

Posilňujúca polievka „Obnova základu“

po vyčerpávajúcich chorobách alebo po pôrode

Už v starovekej Číne išla liečba ruka v ruke s dietetikou a prevenciou. Ľudia žili, jedli a správali sa tak, aby to bolo v čo najmenšom rozpore s prírodnými vplyvmi, ktoré ich obklopovali. Keď už prekonal nejaké ochorenie, ktoré ich vyčerpalo, snažili sa o to, aby sa ich „sila“ čo najlepšie a najrýchlejšie zregenerovala. A to, okrem iného, aj stravou a bylinkami. K tomuto účelu sa dá použiť aj posilňujúca polievka, súčasťou ktorej je bylinná zmes Obnova základu, distribuovaná našou spoločnosťou.

Čo na prípravu polievky budeme potrebovať?

Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „silu“, teda QI (pocit vyčerpania, únava), použijú ako základ 1 kg hovädzieho mäsa (najlepšie zadného). Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „materiú“, teda YIN (napr. po nadmernom potení), použijú ako základ jedno celé kura. Je samozrejme možné mäso kombinovať a použiť ½ kuraťa a ½ kg hovädzieho mäsa. Vegetariáni môžu použiť obilné zrná a sójové bôby v pomere 2:1, tzn. cca 150g : 75g.

Ingrediencie: 2 väčšie mrkvy, ¼ zeleru (menšieho), ¼ kelu, 1 väčšia cibuľa, 4 plátky čerstvého ďumbieru, 3 lyžice francúzskeho droždí – sušeného lahôdkového, soľ, sójová omáčka Shoyu alebo Tamari, nové korenie, celé čierne korenie, bobkový list, rasca a jeden sáčok bylinnej zmesi Obnova základu, labužníci môžu na záver pridať jačmenné miso a sezamovú omáčku Tahini.

Bylinná zmes Obnova základu je zostavená tak, aby celistvo dopĺňovala tak vyčerpanú YIN, ako aj prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DA ZAO významne doplnia QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplnia YIN a DANG GUI rodí krv. Ingrediencie, ktoré sa v bežnej kuchyni často nepoužívajú, ako je napríklad Tahini, jačmenné miso, francúzske droždí a sójová omáčka Tamari alebo Shoyu, sú bežne dostupné v predajniach so zdravou výživou. Čerstvý ďumbier sa dá kúpiť vo väčšine supermarketoch.

Posilňujúca polievka „Obnova základu“

po vyčerpávajúcich chorobách alebo po pôrode

Už v starovekej Číne išla liečba ruka v ruke s dietetikou a prevenciou. Ľudia žili, jedli a správali sa tak, aby to bolo v čo najmenšom rozpore s prírodnými vplyvmi, ktoré ich obklopovali. Keď už prekonal nejaké ochorenie, ktoré ich vyčerpalo, snažili sa o to, aby sa ich „sila“ čo najlepšie a najrýchlejšie zregenerovala. A to, okrem iného, aj stravou a bylinkami. K tomuto účelu sa dá použiť aj posilňujúca polievka, súčasťou ktorej je bylinná zmes Obnova základu, distribuovaná našou spoločnosťou.

Čo na prípravu polievky budeme potrebovať?

Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „silu“, teda QI (pocit vyčerpania, únava), použijú ako základ 1 kg hovädzieho mäsa (najlepšie zadného). Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „materiú“, teda YIN (napr. po nadmernom potení), použijú ako základ jedno celé kura. Je samozrejme možné mäso kombinovať a použiť ½ kuraťa a ½ kg hovädzieho mäsa. Vegetariáni môžu použiť obilné zrná a sójové bôby v pomere 2:1, tzn. cca 150g : 75g.

Ingrediencie: 2 väčšie mrkvy, ¼ zeleru (menšieho), ¼ kelu, 1 väčšia cibuľa, 4 plátky čerstvého ďumbieru, 3 lyžice francúzskeho droždí – sušeného lahôdkového, soľ, sójová omáčka Shoyu alebo Tamari, nové korenie, celé čierne korenie, bobkový list, rasca a jeden sáčok bylinnej zmesi Obnova základu, labužníci môžu na záver pridať jačmenné miso a sezamovú omáčku Tahini.

Bylinná zmes Obnova základu je zostavená tak, aby celistvo dopĺňovala tak vyčerpanú YIN, ako aj prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DA ZAO významne doplnia QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplnia YIN a DANG GUI rodí krv. Ingrediencie, ktoré sa v bežnej kuchyni často nepoužívajú, ako je napríklad Tahini, jačmenné miso, francúzske droždí a sójová omáčka Tamari alebo Shoyu, sú bežne dostupné v predajniach so zdravou výživou. Čerstvý ďumbier sa dá kúpiť vo väčšine supermarketoch.

Postup: Očistené a omyté mäso – alebo cez noc namočenú sóju s obilninou – vložíme do tlakového hrnca, pridáme vodu (miesto vody môžeme použiť aj červené víno), soľ, cibuľu, bylinnú zmes Obnova základu a pod tlakom varíme minimálne 2 hodiny. Po uvarení cez sitko scedíme do pripraveného hrnca. Pridáme na slíže pokrájanú zeleninu a ďumbier, francúzske sušené droždí, sójovú omáčku, podľa potreby dolejeme vriacu vodu a varíme cca 20 min. Na záver do hrnca vložíme obrané a nakrájané mäso alebo obilninu s bôbami. Na tanieri môžeme dochutiť ¼ kávovej lyžičky jačmenného misa a lyžičkou sezamovej omáčky Tahini.

Takto pripravená polievka nám v chladničke vydrží cca 4 dni. Odporúčaná konzumácia je dvakrát denne jeden tanier počas 4 dní.

TCM | SLOVAKIA™

PRODUCT No

498

Staré čínske príslovie hovorí:

„Dobrý liek chutí horko a dobrá rada drása uši“.

Až ale ochutnáte našu posilňujúcu polievku zistíte, že liečba na základe princípov čínskej dietetiky môže byť aj veľmi chutná.

Zmes „obnova základu“:

- REN SHEN
- SHAN YAO
- BAI MU ER
- GOU QI ZI
- DA ZAO
- HEI ZHI MA
- DANG GUI

Distribúcia:

TCM Slovakia, s.r.o.
Stromová 13, Bratislava
tel.: 2/6345 2414

www.tcmslovakia.sk

TCM | SLOVAKIA™

PRODUCT No

498

Staré čínske príslovie hovorí:

„Dobrý liek chutí horko a dobrá rada drása uši“.

Až ale ochutnáte našu posilňujúcu polievku zistíte, že liečba na základe princípov čínskej dietetiky môže byť aj veľmi chutná.

Zmes „obnova základu“:

- REN SHEN
- SHAN YAO
- BAI MU ER
- GOU QI ZI
- DA ZAO
- HEI ZHI MA
- DANG GUI

Distribúcia:

TCM Slovakia, s.r.o.
Stromová 13, Bratislava
tel.: 2/6345 2414

www.tcmslovakia.sk