalej zimną wodą. Zagotuj i zbierz szumowiny. Gotuj około 30 min.
2. Warzywa obierz ze skórki (oprócz ogórków kiszonych). Ziemniaki pokrój w kostkę.
3. Wrzuć do garnka warzywa (oprócz ziemniaków i ogórków) i gotuj jeszcze około 1 godziny.
4. Zetrzyj na tarce ogórki kiszone. Ugotuj w oddzielnym garnuszku ziemniaki i kaszę jaglaną.
5. Pokrój na małe kawałki marchewkę oraz pietruszkę i włóż ponownie do zupy. Kiedy ziemniaki się ugotują, dodaj je razem ze startymi ogórkami kiszonymi i pokrojonymi warzywami do zupy. Posyp koperkiem i wymieszaj. Zupę podawaj z kaszą,
6. Kawałkiem mięsa z zupy i łyżeczką oliwy.

DZIEŃ 7





SOCZYSTA OWOCOWA KOMOSA

SKŁADNIKI:

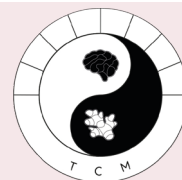
- Komosa ryżowa 3 łyżki
- Sok z cytryny ½ łyżki
- Jabłka (można zastąpić garścią malin)
- Jagody goji 1 łyżka
- Daktyle czerwone 3 szt
- Orzechy laskowe 1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj komosę ryżową w proporcji 2:1.
2. Pod koniec gotowania dodaj maliny i skrop sokiem z cytryny.
3. Wymieszaj, aby komosa połączyła się z owocami.
4. Przełóż do miski, posyp posiekanymi orzechami i jagodami goji.

DZIEŃ 7





PIECZONY ŁOSOŚ W ZIOŁACH I CYTRYNIE

SKŁADNIKI:

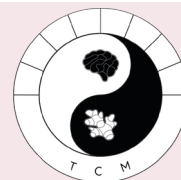
- 300 Gramów fileta z łososia (mogą być
- Dzwonki)
- 3 Gałązki świeżego rozmarynu
- 3 Grube plasterki cytryny
- Garść świeżego tymianku
- Kilka gałązek świeżego oregano
- 1/2 Łyżeczki soli ziołowej
- Szczypta
- Ziołowego pieprzu
- 1 Łyżka oliwy z oliwek
- Ryż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, a piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. Łososia opłucz i osusz. Natrzyj oliwą, solą i pieprzem.
3. Na papierze ułóż 2 gałązki rozmarynu, cytrynę, tymianek i oregano.
4. Następnie na zioła ułóż łososia, a na jego wierzch dodaj jeszcze kilka gałązek świeżych ziół.
5. Piecz 25 minut w temperaturze 180 stopni.
6. Jeśli kawałek ryby jest cienki, można skrócić czas pieczenia do 18-20 minut.
7. Możesz podać z ryżem lub z warzywami, co stanowi lepszą opcję.

DZIEŃ 7





POROWA SAŁATKA Z CHRUPIĄCYMI ORZECHAMI

SKŁADNIKI:

- Por – biała lub jasnozielona część
- Orzechy włoskie
- Sok z cytryny
- Olej rydzowy
- Sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyj pora, pokrój na plasterki, wrzuć na wrzątek i gotuj 1 minutę.
2. Odsącz, ostudź.
3. Dodaj prażone posiekane orzechy włoskie, szczyptę soli, 1 łyżkę soku z cytryny lub starte kwaśne jabłko i olej.
4. Wymieszaj.



Dziękuję Ci za podjęcie decyzji o zainwestowaniu w swoje zdrowie poprzez oczyszczenie organizmu z nadmiaru Wilgoci i Śluzu. Mam nadzieję, że ten 7 - dniowy jadłospis przyniesie Ci nie tylko korzyści fizyczne, ale także pozwoli poczuć się lepiej zarówno psychicznie, jak i emocjonalnie.

Pamiętaj, że zdrowe nawyki żywieniowe to klucz do utrzymania równowagi w organizmie i zapobiegania wielu dolegliwościom. Kontynuuj swoją podróż ku lepszemu samopoczuciu, stosując zdrowe nawyki żywieniowe, regularną aktywność fizyczną i dbając o równowagę emocjonalną.



Jeśli chcesz zrozumieć, jak dochodzi do powstawania Wilgoci i Śluzu oraz jakie powodują dolegliwości w naszym organizmie, zapraszam Cię na moje autorskie szkolenie:

7 skutecznych kroków do oczyszczenia organizmu z Wilgoci i Śluzu

dzięki któremu zyskasz:

- Poprawę odporności i zdolności do walki z infekcjami oraz chorobami sezonowymi.
- Utratę zbędnych kilogramów i osiągnięcie szczupłej, zdrowej sylwetki.
- Zmniejszenie dolegliwości, takich jak bóle reumatyczne czy bóle głowy.
- Poprawę funkcjonowania układu pokarmowego i wyeliminowanie nietolerancji pokarmowych.
- Wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu Medycyny Chińskiej.
- Ochronę zdrowia w sposób naturalny i holistyczny, bez konieczności zażywania leków.
- Tysiące zaoszczędzonych pieniędzy, w porównaniu z kosztami tradycyjnego leczenia i wizyt u lekarzy.
- Zwiększenie świadomości zdrowotnej i samopoczucia dzięki holistycznemu podejściu do zdrowia i dobrostanu.
- Możliwość eksploracji nowych metod leczenia i dbania o zdrowie, które mogą przynieść długotrwałe korzyści.





Mój kurs składa się z 6 modułów i krok po kroku przeprowadzi Cię przez proces usuwania Wilgoci i Śluzu z organizmu oraz nauczy jak utrzymywać zdrowie z nadchodzących miesięcy. Każdy moduł zawiera praktyczne wskazówki i narzędzia, które pozwoliły setkom moich klientów osiągnąć niewiarygodne rezultaty zdrowotne.

SPRAWDŹ

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy czy wsparcia, nie wahaj się skorzystać z porad dietetyka lub innych specjalistów. Pamiętaj, że dbanie o siebie to inwestycja w przyszłość.

Znajdziesz mnie tutaj:



szkolenia@elzbietakasztelaniec.pl

Życzę Ci powodzenia w dalszej drodze do zdrowia i dobrej kondycji fizycznej!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane kopiowanie oraz rozpowszechnianie jakiegokolwiek części e-booka może skutkować odpowiedzialnością prawną. E-book służy wyłącznie celom edukacyjnym i nie stanowi porady medycznej.