



Okrepimo vranico s tkivno soljo

Naše čiščenje se je začelo, prvi teden je za nami, nekateri ste že lepo shujšali dva ali tri kilograme. Če se povsem držimo jedilnika, se to zgodi, pravi naturopatinja Erika Brajnik. »Zvečer smo malo lačni, ampak se veselimo obilnega zajtrka, kajnega? Drugi teden čiščenja bi lahko imenovali potenciranje. Nastavljen sistem čiščenja bomo ojačali, da bodo procesi čiščenja lepo tekli naprej. Zato je treba najbolj okrepiti vranico, ki je najbolj na udaru med vsemi organi in v presežku zaradi preobilja sladkarij.«

Tekst: LARA JELEN

Nakupovalni seznam

kivi
riževo mleko
prosena in čičerikina moka
jajca
namaz tahini
figova marmelada
med ali datljev sirup
rdeče zelje
jabolka
gobe
piščanec
ribe (ne iz konzerve!)
radič
fižol
blitva
koromač
zelena
bučke



TEDENSKI JEDILNIK:

Skoncentrirajmo se na obilen zajtrk in obilno kosilo, večerja naj bo siromasna, malenkostna.

Zajtrk, do 9. ure: 2 kivija in nato dve palačinki (narejeni iz riževega mleka, prosene in čičerikine moke

ter jajo). Palačinko namažemo s tahinijem, figovo marmelado, polijemo jih z medom ali datljevimi sirupom.

Malica ob 10. uri: smuti iz štirih listov rdečega zelja in enega jabolka.

Kosilo od 11. do 13. ure: ajdova

kaša z gobami, ali zelenjavo, ali piščancem ali ribo (ne iz konzerve) ter radič in fižol.

Večerja (lahko je tudi ni) do 18. uri: malo zelenjavne enolončnice iz blitve, koromača, zelene, fižola in bučk.

tev za to je sol številka devet, Natrium Fluoratum. Ta omogoči, da se bo voda pravilno absorbirala v naše celice.« V drugem tednu čiščenja Brajnikova svetuje, da začnemo uporabljati tkivno sol številka štiri (Ferrum Phosphoricum), ki krepi vranico. »Vranica določa kakovost naše krvi v telesu, njeno gostoto, viskoznost in vsebnost hemoglobina. Sama tkivna sol pa učinkuje še protivnetno, krepičilo, pozitivno na vse telo, in kar je najzanimivejše (o tem priča tudi znanost), ojača učinek vsakega zdravila, alopatskega ali holističnega. Je prava bomba zdravja! Zaužijemo štiri zrnca omenjene tkivne soli po zajtrku, vsak dan.

Zakaj točno tak zelenjavni smuti?

Rdeče zelje je sezonsko in ključno živilo za ohranjanje našega zdravja. Na naši mizi mora biti vsaj enkrat na dan! Rdeče zelje krepi oči, kožo in kosti, pa tudi imunski sistem. Je močan antioksidant. Učinkuje proti staranju, odpravlja gube in pomlajuje srce. Telo čisti toksinov. Vsebuje veliko kalcija, magnezija, mangana in učinkuje protivnetno. Sploh pri artritisu, revmi Erika svetuje, da se ga intenzivno uporablja.

Jabolko okrepi učinek smutija, pomaga telesu pri čiščenju. Je nevtrarno sadje, ki učinkuje kot katalizator pri hujšanju.

Namig

Tudi ta teden lahko smutiju dodamo dve kapljici jedilnega, stoodstotno bio eteričnega olja mastika – a le če nismo alergični na pistacije, saj mastiko uvrščamo v isti rod! Ker so eterična olja močno koncentrirana in ob čezmerni uporabi tudi nevarna, bodimo previdni, da kapljici res natančno odmerimo! Če pa bomo olje uporabili po priporočilih, bo aktiviralo cirkulacijo in pripomoglo, da bodo toksini hitreje zapustili naše telo, pojasnjuje strokovnjakinja.

Probiotiki, a skrbno izbrani

Prav tako priporoča, da začnemo jemati probiotike, pri čemer pa bodimo pozorni, katere seve vsebujejo, saj je vsaka skupina sevov bakterij koristna oziroma »specializirana« za nekaj drugega. Kdor ima kašasto blato in težave z želodcem, naj po kosilu jemlje probiotike z mikroorganizmi *Saccharomyces boulardii*. Ti pomagajo tudi pri driski. Tistim, ki so zaprti, bo koristila kombinacija *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* (koristni tudi pri pogostih vaginalnih vnetjih) in *Bifidobacterium bifidum*. Če opazate kri v blatu, izberite *Lactobacillus rhamnosus*. Če imate vetrove, glavobole in ste nespečni, pa poskusite z *Lactobacillus helveticus* in *Bifidobacterium longum*.

Tahini

Tahini ali sezamovo maslo je izjemno preprosto za pripravo. Pa še brez konzervansov bo, če ga pripravimo sami. Narejen bo v manj kot petih minutah! Ima kremasto teksturo in okus po oreščkih. 150 gramov sezamovih semen na hitro popražimo v ponvi, da se rahlo obarvajo in zadišijo. Popražena semena zmeljemo v mešalniku in jim dodamo približno 65 gramov sezamovega ali oljčnega olja ter eno žličko soli. Mešamo, da zmes postane gladka.

Namaz lahko v hladilniku hranimo dva tedna.

Oglas