BOŻENA
ŻAK-CYRAN

Bądź twórcą swojego zdrowia

GALAKTYKA

BOŻENA
ŻAK-CYRAN

Bądź twórcą swojego zdrowia

GALAKTYKA

© Bożena Żak-Cyran, 2016
© Galaktyka, Spółka z o.o., Łódź 2016
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. (0-42) 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-549-3

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Fotografia na okładce: *Tobias Helbig – iStock*
Fotografie potraw: *Anna Lewańska*
Fotografia autorki na okładce: *Studio fotograficzne EWA*
Redakcja: *Malwina Wadas*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza publikacja ma służyć wyłącznie celom edukacyjnym i informacyjnym. W przypadku przyjmowania jakichkolwiek leków zalecanych przez lekarza bądź kupionych na receptę, ewentualne zmiany w diecie należy skonsultować z konkretnym specjalistą. Pacjenci w trakcie leczenia powinni omówić z lekarzem prowadzącym ewentualne interakcje zachodzące między leczeniem, przyjmowanymi lekami a stosowaną dietą. Autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek działania podejmowane po zapoznaniu się z treścią tej książki.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości, z wyjątkiem cytowania niewielkich fragmentów w przeglądach i recenzjach. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WSTĘP / JESTEŚ DROGĄ DO WŁASNEGO ZDROWIA 11

ROZDZIAŁ 1 / WSPÓŁZALEŻNOŚĆ CIAŁA, UMYSŁU I DUCHA 13
Emocjonalne i fizyczne samouzdrawianie 13
Naukowe dowody wpływu myśli na ciało 15
Stres a odporność 17
Praca nad sobą według Ericksona 17
Nowe struktury myśli i emocji 18
Potęga medytacji 19
Zdrowienie 19
Uwalnianie i odpuszczanie według Davida R. Hawkinsa 20

ROZDZIAŁ 2 / ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH 21
Jelita jako ważna część układu immunologicznego 21
Wewnętrzna walka ze szkodliwymi substancjami 21
Rola kosmków jelitowych 22
Samooczyszczanie przewodu pokarmowego 22
Popraw nawyki żywieniowe 25
Okrężnica opadająca a problemy z kręgosłupem 26
Mikroflora jelit 26
Samozatrucie organizmu na skutek zaburzeń jelitowych 27
Uzdrowienie jelit – wskazówki praktyczne 28
Oczyszczenie 29
Lewatywy 30
Dieta odkwaszająca 31
Automasaż brzucha 32
Pasożyty – jak się ich pozbyć? 34

ROZDZIAŁ 3 / POPRAW FUNKCJONOWANIE SWOJEJ WĄTROBY 37
Kamienie żółciowe w wątrobie – efekt niewłaściwej diety 37
Rola żółci 40
Żywność i inne czynniki wpływające na funkcje wątroby 43
Oczyszczanie wątroby 44
Płukanie wątroby i woreczka żółciowego 46

Jakich rezultatów należy się spodziewać? 49
Dodatkowe uwagi dotyczące płukania wątroby 50
Brak oczekiwanych rezultatów 51
Relacje osób, które zastosowały zalecenia 51

ROZDZIAŁ 4 / WPŁYW POŻYWIENIA NA ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE CZŁOWIEKA 53
Wpływ emocji na ciało człowieka 53
Trawienie pokarmów, „trawienie" emocji 54
Świadomość emocjonalna 56
Uzdrawianie emocji poprzez odżywianie i ruch 58

ROZDZIAŁ 5 / UZALEŻNIENIA A TWOJE CENTRUM NAGRODY – DOPAMINA 63
Siła nawyku 71

ROZDZIAŁ 6 / WYOSTRZ PAMIĘĆ I USPRAWNIJ SWÓJ MÓZG POPRZEZ WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE 75
Badania 75
Symptomy 75
Niebezpieczny nadmiar metali w organizmie 76
Zagrożenie aluminium i rtęcią 79
Homocysteina – wróg serca i komórek mózgowych 79
Jak złe tłuszcze działają na mózg 81
Dobre tłuszcze 83
Ryby – jeść czy nie jeść 84
Suplementy z omega-3 84
Ćwiczenia poznawcze i fizyczne wzmacniają mózg 85

ROZDZIAŁ 7 / UCZYŃ Z ŻYWNOŚCI ROŚLINNEJ PODSTAWĘ SWOJEGO POŻYWIENIA 87
Dieta roślinna ochroną zdrowia 87
Właściwa kolejność potraw 91
Ważne zasady lepszego trawienia 93
Jakich prostych zmian możesz dokonać od razu, aby wzmocnić zdrowie? 95

ROZDZIAŁ 8 / ODŻYWIANIE ZGODNE Z BIORYTMAMI 97
Rytm dnia 97
Naturalne biorytmy 97
Znaczenie snu 102
Problemy ze snem 103
Przestrzeganie zasad, które ustanowiła Natura 104

ROZDZIAŁ 9 / RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ 105
Tajemnica tkwi w silnej odporności 105
Odmłodzenie komórek odpornościowych (limfocytów) 105
Dieta długowieczności 106

Immunostymulatory 106

ROZDZIAŁ 10 / ŚWIADOME BUDOWANIE ZDROWIA 109
Zasada 80/20 110
Zasada łączenia pokarmów 110
Zasada równowagi termicznej 113
Zasada sezonowości 117
Zasada oczyszczania 118
Zasada równoważenia smaków i kolorów w pożywieniu 119
Zasada równowagi kwasowo-zasadowej 122

ROZDZIAŁ 11 / NATTO I WITAMINA K_2 125

ROZDZIAŁ 12 / SOKODOŻYWIANIE 127
Korzyści z picia soków 127
Tolerancja soków 128
Odkwaszające właściwości soków 128
Jakie składniki zawierają świeże soki? 129
Chlorofil w profilaktyce i leczeniu chorób 129
Świeżość soków i sposób ich konsumowania 130
Soki owocowe i warzywne 130

ROZDZIAŁ 13 / ĆWICZENIA – MEDYTACJE I WIZUALIZACJE 139
Technika wzmacniana harmonii umysłu z ciałem i serca z mózgiem 139
Technika zwalczania stresu i podnoszenia swojej wydajności 139
Medytacja uważnego jedzenia (do codziennego stosowania) 140
Medytacja oczyszczająca z negatywnych emocji 141
Ćwiczenie – opukiwanie skroni 142
Wizualizacja przywracająca zdrowie według Metody Silvy 143
Ćwiczenie na pobudzenie energii w ciele oraz budzenie wewnętrznej mocy (wywodzące się m.in. z tradycji Czirokezów) 145
Ćwiczenie – absorbowanie energii ziemi i słońca 146
Ćwiczenie – przepływ energii 146
„Pierwsza pomoc" przy wzburzonych emocjach 147
Ćwiczenie – łączenie nieba z ziemią 147
Masaż limfatyczny 148
Rozciąganie skóry głowy 148
Trening autogenny według Johannesa Schultza 149
Techniki uwalniania i odpuszczania 152

ROZDZIAŁ 14 / PRZEPISY 153
Potrawy ze zbóż 153
Potrawy z natto 158
Surówki i sałatki 160
Zupy 165
Pasty, pasztety, kotlety jarskie 169
Ciepłe potrawy z warzyw 174
Dania z makaronu 181

Sosy 183
Desery 186
Napoje 195
Odżywcze napoje na bazie mleka roślinnego 196
Dodatki o działaniu leczniczym 199

SPIS POTRAW 203

BIBLIOGRAFIA 209

ROZDZIAŁ 13

ĆWICZENIA – MEDYTACJE I WIZUALIZACJE

Technika wzmacniana harmonii umysłu z ciałem i serca z mózgiem

1. Gdy odczuwasz stres, intensywnie potrzyj ręce jedna o drugą (5–10 sekund).
2. Połóż jedną dłoń na sercu, a drugą na czole.
3. Poczuj, jakbyś oddychał przez serce, wykonując 5 głębokich, powolnych oddechów. Skup się na wrażeniu, jakie daje dotyk twojej dłoni.
4. Użyj wszystkich zmysłów i pomyśl o czymś, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy i spokojny, a najlepiej – co wzbudza twoją miłość.

Działanie: W bardzo krótkim czasie twój rytm serca zacznie być bardziej harmonijny, a wyższe centra twojego mózgu będą pozytywnie stymulowane. To ćwiczenie pomaga się zrelaksować i poprawia nastrój. Badania wykazały, że zmienia ono stan chemiczny ciała, zwłaszcza jeśli chodzi o zwiększenie poziomu hormonu DHEA (zapobiegającego procesowi starzenia) i obniżenie kortyzolu (hormonu stresu).

Technika zwalczania stresu i podnoszenia swojej wydajności

1. Znajdź sobie ciche miejsce, poczuj się bezpiecznie, odpręż się i weź kilka głębokich oddechów.
2. W czasie oddychania zaobserwuj, w której części ciała znajduje się napięcie. Oddychaj, koncentrując uwagę w tym rejonie ciała.
3. Pocieraj mocno dłonie o siebie przez 5 sekund.

4. Umieść kciuki na skroniach, a pozostałe cztery palce każdej dłoni na środku czoła, nad brwiami.
5. Przesuwaj palce lekko na boki głowy, naciągając skórę czoła przez 5–10 sekund.

Działanie: Zrównoważenie twojej energii emocjonalnej poprzez aktywację refleksów nerwowo-naczyniowych. Ciepło z dłoni odciągnie krew z układu limbicznego do kory czołowej, a umysł natychmiast zwiększy aktywność elektrochemiczną w płatach czołowych. To pozwoli ci się odprężyć i podejmować lepsze decyzje.

Medytacja uważnego jedzenia (do codziennego stosowania)

Aby organizm mógł w pełni wykorzystać to, co spożywamy, potrzebna jest uważność. Moc uwagi podczas posiłku wraz z zaangażowaniem wszystkich zmysłów sprzyja lepszemu trawieniu i metabolizmowi. Zwolnienie tempa, aby dokładniej przeżuwać, zamiast pośpiesznie, bezmyślnie jeść, to wspaniałe doświadczenie zmysłowe podnoszące świadomość.

1. Spójrz na swój posiłek inaczej niż dotąd, zauważ jego barwy i konsystencję. Wchłaniaj go najpierw wzrokiem.
2. Zaangażuj zmysł węchu, rozkoszuj się aromatem posiłku.
3. W skupieniu jedz tak, aby odczuwać smak potrawy. Czy potrafisz rozróżnić, który smak dominuje w potrawie (słodki, słony, kwaśny, ostry, gorzki)? Czy twoja potrawa jest zharmonizowana i zawiera wszystkie pięć smaków? Przeżuwaj swój posiłek świadomie i nie pozwól, aby cokolwiek ci przeszkadzało. Traktuj ten czas, jak świętą chwilę.

Wszystkie czynności życiowe (zwłaszcza jedzenie), które wykonujemy z uważnością, koncentrując się na chwili obecnej, wznoszą nas na nowy poziom życia, co skutkuje lepszym zdrowiem i samopoczuciem.

Medytacja oczyszczająca z negatywnych emocji

Ważne: spokojne miejsce, odprężenie, relaks, głębokie oddychanie.

1. Skoncentruj się na swoich oczach. Poczuj, co się tam dzieje. Przyjrzyj się ponownie wydarzeniom ze swojego życia, w których przechowywany jest ból, złość, lęk, wyrzuty sumienia, rozczarowanie itp. Zobacz to wszystko, czego nie chciałeś zobaczyć. Poczuj to, co cię przytłaczało.
2. Przenieś uwagę na swoje uszy i posłuchaj, co mówiłeś o tym, co widziałeś. Posłuchaj tego, co twoje wewnętrzne ja pragnęło ci powiedzieć. Usłysz te zdania, których nie chciałeś słuchać, a które niosły negatywne emocje, bolesne dla ciebie (lęk, napięcie, złość, cierpienie). Wysłuchaj wreszcie tej części siebie bardzo uważnie i ze współczuciem.
3. Skoncentruj się na gardle i wypowiedz słowa, które pragnąłeś wypowiedzieć. Wypowiedz głośno to, co ukrywałeś – swoje potrzeby, pragnienia, tęsknoty. Wypowiedz to wszystko, co zostało stłumione.
4. Przenieś uwagę do serca i poczuj to, czego nie pozwalałeś sobie z jakiegoś powodu czuć. Otwórz się w przestrzeni swojego serca. Poczuj wszystkie emocje płynące niczym wartki strumień wody. Niech ten życiodajny strumień uzdrawia bolesne rany w twoim sercu, spowodowane przez życiowe doświadczenia. Uwolnij się od wszelkiego niepokoju.
5. Przenieś uwagę do brzucha. Emocje, powstrzymywane od dłuższego czasu, są już gotowe do uwolnienia. Poczuj moc, którą posiadasz w tym miejscu. Skieruj ją do swoich stóp, niech wypełni twoje nogi, a następnie zapuści głęboko korzenie w głąb ziemi. Oto jesteś ugruntowany, oczyszczony, silny i połączony z ziemią.

Uwaga! Kiedy koncentrujesz się na poszczególnych obszarach w swoim ciele i na bolesnych doświadczeniach życiowych, uwalniasz się od nagromadzonych negatywnych emocji i uzdrawiasz te miejsca, a zarazem całe ciało. Oznaką uwolnienia jest głębokie odprężenie i odczucie ulgi. Wszystkie problemy zewnętrzne rozwiązują się wewnątrz ciebie.

Ćwiczenie – opukiwanie skroni

Pomaga w pobudzaniu sił obronnych organizmu do zwalczania zarówno poważnych chorób, jak i mniejszych dolegliwości. Poprawia samoocenę. Jest pomocne w budowaniu poczucia pewności siebie i optymizmu. Pomaga w eliminowaniu różnych problemów, m.in. w zaprzestaniu palenia, picia alkoholu, nadmiernego jedzenia oraz usuwaniu egzemy i obniżeniu ciśnienia krwi. Poprawia metabolizm w trakcie odchudzania.

Sposób wykonania:

1. Zidentyfikuj nawyk, nastawienie, automatyczną reakcję emocjonalną lub dolegliwość, którą chcesz zmienić.
2. Ułóż jedno zdanie (afirmację w czasie teraźniejszym), mówiące o zmianie, jaką chcesz wprowadzić. Ma to być stwierdzenie, które chcesz, aby stało się twoją prawdą w przyszłości, na przykład: „Zachowuję umiar w jedzeniu i piciu".
3. Następnie sformułuj drugie zdanie o podobnym znaczeniu, ale używając zaprzeczeń (np. „nigdy", „nie jestem", „nie chcę", „nie"). Ma to być zdanie przeciwstawne, na przykład: „Nie objadam się pod wpływem emocji i stresu".
4. Zaczynając od skroni, opukuj lewą stronę głowy (łukiem, od przodu do tyłu za uchem) wypowiadając wersję swojego stwierdzenia z zaprzeczeniem. Opukuj dość mocno trzema środkowymi palcami lewej dłoni ok. 5 razy od przodu do tyłu, wypowiadając swoje stwierdzenie przy każdym przejściu palców.
5. Powtórz to samo po prawej stronie głowy, opukując palcami prawej dłoni i używając tym razem stwierdzenia bez zaprzeczenia.
6. Powtarzaj to proste ćwiczenie kilka razy dziennie, gdyż jest to łatwy sposób zmiany wielu wzorców, których nie można przezwyciężyć samą siłą woli.

Działanie: Technika ta poprzez powtarzanie i autosugestię wywiera wpływ nie tylko na mózg, ale i na każdy meridian[1], a intencja zostaje wprowadzona do każdego systemu w organizmie.

[1] Meridiany to kanały energetyczne w ciele człowieka, gdzie płynie energia „czi".

Uwaga! Zamiast opukiwania skroni można również zastosować głaskanie bez używania słów. Połóż palce na skroniach po obu stronach głowy i głaszcz nimi punkty skroni, oddychając głęboko. Ma to działanie uspokajające i relaksujące. Może mieć zastosowanie przed jakąkolwiek czynnością uzależniającą, na przykład przed nadmiernym objadaniem się czy sięgnięciem po papierosa lub alkohol.

Wizualizacja przywracająca zdrowie według Metody Silvy

1. Usiądź w spokojnym miejscu, przy otwartym oknie. Zrób kilka głębokich oddechów, koncentrując się na doznaniach w ciele.
2. Odlicz od 10 do 1, wyobrażając sobie, że zanurzasz się coraz głębiej w sobie (możesz wyobrazić sobie schodzenie po schodach w dół).
3. Skieruj wzrok z lewej strony na prawą i zobacz cyfrę 3… 3… 3… Kierując wzrok znów w lewo powtórz 2… 2… 2 …, a następnie 1… 1… 1… Oddychaj i odpręż się.
4. Powiedz głośno:
   „Jestem połączony z Siłą Wyższą. Odczuwam wibracje wszechświata przepływające przez moje ciało.

   Przywołuję archanioły i anioły, aby mnie chroniły. Uwalniam wszystkie negatywne doświadczenia z przeszłości. Czuję się wolny. Wybaczam wszystkim ludziom, którzy mnie kiedykolwiek skrzywdzili lub wywołali u mnie negatywne uczucia (lęk, poczucie winy, złość, frustrację).

   Mój umysł i ciało są teraz zdrowe i silne. Pracują ze sobą w doskonałej harmonii. Moje oczy widzą wyraźnie, moje uszy słyszą wyraźnie. Powietrze swobodnie wypełnia moje płuca [oddychaj i koncentruj się na oddechu].

   Moja jama ustna jest zdrowa, dobrze nawilżona, dzięki czemu zęby są chronione. Mój umysł pozostaje w doskonałej harmonii z jamą ustną, dzięki czemu mogę wyrażać swoje myśli zgodnie z tym, co odczuwam. Mój przełyk i tchawica są idealnie zdrowe i funkcjonują prawidłowo, podobnie jak żołądek, okrężnica i jelita. Wyobrażam sobie zdrową wątrobę w swojej dłoni oraz trzustkę i krew harmonijnie współpracujące ze sobą i wspaniale regulujące poziom cukru.

Mój pęcherzyk żółciowy, nerki i pęcherz moczowy funkcjonują prawidłowo i są w równowadze. Moje serce jest silne i otwarte na miłość. Wszystkie żyły i tętnice są czyste i drożne, dzięki czemu krew przepływa przez nie bez przeszkód do wszystkich części ciała.

Mój układ odpornościowy jest silny, odpowiedzialny za cały organizm, wciąż walczy, reperuje, odbudowuje, uzdrawia i chroni moje ciało [wyobraź sobie małego stworka, pożerającego wszystkie zarazki, pasożyty oraz chorobotwórcze patogeny w ciele i pracującego w całym organizmie].

Mój układ limfatyczny i węzły chłonne są bardzo zdrowe, doskonale oczyszczają ciało ze wszystkiego co jest mu niepotrzebne.

Moje narządy rozrodcze i tkanki są w doskonałej formie zdrowotnej a kości są silne i stabilne [podróżuj po swoim ciele tak, jakbyś znajdował się wewnątrz niego – od kości ogonowej w górę kręgosłupa, przez głowę, klatkę piersiową, ręce, nogi i palce stóp].

Moja skóra jest gładka i jędrna, a moja twarz pogodna i zadowolona".

Wyobraź sobie jasne, białe światło świecące nad głową. Wnika ono poprzez czubek głowy w głąb ciała. Powoli przepływa przez cały organizm, oczyszczając go i usuwając z niego to, co mu już nie służy, wszelkie dolegliwości oraz obumarłe komórki. Zobacz „chore ja" (jak wygląda?) i gumką do ścierania zmaż tę postać, począwszy od stóp. Następnie wymyśl nowy scenariusz swojego życia, taki, w którym robisz wszystko to, czego pragnąłeś. Wyobraź sobie swoją żywotność, wysoki poziom energii, zgrabną sylwetkę, przyjaciół, ulubioną pracę i wszystko to, co twoim zdaniem składa się na udane życie. Zrób to dokładnie, odczuwając pozytywne emocje. Teraz przywołaj prawdziwe pozytywne wspomnienia. Na nowo przeżyj dźwięki, zapachy i odczucia, tak długo jak sprawia ci to przyjemność. Poczuj wdzięczność za całe dobro, które otrzymałeś.

Na koniec odlicz od 1 do 5, poczuj swoje stopy i całe ciało.

Powiedz: „Od tej chwili z każdym dniem czuję się coraz to lepiej i lepiej. Jestem szczęśliwy, zdrowy i pełen energii. Dziękuję. Dziękuję. Dziękuję!".

Uwaga! Wizualizacja uzdrawiania całego organizmu stymuluje wszystkie części ciała, które sobie wyobrażasz, a także zarządzające nimi obszary mózgu.

Możesz uzdrawiać całe ciało za pomocą słów i wyobrażeń przedstawiających twój upragniony stan.

Wizualizacja ta bazuje na Metodzie Silvy – potężnej pracy z umysłem, którą osobiście stosuję i polecam jako skuteczną. Wiele chorób, w tym rak, wiąże się z przywiązaniem do negatywnych myśli i emocji dotyczących wydarzeń z przeszłości i należy je uzdrowić za pomocą umysłu. Odczuwanie przebaczenia uwalnia nagromadzone złe emocje w ciele. Wiara w wyższą moc oraz odczuwanie niezwykle potężnej, uzdrawiającej siły w swoim wnętrzu są bardzo pomocne w tym procesie.

Wskazane jest regularne wykonywanie wizualizacji, najlepiej trzy razy dziennie. Jest ona połączona z głębokim oddychaniem i relaksacją, co ma bardzo duże znaczenie w procesie uzdrawiania ciała.

Ćwiczenie na pobudzenie energii w ciele oraz budzenie wewnętrznej mocy (wywodzące się m.in. z tradycji Czirokezów)

1. Połóż się na plecach i rozluźnij ciało, wykonując kilka głębokich oddechów (wdech nosem i wydech ustami).
2. Skoncentruj się na swojej czakrze postawy znajdującej się w dolnej części miednicy. Poczuj energię tam zgromadzoną.
3. Wyraź intencję pobudzenia swojej energii dla wzmocnienia i ożywienia ciała.
4. Zegnij nogi w kolanach. Oprzyj dłonie na udach, tak aby boczną stroną kciuków dotykać miejsc, w których nogi łączą się z ciałem (punkty te związane z meridianami wątroby, śledziony i nerek reprezentującymi kobiecą energię jin i lekko uciskane mogą otworzyć przepływ energii seksualnej).
5. Kręć biodrami z góry na dół ruchem falującym w kształcie ósemki. Pozwól, aby naturalnie nagromadzona energia poruszała się wraz z wykonywanymi przez ciebie ruchami.
6. Kiedy doświadczysz przepływu energii, po jakimś czasie wyprostuj nogi, ułóż dłonie po bokach ciała, zwolnij oddech i jeszcze bardziej się rozluźnij. Wciąż możesz odczuwać ruch energetycznych ósemek, co jest całkowicie normalnym zjawiskiem.

Uwaga! Istnieją dwa warianty tego ćwiczenia, oba skuteczne.

Pierwszy: Leżąc w bezruchu i doświadczając energii pulsowania w ciele, pochodzącego z ziemi. Wystarczy tylko wyrazić intencję przyjęcia energii i poddanie się, bez jakiejkolwiek kontroli tego procesu.

Drugi: Wiąże się z ruchami energetycznych ósemek, opisany powyżej.

Ćwiczenie – absorbowanie energii ziemi i słońca

1. Stań prosto z szeroko rozstawionymi nogami (najlepiej, abyś był na łonie natury, ale możesz to sobie wyobrazić, ćwicząc w mieszkaniu), zrób wdech i wydech.
2. Zrób skłon do dołu i dotknij ziemi. Podziękuj Matce Ziemi za wszystko, w co nas zaopatruje. Wykonaj ruch dłońmi, jakbyś czerpał wodę, przyjmując w ten sposób energię ziemi. Wyprostuj się i skieruj dłonie ku splotowi słonecznemu. Wyobrażaj sobie, jak energia ziemi wypełnia twoje ciało, do chwili aż poczujesz, iż otrzymałeś jej wystarczającą ilość.
3. Zwróć się ku słońcu, stań na czubkach palców i wyciągnij dłonie ku górze. Podziękuj słońcu za światło, utrzymujące życie we wszystkim, co żyje. Wyobrażaj sobie, jak w twoje dłonie spływa energia słoneczna. Skieruj ręce ku splotowi słonecznemu i pozwól, aby popłynęła w twoim ciele. Ćwicz, aż poczujesz wystarczająco dużo energii słonecznej.
4. Wyobraź sobie i poczuj, jak obie energie, ziemi i słońca, mieszają się ze sobą, wzmacniając twoje ciało.

Ćwiczenie – przepływ energii

Każdy człowiek jest odpowiedzialny za własną energię. Jeśli wstajesz rano zmęczony, nie masz siły ani ochoty na wypełnienie codziennych obowiązków, masz często zły nastrój lub depresję albo łapiesz infekcje, to znaczy, że masz niski poziom energii. Możesz to zmienić, reformując styl życia (jedzenie, sen, ruch). Energia życiowa jest uniwersalna, występuje wszędzie i każdy może z niej korzystać. Wystarczy ją absorbować, skupiając się na niej jak w poniższym ćwiczeniu. Pomoże ci ono poczuć się pełnym sił witalnych i twórczej energii.

1. Stań prosto z zamkniętymi oczami. Odetchnij głęboko, uśmiechając się przy tym.

2. Oddychaj spokojnie dalej, koncentrując się na własnym oddechu ok. 3 minut.
3. Wyobraź sobie, że wzdłuż kręgosłupa masz dwa kanały energetyczne, biegnące jeden obok drugiego i niestykające się ze sobą. Jeden biegnie od twoich stóp do góry aż do czubka głowy, a drugi z czubka głowy do dołu aż do twoich stóp. Energie przepływają równocześnie wraz z wdechem (do góry) i wydechem (do dołu). Oddychaj i wizualizuj przepływ energii.
4. Następnie wyobraź sobie, że pierwszy kanał opada ponad twoją głową, a energia tryska niczym fontanna, spływając do poziomu pępka. Drugi kanał wznosi się ku górze poniżej stóp, w przeciwnym kierunku i na wysokości pępka spotyka się z pierwszym. Jesteś w kręgu energii.

Możesz ćwiczyć wielokrotnie w ciągu dnia przez 2–3 minuty. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia zwiększa zasób energii w ciele.

„Pierwsza pomoc" przy wzburzonych emocjach

Kiedy pojawiają się gwałtowne emocje (złość, wzburzenie, strach, panika), należy je poczuć, poobserwować i pozwolić odejść. Tylko w ten sposób unikniemy ich negatywnego oddziaływania na narządy naszego ciała (złość – wątroba, strach – nerki itd.). Kiedy jest za późno i im ulegniemy, można je skutecznie uspokoić. Jeśli czujesz ogarniającą cię emocję:

1. Rozciągnij środkową część ciała.
2. Ostukaj twarz, głowę i resztę ciała dłońmi złożonymi w piąstkę.
3. Skrzyżuj ręce na piersi, przytrzymując dłońmi ramiona.
4. Dotknij trzeciego oka (pomiędzy brwiami) środkowym palcem jednej dłoni. Dotknij pępka środkowym palcem drugiej dłoni. Delikatnie uciskaj skórę pod palcami ku górze. Trzymaj te punkty przez 15–20 sekund.

Ćwiczenie – łączenie nieba z ziemią

To ćwiczenie zapewnia ciału odpowiedni przepływ energii, służy do uwalniania blokad energetycznych. Wspomaga integrację lewej i prawej półkuli mózgowej.

1. Potrzyj dłonie o siebie i strzepnij z nich energię.
2. Oprzyj dłonie z rozprostowanymi palcami na przedniej części ud, pochylając się lekko.

3. Weź głęboki oddech, unieś dłonie, zataczając rękoma koła i kierując je na boki ciała.
4. Wraz z wydechem złóż dłonie przy klatce piersiowej jak do modlitwy.
5. Biorąc ponownie głęboki wdech, rozłącz dłonie. Wyciągnij jedną rękę wysoko nad głowę, tak aby dłoń była ułożona płasko, jak gdyby pchała coś do góry. Drugą rękę opuść, układając ją płasko, tak jakby pchała coś do ziemi. Spójrz w górę.
6. Wypuść powietrze ustami i zmień ręce. Wykonaj kilka powtórzeń.
7. Na koniec opuść ręce, wykonując głębokie oddechy z lekko ugiętymi kolanami. Powoli wróć do pozycji stojącej.

Masaż limfatyczny

Wspiera funkcjonowanie hormonów zgodnie z naturą i wzmacnia przepływ energii.

1. Znajdź bolesne miejsca, uciskając punkty neurolimfatyczne na klatce piersiowej środkowym palcem dłoni.
2. Uciskaj i masuj te punkty we wszystkie strony dwoma lub trzema palcami.
3. Masuj każdy punkt ok. 10 sekund, niezbyt mocno, ale tak aby czuć nacisk.

Uwaga! Nie masuj zbyt wielu punktów ani zbyt długo, jeśli chorujesz na choroby autoimmunologiczne. Masowanie uwalnia toksyny do limfy, a następnie do obiegu krwi. W wypadku niedawnej choroby masuj krótko, aby nie obciążać zbytnio ciała.

Rozciąganie skóry głowy

Ćwiczenie oczyszcza umysł, uspokaja system nerwowy, zmniejsza napięcie umysłowe, przywraca jasność myślenia i otwiera na inspiracje. Mózg przetwarza ogromną ilość energii. Zablokowanie jej na czubku głowy (czakra korony) utrudnia to zadanie. Rozciąganie skóry głowy fizycznie otwiera tę czakrę i umożliwia przepływ przez nią energii.

1. Wykonując to ćwiczenie, oddychaj głęboko, wdychając powietrze przez nos, a wydychając ustami.

2. Dotknij kciukami skroni. Zegnij palce i oprzyj je koniuszkami na środku czoła. Powoli, z pewnym naciskiem, rozciągaj palcami skórę powyżej brwi.
3. Koniuszkami palców dotknij linii włosów i powtórz rozciąganie.
4. Dotknij palcami czubka głowy, a małe palce oprzyj na linii włosów. Uciskaj, lekko odciągając ręce od siebie, tak jakbyś próbował rozdzielić skórę głowy.
5. Rozciąganie kontynuuj na tylnej skroni głowy oraz na szyi (górnej, środkowej i dolnej części).
6. Weź głęboki oddech i przeciągnij palcami po ramionach w kierunku przedniej strony ciała. Opuść ręce.

Trening autogenny według Johannesa Schultza

Niemiecki psychiatra Johannes Schultz opracował tę metodę, bazując na swoich klinicznych doświadczeniach z pacjentami. Oparł się na fenomenie autohipnozy, w wyniku której u ludzi samoczynnie się w nią wprowadzających zmniejszało się zmęczenie, napięcie nerwowe i poprawiał stan psychiki oraz fizjologiczne funkcje organizmu. Trening autogenny nie tylko zwiększa efektywność innych metod leczenia, ale został rozpowszechniony jako metoda bardzo pomocna w samoleczeniu z różnych chorób.

Ćwiczenie 1.

Wywoływanie uczucia ciężkości

Skieruj uwagę na prawą rękę i w myślach powtarzaj ok. 6 razy: „moja prawa ręka jest ciężka". Wyobraź sobie, jak stopniowo od koniuszków palców mięśnie prawej ręki rozluźniają się od dołu do góry. To samo wykonaj z lewą ręką.

Każdy cykl (6 powtórzeń) wykonaj 4 razy. Pomiędzy cyklami powiedz w myślach: „moje ręce są rozluźnione, a oddech głęboki" (oddychaj głęboko).

Zmień instrukcję, mówiąc: „obie moje ręce są ciężkie".

Każdą serię ćwiczeń zakończ formułą: „ręce są rozluźnione, jestem rześki i gotowy do aktywnego działania".

Przejdź do odczucia ciężkości w prawej, a następnie w lewej nodze, powtarzając podobne formuły jak przy rękach.

Uwaga! Po opanowaniu rozluźnienia rąk i nóg wyraźnie poczujesz to samo w innych częściach ciała. Możesz dodać: „moje całe ciało się rozluźnia".

Ćwiczenie 2.

Wywoływanie odczucia ciepła

Ćwiczenie to przeprowadza się według tego samego schematu jak w ćwiczeniu 1. Koncentrując się na rękach, a potem na nogach, należy powtarzać w myślach: „moja prawa (lewa) ręka (noga) jest ciepła".

Uwaga! U większości osób ciepło zaczyna się rozprzestrzeniać już podczas ćwiczeń wywołujących uczucie ciężkości. Można połączyć ćwiczenie 1. i 2. i powtarzać formułę: „ręce i nogi są ciężkie i ciepłe". Na początku warto stosować te ćwiczenia oddzielnie. Wykonaj 4 cykle po 6 powtórzeń.

Ćwiczenie 3.

Normalizacja rytmu skurczów i pracy serca

Połóż prawą rękę na sercu, głęboko oddychaj i powtórz w myślach 6 razy: „moje serce bije spokojnie, równo, rytmicznie".

Po zakończeniu ćwiczenia powiedz w myślach: „jestem rześki, odprężony, mój oddech jest głęboki, a serce pracuje rytmicznie". Wykonaj 4 cykle po 6 powtórzeń.

Ćwiczenie 4.

Regulacja oddechu

To ćwiczenie wyrównuje rytm oddechu, przybliżając go do oddechu w czasie snu. Oddychaj swobodnie przez nos, koncentrując się na swoim oddechu, i powtarzaj w myślach: „Oddycham rytmicznie, lekko i swobodnie. Mój oddech jest głęboki, przyjemny i spokojny". Wykonaj po 4 cykle ćwiczenia z 6 powtórzeniami formuły.

Ćwiczenie 5.

Wpływ na organy jamy brzusznej

Połóż rękę nad okolicą splotu słonecznego i wyobraź sobie, że ciepło przechodzi z niej w głąb ciała. Powoduje to silne, uspokajające działanie na układ

nerwowy i zwiększa rozluźnienie mięśni. Następnie zrób przegląd wszystkich organów trawiennych (żołądek, jelita, trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy, śledziona). Powiedz o każdym organie, że pracuje w najlepszy sposób i współdziała z innymi organami ciała. Szczególnie zmień na pozytywne te funkcje, które są zaburzone. Autosugestia jest doskonałą metoda przywracania harmonii w ciele.

Ćwiczenie 6.

Wpływ na komórki mózgu

Skoncentruj się na czole i powtórz 4 razy: „moje czoło jest przyjemnie chłodne, wszystkie komórki mojego mózgu pracują prawidłowo".

Pod wpływem tej formuły na skroniach i czole powinno pojawić się uczucie przyjemnego chłodu i rozluźnienia.

Uwaga! Po wykonaniu każdego ćwiczenia dobrze jest dodać w myślach formułę: „jestem całkowicie spokojny i rozluźniony". Przy poważnych chorobach ćwiczenia należy stosować 2–3 razy dziennie.

Po 2 miesiącach ich regularnego stosowania wszystkie 6 ćwiczeń będzie można skomasować i wykonać w ciągu kilku minut, powtarzając: „moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe, serce bije spokojnie i rytmicznie, oddech jest równy, rytmiczny, układ pokarmowy pracuje doskonale, a czoło jest przyjemnie chłodne". Należy przy tym podtrzymywać stan głębokiego rozluźnienia przez 30–60 minut. Jednak aby dojść do tego, trzeba najpierw robić po kolei każde ćwiczenie osobno. Schultz opisuje wypadki, kiedy ludziom stosującym AT udało się wyeliminować uczucie bólu przy wyrywaniu zęba bez narkozy, obniżyć ciśnienie o 10–25%, zmienić o kilka stopni temperaturę ciała. Jednocześnie zbadano, iż u tych ludzi zwiększa się aktywność fal alfa w mózgu.

Na zakończenie treningu powtórz w myślach:

„Doskonale odpocząłem, jestem pełny energii, moje mięśnie są silne, myśli jasne i rześkie, jestem zdrowy i gotowy do działania".

Weź głęboki wdech i wydech wstań i przeciągnij się, otwórz oczy.

Wieczorne rozładowywanie napięcia

Zanim pójdziesz spać, połóż się w łóżku płasko, bez poduszki, na plecach. Rozrzuć ręce i nogi na boki. Weź głęboki, wolny wdech i uwolnij powietrze przez usta, wzdychając w naturalny dla siebie sposób (może to być głęboki szloch lub szybkie łapanie tchu albo jeszcze coś innego). Bądź świadomy emocji, jakie się pojawią, bo właśnie je uwalniasz, nie pozwalając, aby się zagnieździły w twoim ciele. Wykonuj to ćwiczenie nie dłużej niż 10 minut, gdyż jest bardzo intensywne. Nasze ciało ma naturalny mechanizm rozładowywania napięcia, wykorzystaj go!

Techniki uwalniania i odpuszczania

Pozwól sobie odczuwać emocje i uczucia, które się pojawiły w twojej świadomości, bez oceniania osądzania czy opierania się im. Obserwuj wszystko, co się pojawia – myśli, uczucia, emocje – i pozwól sobie je odczuwać. Zwykle emocjom towarzyszą uczucia, np. gniew, zdenerwowanie, poczucie winy itp. By uwolnić emocje, czasem na początku konieczne jest odpuszczanie towarzyszących im uczuć. Silne uczucia mogą powracać, a oznacza to, że nie zostały w pełni rozpoznane i uwolnione.

Uwalniaj uczucia negatywne (smutek, żal, niezadowolenie, gniew, rozdrażnienie itp.), a skupiaj się i dziel z innymi pozytywnymi (radość, miłość, zadowolenie, szczęście, wdzięczność, spokój, szacunek itp.). Odczuwaj je wszystkie w pełni, przepuszczając przez siebie energię, która się za nimi kryje. Tylko w ten sposób tracą swoją moc. Nieuświadomione, wyrządzają szkody, powodując m.in. problemy zdrowotne, niewłaściwe relacje międzyludzkie, stagnację w życiu… Wysoki poziom świadomości sam w sobie uzdrawia i przemienia. Nie zwracaj uwagi na pojawiające się myśli, ignoruj je i skup się na tym, co czujesz. Aby utrzymać w zdrowiu lub uzdrowić ciało, należy zmienić uczucia na pozytywne, wyzwalające nowe siły życiowe.

Wyrażaj intencje odpuszczania i uwalniania wszystkich negatywnych uczuć i emocji, kiedy tylko się ujawnią. W buddyzmie znana jest metoda „trzykrotnego odnotowania", która polega na tym, że jeśli pojawi się problem emocjonalny, trzy razy trzeba potwierdzić jego istnienie, a wówczas zniknie. Budujesz w ten sposób świadomość, która dystansuje cię od negatywnego uczucia lub emocji . To piękna praktyka, polecana przez Buddę.

ROZDZIAŁ 14

PRZEPISY

Większość z przepisów przewidziana jest na 4–5 porcji.

POTRAWY ZE ZBÓŻ

AMARANTUSOWE DANIE ORIENTALNE

1 szklanka nasion amarantusa, 1 czerwona cebula, ½ szklanki rodzynek, ½ szklanki obranych i posiekanych migdałów, ½ łyżeczki cynamonu, ½ łyżeczki gałki muszkatołowej, 2 łyżki sklarowanego masła lub oleju, po 1 pęczku natki pietruszki i świeżego oregano

Ugotuj amarantus na sypko. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklij na maśle. Migdały podpraż razem z cynamonem i świeżo utartą gałką muszkatołową, wymieszaj z cebulą. Dodaj namoczone rodzynki, posiekaną natkę pietruszki i listki oregano. Wszystko razem podsmaż i połącz z ugotowanym amarantusem.

DOMOWA TORTILLA

150 g mąki kukurydzianej bio, 150 g mąki gryczanej, woda mineralna gazowana, sól, bazylia, oregano, oliwa

Połącz mąki i wlej tyle wody, aby uzyskać ciasto naleśnikowe. Dodaj do ciasta łyżkę oliwy. Przypraw solą, bazylią i oregano i chłódź w lodówce przez 1 godz. Smaż duże naleśniki, tak aby móc w nie zawijać dowolne nadzienia, na przykład z warzyw, warzywno-zbożowe lub z grzybów.

SAŁATKA Z RUKOLI, WINOGRON I POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH

To pyszna, kolorowa przystawka późnego lata i jesieni, bogata w naturalne enzymy i witaminy.

rukola, pomidorki koktajlowe, ciemne winogrono – wszystkie składniki w dowolnych ilościach, uprażony słonecznik

Sos

czerwony ocet winny, miód, sól, nieco wody, aby składniki się połączyły

Umytą rukolę rozdrobnij dłońmi na mniejsze kawałki i wymieszaj z wymytymi dobrze winogronami i pomidorkami. Składniki sosu wymieszaj, potrząsając, w szklanym, zakręcanym słoiczku. Polej sałatkę i nałóż ją do szklanych miseczek lub pucharków. Posyp uprażonym słonecznikiem.

SAŁATKA Z SOCZEWICY

1 szklanka ugotowanej soczewicy, ¾ szklanki startej na tarce marchwi, ½ szklanki czerwonej cebuli, ⅓ szklanki natki pietruszki, 1 posiekany ząbek czosnku, 2 kiszone, najlepiej małosolne ogórki, 2 łyżki octu winnego, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka oleju lnianego, ½ łyżeczki suszonego oregano, sól, pieprz czarny

W dużej misce zmiksuj ocet winny, olej, oregano, czosnek, natkę pietruszki i musztardę. Dodaj łyżkę wody. Do sosu dorzuć soczewicę, marchew, pokrojoną w kostkę, sparzoną cebulę i pokrojony ogórek. Delikatnie wymieszaj i przypraw solą oraz pieprzem do smaku.

SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI I MARCHWI

2 marchewki, 1 biała rzodkiew, jogurt naturalny, sól

Zetrzyj marchew i rzodkiew na tarce. Wymieszaj z jogurtem i odrobiną soli.

SURÓWKA Z PASTERNAKU I JABŁKA

2 pasternaki, 1 jabłko, sok z cytryny, sól, 2 łyżki oleju lnianego lub innego

Pasternak i jabłko zetrzyj na tarce. Przypraw solą i sokiem z cytryny. Wymieszaj z olejem.

SURÓWKA Z RZEPY

2 rzepy, sól, jogurt naturalny (wedle uznania)

Rzepę zetrzyj na tarce i wymieszaj z jogurtem oraz odrobiną soli. **Uwaga!** Ta prosta surówka wzmacnia wątrobę.

ZUPY

KREM Z BROKUŁA Z KOPREM

1 średniej wielkości brokuł, 1 cebula, 1 ziemniak, 4 ząbki czosnku, 5 łyżek świeżego kopru, 4–5 szklanek wody, sól, sos sojowy, 1 łyżka oleju kokosowego lub sklarowanego masła, sok z cytryny

Zeszklij cebulę na oleju, dodając posiekany czosnek. Wrzuć kalafiora, obrany ziemniak oraz koper, po czym wlej wodę, tak aby przykryła warzywa. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Zupę zmiksuj i przypraw solą oraz sokiem z cytryny.

KREMOWA ZUPA MARCHWIOWO-KALAFIOROWA

1 średniej wielkości kalafior, 1 cebula, 1 łyżka oleju kokosowego, 4 marchwie, sól, estragon, woda – tyle, aby przykryła warzywa, sok z cytryny, natka pietruszki, namoczony i pokrojony glon wakame (ok. 5 cm)

W garnku uduś cebulę na oleju kokosowym razem z łyżeczką estragonu. Dodaj posiekany kalafior, pokrojoną marchew i glon wakame, chwilę mieszaj i wlej wodę. Gotuj ok. 25 min. Zupę zmiksuj i przypraw solą oraz sokiem z cytryny. Posyp posiekaną natką pietruszki.

KREMOWA ZUPA POKRZYWOWA

duża garść pokrzywy (same czubki), 1 łyżka oleju kokosowego, 2 łyżki wiórków kokosowych, 1 cebula, 4 szklanki wody, 4 łyżki płatków owsianych lub jakichkolwiek albo surowe lub ugotowane zboże (kasza jaglana, ryż, quinoa), sól, tymianek, sok z cytryny, 2 łyżeczki miso, 1 plasterek świeżego imbiru, ziarna słonecznika lub dyni, namoczony i pokrojony glon wakame (ok. 5 cm)

Zeszklij cebulę na oleju, dodaj płatki owsiane lub inne zboże, zalej wodą, dodaj imbir, glon wakame i szczyptę tymianku. Gotuj ok. 15–20 min. Wrzuć opłukaną pokrzywę oraz miso, pomieszaj i odstaw zupę z ognia.

Zmiksuj. Gdyby była za gęsta, wlej odpowiednią ilość wody. Przypraw zupę solą i sokiem z cytryny. Na talerzu posyp ją uprażonymi pestkami dyni lub uprażonym ziarnem słonecznika.

KRUPNIK Z AMARANTUSEM I PIECZARKAMI

1 l bulionu z warzyw lub wody, ½ szklanki nasion amarantusa, 2–3 ziemniaki, 2 marchwie, 1 pietruszka, mały kawałeczek selera i pora, 1 łyżka masła sklarowanego, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, koperek lub natka pietruszki

Wodę zagotuj, dodaj amarantus oraz starte na tarce warzywa i pokrojone ziemniaki. Włóż liść laurowy oraz angielskie ziele. Pieczarki pokrój w plasterki i razem z drobno pokrojonym porem uduś na maśle. Po 25 min sprawdź, czy ziemniaki są miękkie, a amarantus lekko rozklejony, i dodaj uduszone pieczarki. Gotuj jeszcze 5–10 min. Dopraw zupę solą i świeżo zmielonym pieprzem. Posyp posiekaną zieleniną.

ZUPA JARZYNOWA Z KOMOSĄ (QUINOA)

½ szklanki białej lub czerwonej quinoa, 4 szklanki wody, 1 por, 2 ząbki czosnku, 2–3 marchwie, 2 ziemniaki, mały kawałek selera, mały kawałek białej kapusty, garść fasolki szparagowej lub zielonego groszku, ½ łyżeczki tymianku, sól, pieprz ziołowy, 1 łyżka oleju kokosowego lub sklarowanego masła, natka pietruszki lub koperek, namoczony i pokrojony glon wakame (ok. 5 cm), sos sojowy tamari

Pokrój drobno pora i uduś na oleju, dodając czosnek. Wlej wrzącą wodę i dodaj komosę, glon wakame oraz przygotowane, pokrojone drobno warzywa. Wsyp tymianek i trochę pieprzu ziołowego. Gotuj zupę, aż warzywa zmiękną. Przypraw zupę sosem sojowym i na talerzu posyp posiekaną zieleniną.

ZUPA KREM Z AMARANTUSA

1 l wywaru z warzyw, 1 cebula, 1 por, ½ szklanki nasion amarantusa, 1–2 łyżki sklarowanego masła, 1 łyżka prażonej mąki amarantusowej, 1–2 łyżki drobnych wiórków kokosowych lub zmielonych migdałów, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, natka pietruszki, sok z cytryny, owoce goji do dekoracji

Zagotuj wywar z warzyw, dodaj nasiona amarantusa i gotuj 20 min na małym ogniu. Posiekaną cebulę i pora podduś w sklarowanym maśle,

SPIS POTRAW

POTRAWY ZE ZBÓŻ

Amarantusowe danie orientalne 153
Domowa tortilla 153
Gryczana tarta z porem i beszamelem migdałowym 154
Kuleczki z kaszy jaglanej z pieczarkami i wędzonym tofu 154
Musli z amarantusa 154
Naleśniki amarantusowe 155
Pieczeń z kaszy gryczanej 155
Pilaw 155
Placki gryczane z fasolką szparagową i porem 156
Placuszki amarantusowe z jabłkiem 156
Placuszki amarantusowo-owsiane bezjajeczne 156
Placuszki amarantusowo-ziemniaczane 156
Racuchy bezglutenowe 157
Rolada jaglana 157
Zapiekanka ziemniaczano-amarantusowa z wędzonym tofu 158

POTRAWY Z NATTO

Makaron z natto 158
Natto z podsmażonym ryżem 159
Pasta ze świeżego natto 159
Sałatka jarzynowa z natto 159
Świeże natto z porem i musztardą 159
Warzywa duszone z natto 160

SURÓWKI I SAŁATKI

Krótka kiszonka z kapusty z owocem granatu i majonezem migdałowym 160
Letnia sałatka makaronowa z awokado i pomidorami 161
Letnia sałatka z makaronu i warzyw 161
Prasowana sałatka z surowych warzyw 161
Sałata cesarska 162
Sałatka tęczowa 162

Sałatka wykwintna 162
Sałatka z brązowego ryżu, owoców granatu i pieczonej dyni hokkaido 163
Sałatka z buraczków z owocem granatu 163
Sałatka z komosy ryżowej (quinoa) 163
Sałatka z rukoli, winogron i pomidorków koktajlowych 164
Sałatka z soczewicy 164
Surówka z białej rzodkwi i marchwi 164
Surówka z pasternaku i jabłka 164
Surówka z rzepy 165

ZUPY
Krem z brokuła z koprem 165
Kremowa zupa marchwiowo-kalafiorowa 165
Kremowa zupa pokrzywowa 165
Krupnik z amarantusem i pieczarkami 166
Zupa jarzynowa z komosą (quinoa) 166
Zupa krem z amarantusa 166
Zupa krem z buraków 167
Zupa krem z zielonego groszku z miętą 167
Zupa porowa z polentą 167
Zupa rozgrzewająca z pietruszki 168
Zupa wiśniowo-kokosowa 168
Zupa z dyni z wiórkami kokosowymi 168
Zupa z kaszy jaglanej i selera 169
Zupa ze świeżych pomidorów i dyni 169

PASTY, PASZTETY, KOTLETY JARSKIE
Kotleciki z kaszy jaglanej, soczewicy i pieczarek 169
Kotlety z kaszy jaglanej i brokuła 170
Pasta orzechowo-dyniowa 170
Pasta z bobu i pestek dyni 170
Pasta z buraczkiem 170
Pasta z orzechów i oliwek 171
Pasta z selera i tahini 171
Pasta ze słonecznika i pokrzywy 171
Pasztet z brokułów i cukinii 171
Pasztet z cieciorki z suszonymi pomidorami 172
Pasztet z czerwonej fasoli z tofu 172
Pasztet z gryki i fasoli azuki 173
Pieczeń gryczano-jęczmienna z grzybami 173
Pulpeciki jaglane w sosie grzybowym 174

CIEPŁE POTRAWY Z WARZYW

„Ach" z warzyw – potrawa jednogarnkowa według Sofii Brandon 174
Biała lub czerwona kapusta duszona z jabłkiem i goji 175
Cebula duszona ze śliwkami suszonymi i amarantusem 175
Cukinia faszerowana warzywami 176
Cukinia ze szpinakiem 176
Cykoria zapiekana w sosie pomidorowo-dyniowym 176
Duszona dynia z pomidorami i soczewicą 177
Dynia hokkaido duszona z cebulą i brokułem 177
Fasolka szparagowa z czosnkiem, miętą i sezamem 177
Gołąbki z czerwonej kapusty 178
Jarzynka z buraczków z jabłkiem i owocami granatu 178
Kolorowa misa warzyw 178
Leczo z dyni i cukinii z glonem arame 178
Letni bigos 179
Marchewka duszona z amarantusem 179
Pieczone warzywa w polewie orzechowej 179
Purée z dyni z jabłkiem 180
Ukraińska kiszonka 180
Wegański bigos z amarantusem i soczewicą 180

DANIA Z MAKARONU

Letnia sałatka z makaronu 181
Makaron z brokułem i dynią 181
Makaron z czosnkiem i oliwą 181
Makaron z czosnkiem, pomidorem i świeżą bazylią 182
Makaron z duszonymi jabłkami i stewią 182
Makaron z duszonymi warzywami 182
Makaron z dynią i jarmużem 182
Makaron z siemieniem lnianym i oliwą 182
Makaron z tempehem 183
Makaron z wędzonym tofu 183

SOSY

Carry masala do warzyw 183
Dip z miso i tahini 183
Dressing sałatkowy do warzyw 183
Majonez migdałowy 184
Pesto z pokrzywy 184
Sos beszamelowy 184
Sos pesto po polsku 185
Sos pomidorowo-dyniowy 185

Sos pomidorowy z dynią i jabłkiem 185
Sos z grzybów shiitake 185
Świeże pesto z migdałami 186

DESERY
Babeczki kruche bezglutenowe 186
Batony daktylowe 186
Chia pudding 187
Ciasto marchewkowo-buraczane 187
Ciasto ze stewią 187
Ciasto ze szpinakiem (o pięknym, zielonym kolorze) 188
Czekoladki 188
Deser jaglany 188
Domowa chałwa 189
Karobowe bezy 189
Kisiel żurawinowy 189
Koktajl z owoców sezonowych z nasionami chia (szałwii hiszpańskiej) 189
„Letnia rozkosz" – mój ulubiony deser 190
Lody domowe 190
Lody czerwone (buraczek i jagoda) 191
Lody pomarańczowe (marchew, banan) 191
Lody różowe (truskawka, banan i kalafior) 191
Lody zielone (szpinak i banan) 191
Muffinki bezglutenowe 191
Muffinki kokosowe 192
Pączki z ziemniaków 192
Pudding bezglutenowy z owocami 192
Racuchy bezglutenowe 193
Sernik jaglany Paulinki 193
Sernik z kaszy jaglanej 194
Szybki deser á la rafaello 194
Świąteczny bakaliowiec 194

NAPOJE
Herbata imbirowa 195
Herbata ze świeżych ziół i hibiskusa 195
Kompot z jabłek z laską cynamonu i stewią 196
Odżywczy napój z herbaty i karobu 196
Zdrowe kakao 196

ODŻYWCZE NAPOJE NA BAZIE MLEKA ROŚLINNEGO
Mleczko owsiano-waniliowe 196
Mleko kokosowe 197

Mleko migdałowe 197
Mleko orzechowe 197
Mleko ryżowe (orkiszowe) 197
Mleko sezamowe 197
Mleko słonecznikowe 198
Napój jaglano-kokosowy 198
Napój jaglany z karobem 198
Napój kokosowy z quinoa i musem jabłkowym 198
Napój owsiano-owocowy 198
Napój ryżowo-sezamowy 199
Zielona herbata typu sencha 199

DODATKI O DZIAŁANIU LECZNICZYM
Glony morskie gotowane „na zapas” 199
Glony morskie prażone 199
Herbata z kombu 199
Kiszony napój z kapusty 200
Lecznicza mieszanka nasion I 200
Lecznicza mieszanka nasion II 200
Ocet jabłkowy 201
Pasta dr Budwig 201
Pasta warzywna 202

ISBN: 978-83-7579-549-3

PATRONAT MEDIALNY: www.galaktyka.com.pl

HARMONIA Twoje zdrowie, Twoja odpowiedzialność.

e!stilo MAGAZINE

vege

9 788375 795493

Cena: 34,90 zł (w tym 5% VAT)