



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

Pani Xxxx Yyyyy

październik 2014 r.

Data urodzenia : 1975 r.

Grupa krwi: „O”

Tel. xxx-yyy-xxx

OGÓLNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Organizm ma najwięcej siły do trawienia rano i w godzinach 13:00 do 15:00 potem warto ograniczyć ilość jedzenia, a to, co się je powinno być lekkostrawne. Warto stosować zasadę, im późniejsza godzina tym posiłek bardziej lekkostrawny.
2. Wskazane jest regularne jedzenie posiłków, a ostatni posiłek należy zjeść do godziny 18:00.
3. Należy dążyć do spożywania jak najprostszych posiłków,
4. Wskazane jest dokładne gryzienie jedzenia. Dotyczy to zwłaszcza produktów zbożowych, dlatego, że ich trawienie rozpoczyna się w ustach. Ważne jest jedzenie posiłków w spokoju.
5. Najlepiej jest jeść trzy posiłki główne i delikatne drugie śniadanie. Unikać wieczornego jedzenia.
6. Głód nie jest dobrym doradcą. Dlatego dobrze wziąć się za gotowanie zanim zgłodniejemy.



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

7. Ograniczyć ilość spożywanych potraw mącznych. Zamiast pierogów i makaronów lepsze są kasze. Jeśli decydujemy się na makaron to z warzywami.
8. Unikać potraw z mikrofalówki- są szkodliwe. Niedobre dla układu pokarmowego są też mrożonki- są ciężkostrawne, obciążają układ trawienny.
9. Jeśli chodzi o uzupełnianie płynów najbezpieczniejsze jest picie letniej lub gorącej wody. Dostarczone ciepło działa stymulująco na narządy.
10. Wskazane są posiłki gotowane- najlepiej na śniadanie, obiad i kolacje.
11. Gotowane posiłki są łatwiejsze do strawienia, dzięki czemu jesteśmy w stanie więcej wchłonąć z niego składników odżywczych. Gdy układ pokarmowy jest osłabiony, pożywienie surowe nie jest odpowiednio wchłaniane, przez co fermentuje w jelitach i zaburza jego prace.
 - a. Śniadanie – dla osób, które czerpią energię z węglowodanów śniadanie powinno składać się z gotowanych zbóż z dodatkiem kompotu i przypraw. Dla osób, które czerpią energię z tłuszczu i białka proponuję: kaszę, płatki z warzywami, jajkiem, lub kawałkami mięsa. Na drugie śniadanie kanapka z przygotowaną w domu pastą, albo gotowane warzywa z prażonymi pestkami dyni.
 - b. Obiad – na obiad dobre są potrawy jednogarnkowe, w której znajdzie się odpowiednia kompozycja kasz , ryżu , strączkowych , warzyw i kawałków mięsa oraz aromatycznych przypraw .
 - c. Kolacja – najłatwiej przyswajalną potrawą są zupy, dlatego są doskonałym posiłkiem na kolację. Pisząc o zupach mam na myśli cudowną kombinację warzyw i przypraw, które zaspokoją nasz apetyt i wprowadzą w doskonały nastrój na koniec dnia.
12. Do gotowania używamy świeżych, dobrej jakości produktów.



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

13. Do pracy i w podróż zabieramy posiłki przygotowane w domu.
14. Dorosłemu człowiekowi nie potrzeba zbyt wiele mięsa. Wystarczy zjeść 3-4 razy w tygodniu kawałek mięsa lub codziennie, systematycznie po 1 łyżce strączkowych.
15. Do gotowania stosować dobrych olejów: oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, olej z ryżu .

Przyprawy ułatwiają trawienie, warto, więc je stosować.

Do przedstawienia stanu w Pani organizmie będę używać zwrotów, którymi posługuje się Tradycyjna Medycyna Chińska typu: Gorąco, Zimno, Suchość, Nadmiar, Niedobór. Zwroty te są nam bardzo dobrze znane, gdyż stosowane są do przekazywania informacji o pogodzie, czyli zewnętrznego środowiska, w którym żyjemy. Takie samo środowisko, tylko wewnętrzne mamy w sobie: Zimno, Gorąco, Suchość... Praca moja polega na zdiagnozowaniu tych stanów w każdym organie wewnętrznym, przedstawieniu stanu dominującego i zaproponowaniu do tego odpowiednich zaleceń odżywczych. Każdy człowiek posiada swój „klimat” wewnętrzny. Podobnie produkty spożywcze mają swoją „naturę” i swój „smak”. Moim zadaniem jest prawidłowe połączenie tych dwóch światów: naszej wewnętrznej natury i natury produktów spożywczych.

Sklepy ekologiczne:

- 1) Sklep ze zdrową żywnością w Gdyni na ul. Krasickiego i na ul. Śląskiej
- 2) Żółty Cesarz na Placu Górnośląskim w Gdyni Orłowie
- 3) Sklep ze zdrową żywnością w Sopocie na ul. Aleja Niepodległości



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

Diagnoza wg TMC

1. Niedobór q ; yang
2. Niedobór yin , osłabienie krwi
3. Śluz w układzie pokarmowym

STRATEGIA LECZENIA:

Przełożenie Diagnostyki wg TMC na język praktyczny wygląda następująco :

W Pani organizmie rysuje się osłabienie :Płuc ,Serca , Śledziony ,Nerek , Pęcherza Moczowego .Organy związane zaś z przetwarzaniem i transportem przetwarzanego pożywienia , są przeciążone : Jelito cienkie , Jelito grube , Żołądek i Wątroba. Przeciążenie tych organów związane jest głównie z osłabieniem Nerek i Śledziony oraz błędami żywieniowymi .Osłabiony Pęcherz Moczowy jest bezpośrednim zakładnikiem osłabionych Nerek .

Osłabienie Serca wiąże się pewnie również z Pani konstytucją urodzeniową (problemy ze snem Pani mamy) , dlatego należy je sukcesywnie wzmacniać .

Płuca są zablokowane przez Wilgoć .

Podsumowując : organy osłabione będziemy wzmacniać przez odpowiedni dobór produktów (biorąc pod uwagę ich Naturę i Smak) i sposoby ich obróbki. Organy przeciążone (Jelita ,Żołądek ,Wątroba) należy usprawniać w funkcjonowaniu poprzez wykluczenie produktów niekorzystnych (lista p/n) oraz poprzez wzmacnianie Nerek i Śledziony zaleceniami poniżej .

ZALECENIA

Mirka Tetzlaff, ul. Dębogórska 64; 84-230 Rumia; NIP: 5861036887; Regon:190864492
e-mail: kontakt@dyniowazagroda.pl; tel. 501-050-241; www.dyniowazagroda.pl



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

UNIKAĆ (wykluczyć):

1. produkty o naturze chłodnej i zimnej zjadane na surowo:
 - ✓ owoce , głównie te chłodne o zimnej i kwaśnej naturze
 - ✓ surówki
 - ✓ sałaty
 - ✓ pomidory, ogórki, papryka
 - ✓ avocado
2. cały nabiał (z wyjątkiem masła, twardych serów typu cheddar, ewentualnie serów twardych owczych),z powodu Śluzu
3. wody zimnej,
4. słodyczy, lodów, czekolady z powodu Śluzu
5. smażonych kiełbas , sosów , majonezów , orzechów, pikantnych przypraw słodkiego alkoholu ,późnego jedzenia
6. po południu ograniczyć węglowodany z powodu nadmiaru Śluzu,
7. z powodu nadmiaru Śluzu wykluczyć połączenia: słodko- kwaśne i słodko-słone,
8. wystrzegać się podjadania pomiędzy posiłkami. zamiast 3 większych posiłków, możesz skomponować sobie 4-5 mniejszych,
9. ważne jest , aby na początek było zawsze coś dobrego pod ręką (najlepiej sprawdza się po prostu kubek ciepłej , zmiksowanej zupy warzywnej),
10. owocowe herbaty, czarna herbata
11. Na dwa miesiące można wykluczyć gluten : głównie makarony w sosach pomidorowych i świeże pieczywo .



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

WSKAZANE:

1. Dobrze byłoby wprowadzić większość posiłków gotowanych,
2. Z powodu nadmiaru Śluzu można wprowadzić tzw. rozdzielne spożywanie posiłków, czyli:
 - ✓ mięso jemy z gotowanymi lub duszonymi warzywami,
 - ✓ węglowodany też z warzywami,
 - ✓ jedynie akceptowalne są tzw. dania jednogarnkowe, które składają się z kawałków mięsa, warzyw i węglowodanów

3. bardzo ważne zupy

- ✓ zupy rybne (gotowane na łbach, kręgosłupach),
- ✓ zupy gotowane na żołądkach z kurczaka,
- ✓ zupy gotowane na ogonach, mostku cielęcym, wołowym
- ✓ zupy z kurczaka,
- ✓ zupy warzywne
- ✓ zupy zbożowe (kaszki- płatki)

4. Szczególnie korzystne jest wprowadzenie do jadłospisu

- korzystne metody obróbki : gotowanie , pieczenie w piekarniku
- zupy gotowane na kawałku wołowiny z dodatkiem świeżych warzyw
- pulpety mielone gotowane
- wątróbka np. z kwaśnym jabłkiem , suszoną szalwią i mielonym kminkiem
na koniec skropić dobrej jakości octem np.balsamicznym



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

- buraczki na różne sposoby –zupa , pieczone buraczki –doprawione dorylowanymi wiśniami
- marchew – zupy , sok z marchwi
- szpinak np. z bulwą kopru włoskiego+ jajko
- omlet z pietruszką + łyżka pokrojonego w kostkę kiszzonego ogórka
- do picia w ciągu dnia gorąca woda ze szcz.soli himalajskiej
- orkisz w postaci kaszki orkiszowej , makaronu np. makaron orkiszowy ze szpinakiem i koprem włoskim .
- kasza jaglana
- kasza kukurydziana
- ryż brązowy okrągły naturalny

5 . Przyprawy

Wszystkie przyprawy ułatwiające trawienie : mielony kminek , majeranek , szalwia , kurkuma ,pieprz ziółowy , kardamon ,bazyliia, lubczyk, nasiona anyżku , wanilia, imbir świeży , koper włoski – Przyprawy z firmy Dary Natury do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością

6. Korzystne herbaty ziółowe

- krwawnik ,nasiona anyżku lub kopru włoskiego , majeranek lub lubczyk
- korzeń łopianu , korzeń arcydzięgla litwora, korzeń lukrecji
- koper włoski + rumianek

PRZYKŁADOWE PRZEPISY:

I. Zupa śniadaniowo-zbożowo-warzywna



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

składniki:

- woda
- tymianek
- kurkuma
- marchewka (dynia)
- pietruszka
- cebula
- quinoa
- kasza jaglana
- ryż gotowany
- płatki owsiane
- sól
- majeranek
- 1 łyżka potartego kiszzonego ogórka

Zagotować wodę, dodać szczyptę tymianku i kurkumę, a następnie po kolei pozostałe składniki: quinoa, kasza jaglana, ryż biały okrągły, płatki owsiane- proszę dodać 1 lub 2 rodzaje wymienionych zbóż (np. kasa jaglana z ryżem lub ryż z quinoa lub płatki owsiane z ryżem). Gotować około 40 minut, przyprawić solą, majerankiem i 1 łyżką startych drobno kiszonych ogórków.

Sposób używania kaszy jaglanej w kuchni:

Kaszę jaglana przed użyciem należy koniecznie wypłukać w gorącej wodzie.



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

- II. Ugotować kaszę jaglana w proporcji pół/pół z Quinoa przez 30 min. , dodać szczyptę soli, pod koniec gotowania zetrzeć jabłko, posypać mielonymi nasionami Inu.

- III. Ugotować kaszę jaglaną ze szczyptą soli , kurkumy. Po ugotowaniu połączyć sosem warzywnym z dodatkiem mielonej kolendry i suszonej bazylii (różne warzywa upiec w piekarniku, część z nich można zmiksować na sos warzywny). Posypać zmielonymi nasionami z Inu

- IV. Zupa ryżowa z płatkami migdałowymi. Ryż gotować z płatkami migdałowymi, aż zmięknie i lekko się rozklei. Doprawić szczyptą soli i posypać łyżeczką zmielonego pyłku kwiatowego.

- V. Barszcz wegetariański

Buraki ugotować lub upiec oddzielnie. Włoszczyznę pociąć w paseczki, karmelizować na gorącej patelni, przełożyć do garnka, zalać wodą. Dołożyć liść laurowy, pokrojone ugotowane buraki, ziemniaki. Gotować do miękkości. Doprawić mieloną kolendrą, pieprzem ziołowym, szczyptą imbiru i soli. Zupę już na talerzy posypać zmielonymi nasionami ostropestu.

VI. Zupa ryżowo-cebulowa

Cebulę podduś lekko z kurkumą na łyżce dobrego oleju. Dołóż ryż, , przemieszaj, dodaj pokrojone w paseczki warzywa (marchewkę, pietruszkę). Przemieszaj. Zalej



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

gorąca wodą, dodaj listek laurowy, trochę przyprawy curry. Gotować do miękkości ryżu. Dopraw 1 łyżką startych drobno kiszonych ogórków. Zupę na talerzu posyp zmielonymi nasionami ostropestu. Do przygotowania zupy można zamiast ryżu użyć kaszki orkiszowej.

Wiedze o Naturze produktów ,ich smakach ,oraz ich oddziaływaniu na nasz organizm można zdobywać w Dyniowej Zagrodzie na Wykładach , Konsultacjach , Warsztatach Gotowania.