

Mojca Vrbnjak

Hrana za lajšanje zaprtja



Kako po prvinsko podpreti črevesje



Mojca Vrbnjak

Sem Mojca Vrbnjak, navduševalka nad naravnim in svobodnim življenjem otrok in staršev.

S svobodnimi in naravnimi pristopi sem rešila in obnovila sinovo črevesje, ter mu s svojo psihološko podporo povrnila sproščenost pri izločanju. Seveda, znotraj naše družine še vedno kdaj pride do zapletov, vendar jih rešujemo sami in na naraven način.

Tale e-knjižica vam bo pomagala, brez stresa, vnesti spremembe v vaš vsakdan. Če znamo hrano pripraviti, je lahko tudi podporna hrana videti zelo mikavna in tistega vprašanja: »Joooj, kaj bomo pa zdaj jedli?!« ne bo več.

1. Jutranji čistilni napitek

Sestavine zmešate in zaužijete zjutraj, ko se zbudite. Nato v telo vsaj 15 minut po napitku ne vnašate ničesar. Telesu date čas, da pospeši limfo in se prečisti.

- mlačna voda (1 liter)
- sok ene limone
- žlica ali dve neseGRETEGA medu,
- domači jabolčni kis



- mlačna voda (1 liter)
- sok pomaranča in/ali mandarine
- žlica ali dve neseGREtega medu



- mlačna voda
- žlica neseGREtega medu



2. Prvinski zajtrki brez kruha

- ajdova kaša
- banana
- žlica ali dve neseGREtega medu,
- 100% kakav

Ajdovo kašo predhodno namočite, lahko namakate tako dolgo, da postane mehka in je ne rabite kuhati. Če ne namakate dovolj dolgo, jo za krajši čas skuhajte v malo vode. Ko se prijetno ohladi v mlačno, dodajte med in banano, vse skupaj pretlačite in posipajte z malo 100% kakava – sestavine dodajajte po občutku oz. okusu.



- prosena kaša
- sveže sadje
- oreščki
- suho sadje
- nesegeti med

Proseno kašo predhodno namočite in jo za krajši čas skuhajte v malo vode. Ko se prijetno ohladi v mlačno dodajte med, suho ali sveže sadje, oreščke, ... sestavine dodajajte po občutku oz. okusu.



- sveže sadje in zelenjava
- nesegeti med

Sveže sadje in zelenjavo sočite in si pripravite jutranji sadno-zelenjavni sok. Naša najljubša kombinacija je: korenček, pomaranča, limona, mandarina. Če je napitek prekisel, mu občasno dodamo še malo domačega nesegetega medu, bogatega z encimi, ki še dodatno pomaga pri prebavi.



- sveže sadje
- surova sladka ali kislá smetana



- domače jajce
- zelenjava

Spečete jajce na oko in če se želite izogniti klasičnemu obroku s kruhom, ga lahko nadomestite s popečeno ali svežo zelenjavo.



3. Prvinski zajtrki s kruhom

- kruh iz droži
- med / domača kislá smetana / domača salama / surovi sir / domača skuta, ...



4. Zdrave sladice

Čokoladno- lešnikov namaz

- 100% kakav
- lešniki
- kakavovo maslo
- surova sladka smetana
- nesegetri med

V vodni kopeli stopite kakavovo maslo in mu dodate nesegetri med ter vmešate 100% kakav, vmešate še zmlete lešnike in za bolj mazavi namaz dodate malo surove sladke smetane.



Oreščkove kroglice

- oreščki (lešniki, mandlji, pistacije, arašidi, orehi ...)
- datlji
- kokosova moka
- banana
- 100% kakav
- domač neseget med
- sol / cimet

Oreščkove kroglice naj nastajajo po vašem okusu, mešajte kar vam ustreza in bodite pozorni na maso, da je dovolj mokra, primerna za oblikovanje. Sama vedno najprej zmeljem suhe sestavine, nato dodam maso, ki veže (banano ali datlje – če so trdi, jih prej namočite, da se potem lažje zmiksajo v pasto). Če v kroglice dodam datlje, potem ne uporabim medu, ker so že sami datlji dovolj sladki. Poskušajte maso med samim nastajanjem, da vidite, kaj in koliko česa bi še dodali. Ko je masa gotova, jo oblikujte v kroglice, lahko jo na koncu povaljate tudi v kokosovo moko.

Čokoladni namaz

- datlji
- 100% kakav
- kokosovo olje

Namočene datlje zmiksate in dodate kokosovo olje. Na koncu še 100% kakav. Sestavine dodajajte po občutku, odvisno kako močen okus čokoladne kreme želite imeti.

Arašidov namaz

- nesoljeni arašidi
- sol
- kokosovo olje

Arašide zmiksate, da dobite prijetno pasto. Dodate malo soli in po želji še malo kokosovega olja, za lepšo mazavost.



5. Obroki iz surovega mleka

- kislo mleko

Surovo, nesegreto domače mleko nalijete v posode (ki niso kovinske) in pustite nekaj dni na sobni temperaturi, da se mleko skisa.



- 100% kakav
- surovo mleko
- nesegeti med
- domače jajce

Mleko segrejte na telesno temperaturo (do 37°), vmešate 100% kakav in žličko medu, po želji dodate še surovo jajce in vse skupaj zmiksate.



- surovo jajce
- kislo mleko
- sveže sadje
- nesegeti med

Kislemu mleku dodate sveže sadje, po želji tudi malo medu in surovo jajce ter vse skupaj zmiksate v jogurt.



6. Podporne večerje z maščobami

Zvečer je zelo dobro telo podpreti z maščobami, da se umiri in ponoči, ko potekajo obnovitveni procesi, maščoba nase veže odpadne snovi v telesu in jih »odnaša« iz našega telesa.

- buče
- voda
- sol
- bučno olje

Skuhate zelenjavno (npr. bučno) juho in ko je mlačna in servirana na mizi, dodate hladno stiskana olja (npr. bučno).



- surovo mlačno mleko

Pred spanjem spijete kozarec mlačnega surovega mleka, bogatega z naravnimi maščobami.



- čaj
- kokosovo maslo
- nesegeti med

V mlačen domači čaj dodate žličko medu in žličko kokosovega olja.



~ dober tek ~