



# ODNOWA na TALERZU

BOŻENA ŻAK-CYRAN



Okladka: *Artur Nowakowski*, współpraca: *Ewelina Pokora*  
Zdjęcia na I stronie okładki oraz na pierwszym skrzydełku: *Anna Lewańska*  
Zdjęcie autorki: *Cezary Twardowski*  
Zdjęcie na drugim skrzydełku: *Anna Twardowska*  
Redakcja techniczna i korekta: *Monika Ulatowska*  
Skład: *Garamond, Łódź*  
Druk i oprawa: *Wrocławska Drukarnia Naukowa PAN Sp. z o.o.*

© Copyright tekstu *Bożena Żak-Cyran*, 2014  
© Copyright wydania polskiego *Galaktyka sp. z o.o.*, 2014

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-327-7

<p>Księgarnia internetowa!!! <i>Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych Zapraszamy <a href="http://www.galaktyka.com.pl">www.galaktyka.com.pl</a> e-mail: <a href="mailto:info@galaktyka.com.pl">info@galaktyka.com.pl</a>; <a href="mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl">sekretariat@galaktyka.com.pl</a></i></p>
---

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

Podstawowe zasady zdrowego żywienia .....	9
Zdrowie i choroba – ich związek z odżywianiem .....	11
Mniej znane produkty dostępne w sklepach z żywnością naturalną. Ich wartości odżywcze i zastosowanie w kuchni .....	14
Żywienie oparte na naturalnych produktach (dieta makrobiotyczna) warunkiem naszego zdrowia .....	33
Jak zorganizować żywienie domowe oparte na naturalnych produktach? .....	37
Planowanie posiłków dla rodziny .....	46
Świadomy wegetarianizm .....	52
Moje przepisy .....	55
Zboża .....	57
Zupy .....	76
Jarskie pasty, pasztety, kotlety, gulasze .....	88
Warzywa .....	104
Sosy .....	122
Dania rybne .....	130
Napoje .....	139

Desery i wypieki.....	145
Lecznicze napoje, potrawy, kompresy i okłady .....	162
Przepisy na półprodukty stosowane do przygotowania potraw.....	179
Sprzątanie w zgodzie z naturą (bez chemii) .....	187
<b>Dodatki</b> .....	193
Sezonowość w uprawie warzyw i owoców (dotyczy upraw krajowych).....	194
Bibliografia .....	196
Alfabetyczny spis przepisów .....	197





## Jak zorganizować żywienie domowe oparte na naturalnych produktach?

Ludzie często pytają mnie, czy gotowanie z naturalnych produktów nie jest zbyt abstrakcyjne. Odpowiadam wtedy, że zależy to od pewnej wiedzy, wprawy i umiejętności organizacyjnych. Ale najwięcej – od naszych dobrych chęci i otwartości na rzeczy nowe. Podzielę się z Czytelnikami wiedzą wynikającą z własnych doświadczeń zdobytych dzięki żywieniu mojej czteroosobowej rodziny. Od kilku lat prowadzę kursy gotowania, na których uczą innych, również sama się uczę.

Pierwszą czynnością będzie zaopatrzenie naszej kuchni w odpowiednie produkty. Można je kupić w sklepach z żywnością naturalną, u drobnych producentów (np. u rolników), rzadziej w hipermarketach, gdzie sprzedaje się żywność przetworzoną. Wyjątek stanowią takie artykuły, jak: oliwka z oliwek tłoczona na zimno, extra virgine (2 i 3 l), olej z pestek winogron, owoce suszone, pestki dyni, słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy. Kupując produkty naturalne, należy kierować się nie tylko datą ich przydatności do spożycia, ale oceną wizualną i węchem. Artykuły te niczym nieutrwalone niekiedy wiele tracą w wyniku złych warunków przechowywania. Pamiętajmy, że wszystkie ziarna zbóż i roślin strączkowych, również mąki, najlepiej przechowywać w torbach papierowych lub płóciennych. To samo dotyczy nasion roślin oleistych i orzechów, które w foliach jęlczeją. Oleje tłoczone na zimno należy przechowywać w ciemnym miejscu, niekoniecznie w lodówce.

Niżej proponuję listę naturalnych produktów, w które należy się stopniowo zaopatrywać. Oczywiście jest ich dużo więcej. Ja podaję podstawowe. Najlepiej ciągle roz-

szerzać asortyment i spożywać jak najbardziej urozmaicone pożywienie, co gwarantuje dostarczenie wszystkich potrzebnych składników pokarmowych. Wybierajmy jednak produkty nieprzetworzone lub jak najmniej przetworzone, gdyż z pewnością wpłynie to korzystnie na nasze zdrowie.

## Zboża

Amarantus  
 Jęczmień  
 Kasza gryczana niepalona  
 Kasza jagłana  
 Kaszka kukurydziana  
 Orkisz (pełne ziarno, kasze i płatki)  
 Owies  
 Płatki z 5 zbóż  
 Quinoa  
 Ryż brązowy

## Pieczywo

Bułki grahamki (naturalne,  
 bez polepszaczy)  
 Chleb na zakwasie

## Makarony

Amarantusowy  
 Gryczany  
 Jagłany  
 Orkiszowy  
 Ryżowy  
 Żytni

## Mąki

Mąka amarantusowa  
 Mąka gryczana  
 Mąka kukurydziana  
 Mąka orkiszowa  
 Mąka z kasztanowca  
 Mąka z samopszy  
 Mąka żytnia

## Produkty sojowe fermentowane i niefermentowane

Miso  
 Sos sojowy shoyu  
 Sos sojowy tamari  
 Tempeh  
 Tofu wędzone  
 Tofu zwykłe

## Rośliny strączkowe

Ciecierzycza  
 Fasola azuki  
 Fasola czarna, czerwona i biała  
 Fasola mung  
 Groch  
 Soczewica czerwona  
 Soczewica zielona

## Warzywa liściaste

Jarmuż  
 Koperek  
 Liście rzodkiewek  
 Nać pietruszki  
 Pory  
 Rukola  
 Rzeżucha  
 Sałata  
 Szczypiorek

## Warzywa korzeniowe

Długa biała rzodkiew  
Marchew  
Pasternak  
Pietruszka  
Rzepa  
Rzodkiewka

## Warzywa okrągłe

Brokuły  
Brukselka  
Buraki  
Cebula  
Dyń  
Kabaczek  
Kalafior  
Kalarepa  
Kapusta  
Seler

## Nasiona oleiste i orzechy

Masło migdałowe  
Masło orzechowe  
Migdały  
Nasiona słonecznika  
Orzechy laskowe  
Orzechy włoskie  
Pestki dyni  
Sesam  
Siemię lniane  
Tahina (masło sezamowe)  
Wiesiołek

## Glony (wodorosty jadalne)

Arame  
Dulse  
Hiziki  
Kombu  
Nori  
Wakame

## Oleje tłoczone na zimno

Oliwa z oliwek – extra virgine  
Olej konopny  
Olej lniany  
Olej rzepakowy  
Olej sezamowy  
Olej słonecznikowy  
Olej z czarnuszki  
Olej z pestek winogron

## Przyprawy naturalne

Bazyli  
Cynamon  
Gałka muszkatowa  
Imbir suszony  
Kardamon  
Kolendra  
Kurkuma  
Liść laurowy  
Majeranek  
Pieprz ziołowy  
Rozmaryn  
Tymianek  
Wanilia (w łasce)  
Ziele angielskie  
Zioła prowansalskie



## Owoce

Goji (świeże i suszone)  
Owoce suszone (daktyle, rodzynki,  
morele, figi, śliwki suszone)  
Świeże sezonowe

## Środki słodzące

Fruktoza  
Ksylitol  
Melasa  
Miód  
Słody (jęczmienny, ryżowy,  
kukurydziano-jęczmienny, pszeniczny)  
Stewia

## Gotowe produkty fermentowane, które można również samemu zrobić

Barszcz biały  
Barszcz z kiszonych buraków  
Przecier pomidorowy

## Napoje

Bancha  
Herbata zielona  
Herbaty ziołowe  
Kawa zbożowa  
Kukicha  
Woda źródlana  
Wody mineralne

## Inne produkty

Chrzan  
Cytryny  
Grzyby shiitake  
Imbir  
Inne grzyby  
Korzeń lotosu  
Kuzu  
Musztarda  
Śliwka umeboshi  
Sól morską nierafinowaną  
Wiórki kokosowe

Produktów pochodzenia zwierzęcego nie uwzględniłam, gdyż są doskonale znane i dominują w tradycyjnym żywieniu. Wspomnę tylko, iż – z wyjątkiem masła – należałoby ich używać kilka razy w tygodniu.

Zajmiemy się teraz zaplanowaniem i przygotowaniem wyżywienia dla rodziny z naturalnych i najkorzystniejszych dla zdrowia produktów. Aby ułatwić sobie pracę w kuchni, niektóre potrawy sporządzamy w większej ilości, a inne powinny być przygotowane tuż przed ich spożyciem. Mając do dyspozycji 6 dni w tygodniu (nie licząc niedzieli przeznaczonej na odpoczynek), każdego dnia możemy przygotować coś, z czego będziemy korzystać przez jakiś czas.

## Poniedziałek

Gotujemy dowolne warzywo strączkowe (po uprzednim namoczeniu) w większej ilości, np. czerwoną fasolę. Z części przygotowujemy bieżący obiad, np. fasola z duszonymi warzywami i ryżem. Pozostałą część przechowujemy w wywarze, w lodówce. W inny dzień tygodnia zrobimy z niej sałatkę, dodamy do zupy lub przeznaczymy na pasztet. Oczywiście za długo też jej nie przechowujemy (2–3 dni). Tego też dnia marynujemy tofu, co nie zabiera dużo czasu.

## Wtorek

Przygotowujemy w większej ilości mieszankę muesli. Jest to kompozycja z płatków, orzechów, słonecznika, pestek dyni, rodzynek i innych owoców suszonych. Zapieka się ją w piekarniku, często mieszając, aby się równo podpiekla. Mieszanka ta nadaje się do długiego przechowywania. Wystarczy zalać porcję wrzącą wodą, poczekać aż napęcznieje, dodać np. jogurtu i śniadanie gotowe. Można je podać z owocami sezonowymi, np. z jabłkami, jagodami lub malinami. Takie śniadanie jest nie tylko pożywne, ale zawiera bogactwo mikroelementów i witamin. Oczywiście jest to tylko jedna z propozycji śniadań na wiosnę lub lato. Jesienią i zimą korzystniejsze jest jądanie dłużej gotowanych zbóż, chociaż jest to sprawa indywidualna.

## Środa

Pieczemy dowolny pasztet często z tego, co pozostanie z poprzedniego dnia, lub np. z soczewicy, która nie wymaga moczenia. Świeżo upieczony, podajemy w plastrach, polany dowolnym sosem, na obiadokolację z dodatkiem kaszy i dużej ilości warzyw. Pozostałą część wykorzystamy na drugie śniadania. Tego dnia przygotowujemy dowolną sałatkę warzywną.

## Czwartek

Gotujemy syrop z daktyli, który wykorzystamy jako środek słodzący, oraz mus z suszonych owoców lub jabłek. Przechowujemy je w lodówce. Mus posłuży nam do zrobienia szybkiego deseru na następny dzień lub do przełożenia ciasta, naleśników. Może stanowić też dodatek do kremu zbożowego na śniadanie. Ciekawe w smaku są musy z owoców mieszanych, np. jabłek z suszonymi morelami, jabłek z owocami z dzikiej róży, jabłek z aronią.

## Wysmienity bigos wegetariański

---

1 kg kapusty kiszzonej, 1 cebula, 30 dag gotowego sejtanu, 10 dag migdałów, 5 dag orzechów włoskich, 5 dag śliwek suszonych, przecier pomidorowy, 2 łyżki masła sklarowanego, pieprz, sól, tymianek, majeranek, liść laurowy, sos sojowy, olej, 3 dag suszonych grzybów, kolendra

Migdały sparzyć i obrać ze skórki. Śliwki i grzyby namoczyć. Orzechy, grzyby, migdały i śliwki drobno posiekać. Zalać szklanką wody i gotować 15 minut. Do tego sosu włożyć kiszoną kapustę. Sejtan pokroić w kostkę i podsmażyć z posiekaną cebulką na łyżce oleju. Wrzucić do kapusty i gotować 20–30 minut. Na końcu dodać masło oraz przyprawę i przecier pomidorowy (niekoniecznie).

## Kalarepa duszona

---

2 kalarepy, 1 cebula, sos sojowy, 1/2 szklanki mleka kokosowego, 1 łyżka masła sklarowanego, sól, pieprz, 1/2 łyżeczki brązowego cukru lub ksylitolu bądź szczypta stewii, 1 łyżka skrobi kukurydzianej lub tapioki, odrobina zimnej wody, sok z cytryny, koperek

Kalarepę pokroić w cienkie paski i poddusić z pokrojoną cebulą na maśle. Dodać mleko kokosowe, sól, cukier lub ksylitol i dalej dusić, aż kalarepa zmięknie. Skrobię wymieszać z odrobiną wody i wlać do potrawy. Zagotować. Przyprawić pieprzem i posypać koperkiem. Podawać jako dodatek do potraw lub samodzielne danie, np. z fasolą lub soczewicą

## Gulasz zimowy z cieciorką i glonem arame

---

2 marchwie, 2 pietruszki, 1 por, 1 cebula (razem 1/2 kg warzyw), kawałek kabaczka lub dyni (20 dag), ewentualnie kapusty lub kapusty pekińskiej (15 dag), 2 łyżeczki glonu arame, 20 dag ugotowanej cieciorki, majeranek, tymianek, pieprz ziołowy, sól, olej, 3 ząbki czosnku

Warzywa wyszorować, oczyścić i pokroić w zapałkę lub półplasterki. Rozgrzać olej, wrzucić warzywa i dusić 10 minut. Następnie dodać namoczone glony i ugotowaną wcześniej cieciorkę. Dusić jeszcze 10–15 minut. Doprawić solą i przyprawami oraz czosnkiem.



## Warzywa duszone z glonem hiziki

---

1 nieduży kabaczek, 1 marchew, 1 pietruszka, 1 pasternak, 1 cebula, 1 mała brukiew, 3 pomidory, 2 łyżki oleju tłoczonego na zimno, imbir w korzeniu, 3 łyżki sosu shoyu, sól, pieprz, tymianek do smaku, 2 łyżki glonu hiziki

Warzywa oczyścić, wymyć i wyszorować szczoteczką. Jeżeli kabaczek ma bardzo twardą skórkę, to należy ją odkroić. Obrąć też cebulę i zdjąć skórkę z pomidorów, które powinny być sparzone. Głon moczyć w zimnej wodzie przez 20 minut. W dużym garnku rozgrzać olej i dodać starty na tarce imbir w ilości około 1/2 łyżeczki. Wszystkie warzywa pokroić w kostkę i układać warstwami w garnku. Dusić pod przykryciem 10 minut, następnie dołożyć odsączone na sicie glony oraz pomidory i pozostawić jeszcze przez 20 minut na małym ogniu i płytce. Można trochę podlać wodą, aby potrawa się nie przypaliła. Pod koniec duszenia posolić i dodać wyciśnięty czosnek, ewentualnie sos sojowy. Doprawić tymiankiem. Danie to bardzo dobrze udaje się w garnku żeliwnym.

## Czarna (lub czerwona) fasola duszona z warzywami i glonem arame

---

30 dag czarnej lub czerwonej fasoli, 3 średniej wielkości cebule, 1 duża marchew, 1 seler, 1 por, 1 cukinia (niekoniecznie), 3 łyżki sosu sojowego shoyu lub tamari, 2 cm glonu kombu do gotowania fasoli, 2 łyżki oleju sezamowego tłoczonego na zimno, imbir, 2-3 ząbki czosnku (niekoniecznie), tymianek, pieprz, 2 łyżeczki glonu arame

Fasolkę umyć i namoczyć na noc. Odcedzić. Ugotować z glonem kombu, dodając na 1 objętość fasoli 2-3 objętości wody. W szybkowarze gotuje się fasolę około 20 minut od momentu zagotowania, a w zwykłym garnku około 1,5 godz., stosując 2-, 3-krotną metodę szoku termicznego (gdy woda zaczyna kipieć, dolać niewielką ilość zimnej wody). Warzywa oczyścić i pokroić w słupki. W dużym garnku rozgrzać olej i kolejno wrzucać warzywa. Garnek przykryć i dusić warzywa na małym ogniu około 15 minut, lekko podlewać wodą. Dołożyć krótko namoczony glon arame i dusić jeszcze 5 minut. Następnie połączyć z podgotowaną fasolą i dusić jeszcze 10 minut. Na koniec dodać sól, przyprawy, wyciśnięty czosnek i sos sojowy. Podawać jako samodzielne danie z dodatkiem ryżu, kasz czy makaronu. (Uwaga: glonu kombu można użyć powtórnie przy gotowaniu strączkowatych).

## Brukselka duszona z cebulą

---

1/2 kg brukselki, 4–5 cebul, olej, sól, bazylija lub szczypta kurkumy, uprażone nasiona sezamu

Brukselkę parować w specjalnym garnku do gotowania na parze lub durszlaku przez 10 minut. Cebulę pokroić w cieniutkie półplasterki, udusić na oleju. Posolić i dodać kurkumę (niekoniecznie). W przypadku dodania kurkumy uzyskujemy ciekawy efekt kolorystyczny potrawy. Do usmażonej cebuli dodać uparowaną brukselkę i jeszcze chwilę dusić. Przyprawić bazylią i posypać nasionami sezamu.

## Kapusta czerwona duszona z dynią

---

1 średnia główka czerwonej kapusty, 30 dag dyni, 2 łyżki oleju, sól, imbir, 1 łyżeczka skrobi kukurydzianej lub mąki z tapioki

Kapustę pokroić we wstążki, dynię w kostkę. W garnku z rozgrzaniem olejem ułożyć warstwę pokrojonej kapusty i dyni, posolić, dodać imbiru. Dusić na małym płomieniu około 20 minut. Rozmieszać łyżeczkę skrobi lub mąki w małej ilości wody, dodać do warzyw i wymieszać. Zagotować. Podawać jako dodatek do kasz, kotletów i pieczeni. Można jeszcze według własnego smaku doprawić sokiem z cytryny.

## Kapusta pekińska z imbirem

---

50 dag kapusty pekińskiej, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanego świeżego korzenia imbiru, 2 cebule, 3 łyżki oleju, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka mielonej łagodnej papryki

Umytą i poszatkowaną kapustę razem z posiekanym imbirem i cebulą wrzucić na patelnię na silnie rozgrzany olej. Smażyć do zarumienia. Pod koniec doprawić papryką, solą, sosem sojowym i pieprzem. Podawać do pieczonych ziemniaków lub ryżu.

## Brokuły (lub jarmuż) duszone z czosnkiem

---

1/2 kg brokułów lub jarmużu, kilka ząbków czosnku, 2–3 łyżki oliwy z oliwek, sól, uprażone nasiona sezamu lub siemienia lnianego

Brokuły lub jarmuż oczyścić i wypłukać. Ugotować na parze w specjalnym naczyniu lub na durszlaku przykrytym pokrywą. Powinny być kruche i jasnozielone. Czosnek drobno posiekać i podsmażyć na oliwie. Posolić, a następnie połączyć z warzywami. Wymieszać i jeszcze chwilę poddusić. Podawać jako dodatek do kasz lub makaronu albo samodzielną przekąskę. Inny sposób wykonania tej potrawy: surowe, pokrojone warzywa dodać do podsmażonego czosnku i podlać jedną czwartą szklanki wody. Dusić 15 minut pod przykryciem, a na końcu zwiększyć ogień i odparować płyn. Posypać nasionami sezamu lub lnu.

## Brokuły blanszowane z sosem z tahini

---

2–3 sztuki brokułów, 2 łyżki tahini, 1 łyżka sosu shoyu, sok z cytryny, 1 łyżeczka słodu

Do garnka wlać tyle wody, aby mogła ona przykryć brokuły. Wodę posolić i zagotować. Umyte brokuły rozdzielić na mniejsze części, a twarde łodygi obrać i trochę wcześniej wrzucić na wrzącą wodę. Gotować kilka minut. Różyczki brokułów powinny zostać intensywnie zielone i chrupiące. Odcedzić i przykryć. Tahini rozprowadzać małą ilością przegotowanej wody do konsystencji sosu. Dodać sosu sojowego, soku z cytryny i słodu do smaku. Sosem polać schłodzone brokuły.

## Brokuły (lub kalafior) w sosie beszamelowym

---

0,75 kg brokułów lub kalafiora

### Sos

2 łyżki mąki kukurydzianej lub mąki z tapioki, 50 g sklarowanego masła, 1 szklanka mleka sojowego, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka

Brokuły lub kalafiora wymyć i ugotować na parze na półtwardo. Przygotować sos: do rozpuszczonego masła dodać mąkę kukurydzianą i rozprowadzić zimnym mlekiem sojowym, zagotować, cały czas mieszając. Dodać sól, gałkę muszkatołową do smaku i posiekaną natkę pietruszki. Jarzyny zalać sosem. Można je zapiekać jeszcze przez 10 minut w piekarniku lub podawać bez zapiekania.



## DOMOWE MIKSTURY CZYSZCZĄCE

Do przygotowania domowych środków czyszczących potrzebne są następujące produkty:

- amoniak,
- ocet spirytusowy,
- soda oczyszczona,
- płatki mydlane,
- sól drobnoziarnista,
- boraks,
- cytryny,
- oliwa z oliwek,
- olejki eteryczne (najważniejszy, bo charakteryzujący się działaniem antyseptycznym – olejek z drzewa herbacianego),
- mydło w płynie Biały Jeleń,
- butelka ze spryskiwaczem.

### Płyn uniwersalny do czyszczenia I

Wymieszać 2 szklanki wody z 1/4 szklanki amoniaku i 1/4 szklanki octu. Dodać 10 dag sody oczyszczonej. Wlać wszystko do butelki i szczelnie zamknąć.

Przeznaczenie: płyn nadaje się do czyszczenia różnych powierzchni.

### Płyn do czyszczenia II

Wymieszać 1 szklankę wody, 1/2 szklanki octu i 1 łyżeczkę mydła w płynie.

Przeznaczenie: można używać do mycia różnych powierzchni.

### Płyn do czyszczenia III

Wymieszać 4 szklanki wody, 1 łyżkę amoniaku, 2 łyżki octu, 1 łyżkę sody oczyszczonej, kilka kropli olejku lawendowego lub cytrynowego i 1 łyżkę płatków mydlnych.

Przeznaczenie: płyn można stosować do mycia różnych powierzchni.

### Pachnący ocet

Nie wszystkim odpowiada zapach octu, którego często używa się w wielu środkach czyszczących. Dobrym sposobem na zwalczenie tej woni jest zalanie octem skórek z pomarańczy w słoiku i odstawienie na kilka dni. Dzięki nim płyn będzie miał przyjemny, pomarańczowy zapach.

## Środek do czyszczenia

Wymieszać 1/2 szklanki sody oczyszczonej i 3 łyżki octu spirytusowego. Przecierać czyszczone powierzchnie przygotowaną mieszanką i miękką szmatką lub gąbką. Do wody, która będzie służyła do spłukiwania, dodać kilka kropli dowolnego olejku eterycznego.

Przeznaczenie: do czyszczenia umywalki, wanny i kafelków.

## Środek do czyszczenia sedesu I

Wsypano do muszli klozetowej 1/4 szklanki sody oczyszczonej i skropić 2 łyżkami octu. Pozostawić na 30 minut, a następnie wyczyścić szczotką sedesową i spłukać wodą.

Uwaga: Na szczotce do czyszczenia toalet znajduje się mnóstwo bakterii. Raz w tygodniu należy ją oblać wrzątkiem, a od czasu do czasu wymienić na nową.

## Środek do czyszczenia sedesu II

Wyczyścić sedes, zwilżając ścianki muszli ciepłym octem, a następnie szybko obsypując je mieszanką sody i kwasu cytrynowego, tak aby proszek się do nich przykleił. Rozetrzeć miksturę szczotką i pozostawić na 30–60 minut. Po tym czasie spłukać wodą.

## Środek do czyszczenia płytek ceramicznych

Wymieszać 1/4 szklanki octu, 3 l ciepłej wody i kilka kropli olejku eterycznego. Wlać wszystko do wiadra i umyć podłogę.

## Przepychacz do zapchanego zlewu

Wsypano 1/4 szklanki sody oczyszczonej do odpływu, zalać 1/2 szklanki octu i zakryć korkiem. Po 15 minutach wlać do odpływu 2 l wrzącej wody.

## Preparat do usuwania pleśni

Jeśli w łazience pojawi się szkodliwa dla zdrowia pleśń, trzeba przede wszystkim zadbać o lepszą wentylację. Aby usunąć pleśń, należy wlać do butelki ze spryskiwaczem 1/2 szklanki wody i 4 łyżki octu. Spryskać miejsca pokryte pleśnią i wyczyścić gąbką. Czynność trzeba powtarzać do skutku.

# WYDANIE ROZSZERZONE I UAKTUALNIONE

**BOŻENA ŻAK-CYRAN** – dietetyczka i dietoterapeutka zajmująca się zdrowym odżywianiem od ponad 20 lat. Autorka siedmiu książek wydanych nakładem wydawnictwa Galaktyka. Organizuje cykliczne kursy „Gotujmy dla zdrowia”, „Odżywiaj dziecko w zgodzie z naturą” oraz „Jak zwyciężyć raka” – z wykorzystaniem metody z zakresu psychoonkologii Carla Simontona. W swojej pracy opiera się m.in. na zasadach makrobiotyki i chińskim modelu Pięciu Przemian, a także na osobistym doświadczeniu powrotu do zdrowia po przebytej chorobie nowotworowej.

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN 978-83-7579-327-7

