



Nauč se jednoduchý způsob, jak posílit zdraví

Účinné tipy na podporu ledvin 🌿



Bonus k webináři - za účast v živém vysílání

Ledviny

Na ledviny by se mělo nejvíc dávat pozor přes zimu,
kdy vládne element Voda.

Na webináři zaznělo spousty tipů, jak ledvinám pomoci.
Já Ti tady dám další, aby sis ledviny mohla ještě více hýčkat.

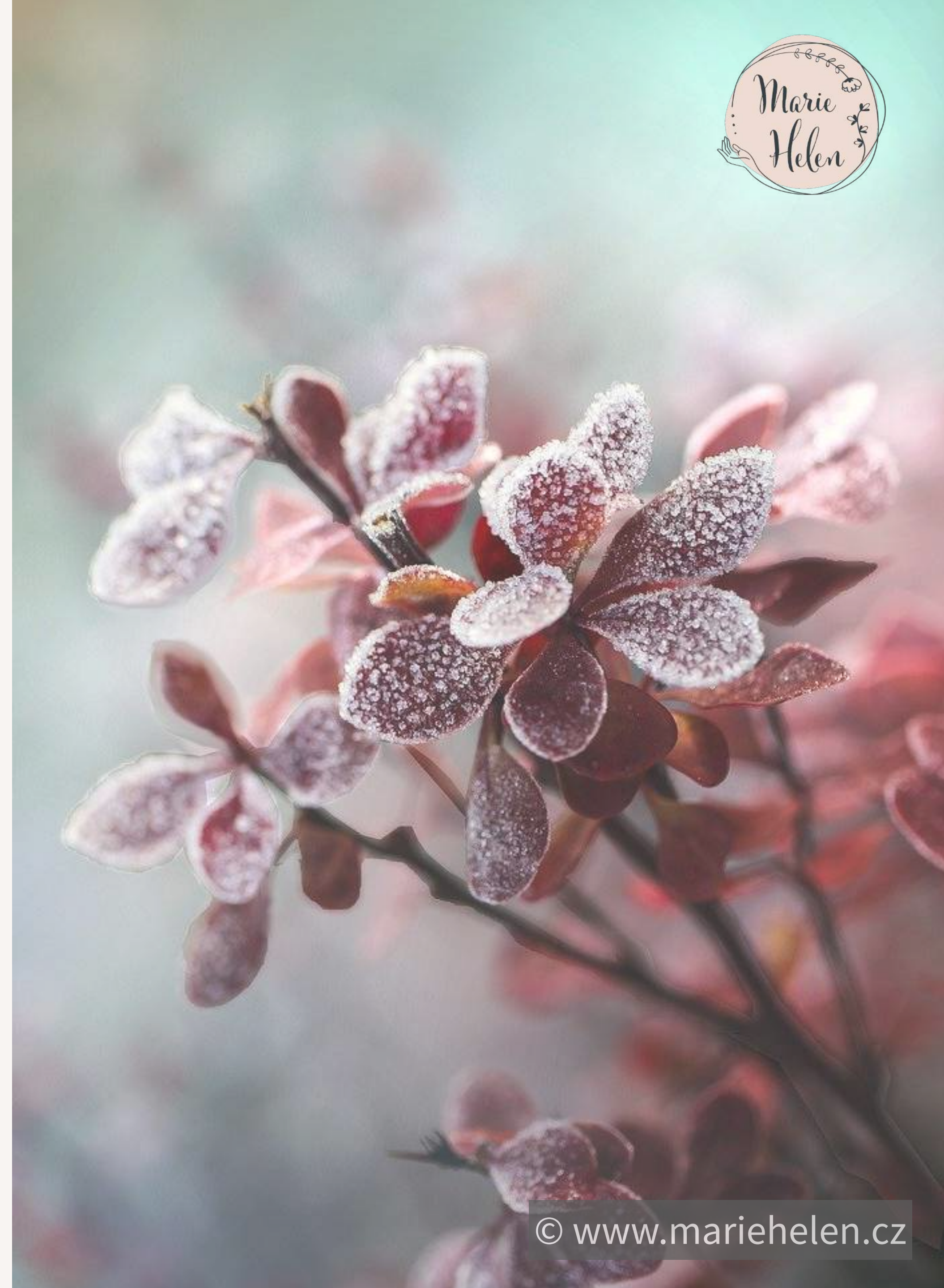
Pomocník číslo 1

Posilující polévka pro ledviny

Ledviny potřebují teplo.

Nejen to tělesné - to znamená chránit si bederní oblast a řapky. Potřebují průběžně zahřívat i prostřednictvím stravy.

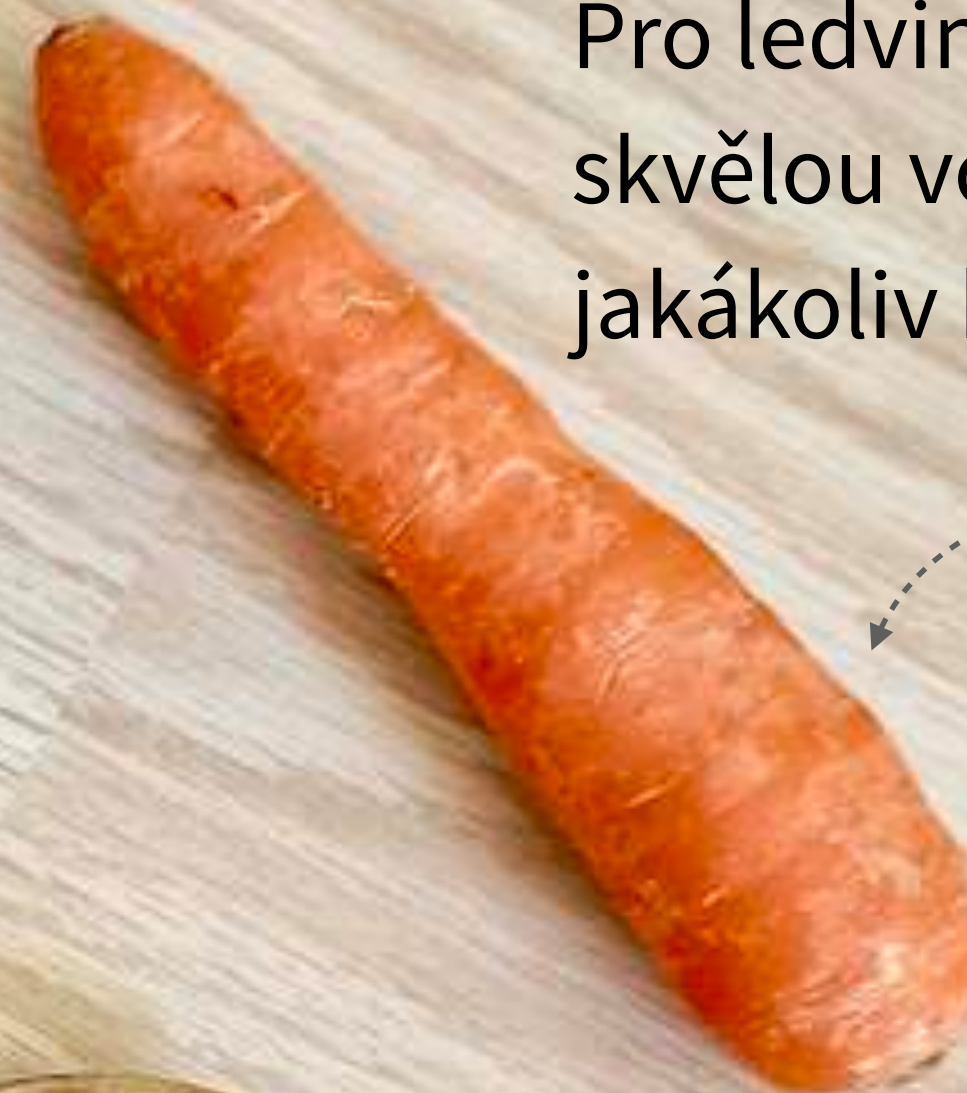
Polévka, kterou najdeš na další stránce, je vynikající volbou pro zimní období. Všechny ingredience byly pečlivě zvolené, aby posilovaly ledviny.



Ledviny hodně posilují
tmavé luštěniny



Pro ledviny je
skvělou volbou
jakákoliv kořenová zelenina



Zázvor ledviny
parádně zahřívá



Pohanka je
pseudoobilnina,
která hodně
podporuje ledviny



Mořské řasy
celou polévku
doplní o minerály



Jaké luštěniny použít?

*Fazolek **adzuki**, **černá soja** nebo třeba **černá cizrna**, kterou jsem použila na výrobu polévky já.*



Zázvor se dá použít jak sušený, tak v čerstvé podobě.



*Výhodou **pohanky** je, že neobsahuje lepek.*

Pro zvýšení jejího efektu moc doporučuji nejprve ji v hrnci nebo na pánvi orestovat na sucho.



Jakou zeleninu použít?

*Např. **mrkev**, **pastiňák** nebo **černý kořen**.*



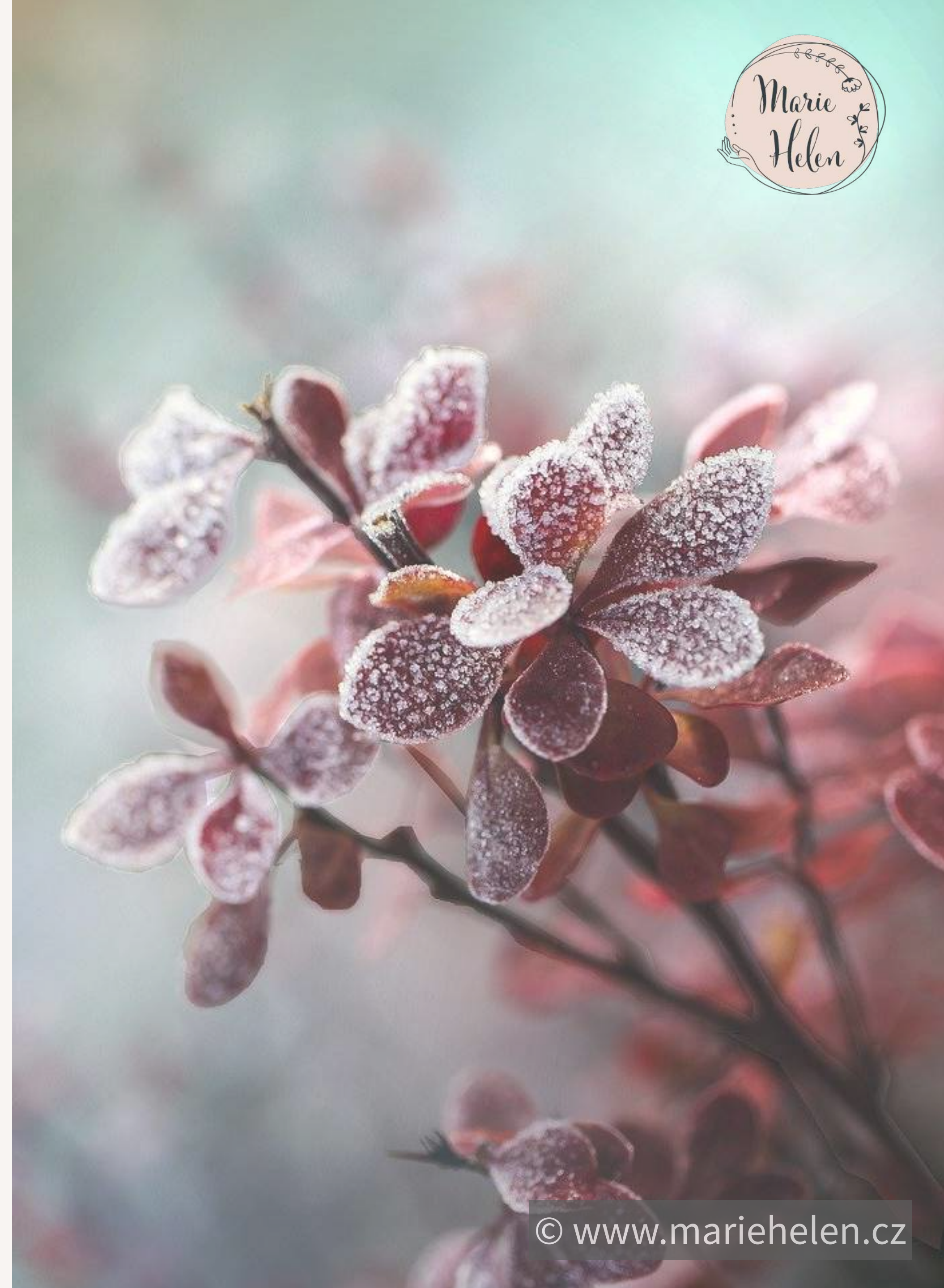
*Z mořských řas jsem použila kousek řasy **kombu**, ale dá se použít jakákoliv jiná.*



Ingredience

(na 4 porce)

- 2 velké nebo 3 střední mrkve
- 6 lžic pohanky
- 1,5 hrnku uvařených luštěnin
- 1 lžička sušeného zázvoru nebo cca 1,5 cm čerstvého zázvoru
- kousek mořské řasy o velikosti poštovní známky
- lžíce sezamového oleje



Postup

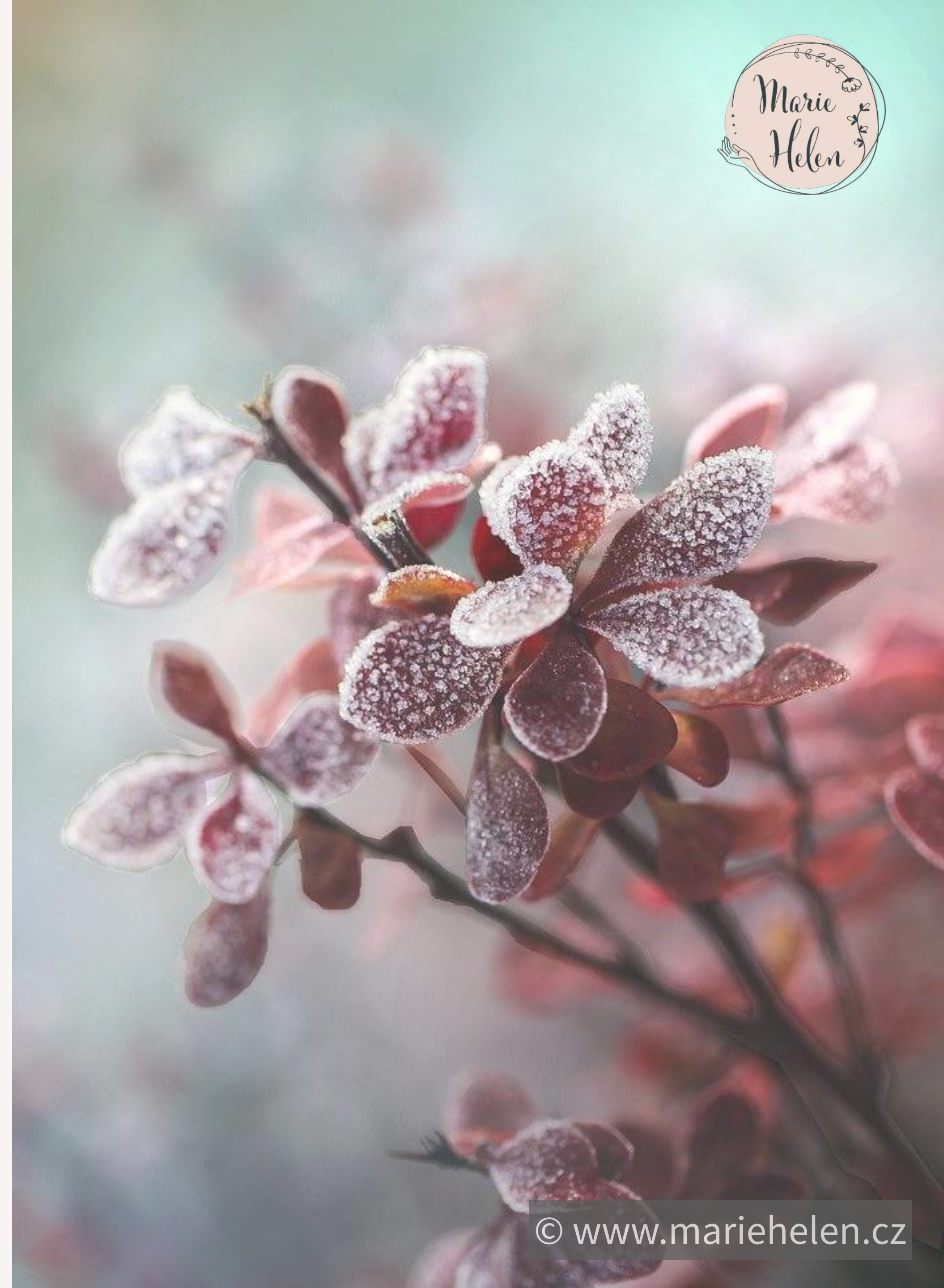
- 1 Namočit luštěniny přes noc a druhý den je uvařit do měkka. Pro vyšší stravitelnost luštěnin moc doporučuji některé z postupů, [které popisuji tady >>](#).
- 2 Orestovat pohanku na sucho. Až zrůžoví / je mírně okrová a voní, dát stranou.
- 3 Nakrájet mrkev na drobné kostičky a restovat ji společně se špetkou soli na trošce sezamového zhruba 5-10 minut.
- 4 Přidat mořskou řasu natrhanou na drobné kousky a zalít vodou.
- 5 Přidat kousek čerstvého nebo sušený zázvor a vařit pod pokličkou na malém ohni zhruba 10 minut.
- 6 Přidat předem uvažené luštěniny a orestovanou pohanku a vařit dalších 5-10 minut.
- 7 Po vypnutí plamene doporučuji přidat pastu miso, která polévku nejen ochutí, ale přidá postará se o dobré složení střevního mikrobiomu.

Pomocník číslo 2

Posilující odvar pro ledviny

Když chybí **energie Yin** v ledvinách, může se objevit noční pocení, šumění v uších, předčasné šedivění vlasů i slabé menstruační krvácení.

Posilující odvar ledvinám pomůže.



Je to osvědčený
pomocník v Tradiční
čínské medicíně.



Goji
(neboli kustovnice čínská)

***Pomáhá jak ledvinám, tak játrům - umí vstoupit
do jejich meridiánů a vyživit tam energii Yin.***

Příprava

(na 4 porce)

Ingredience:

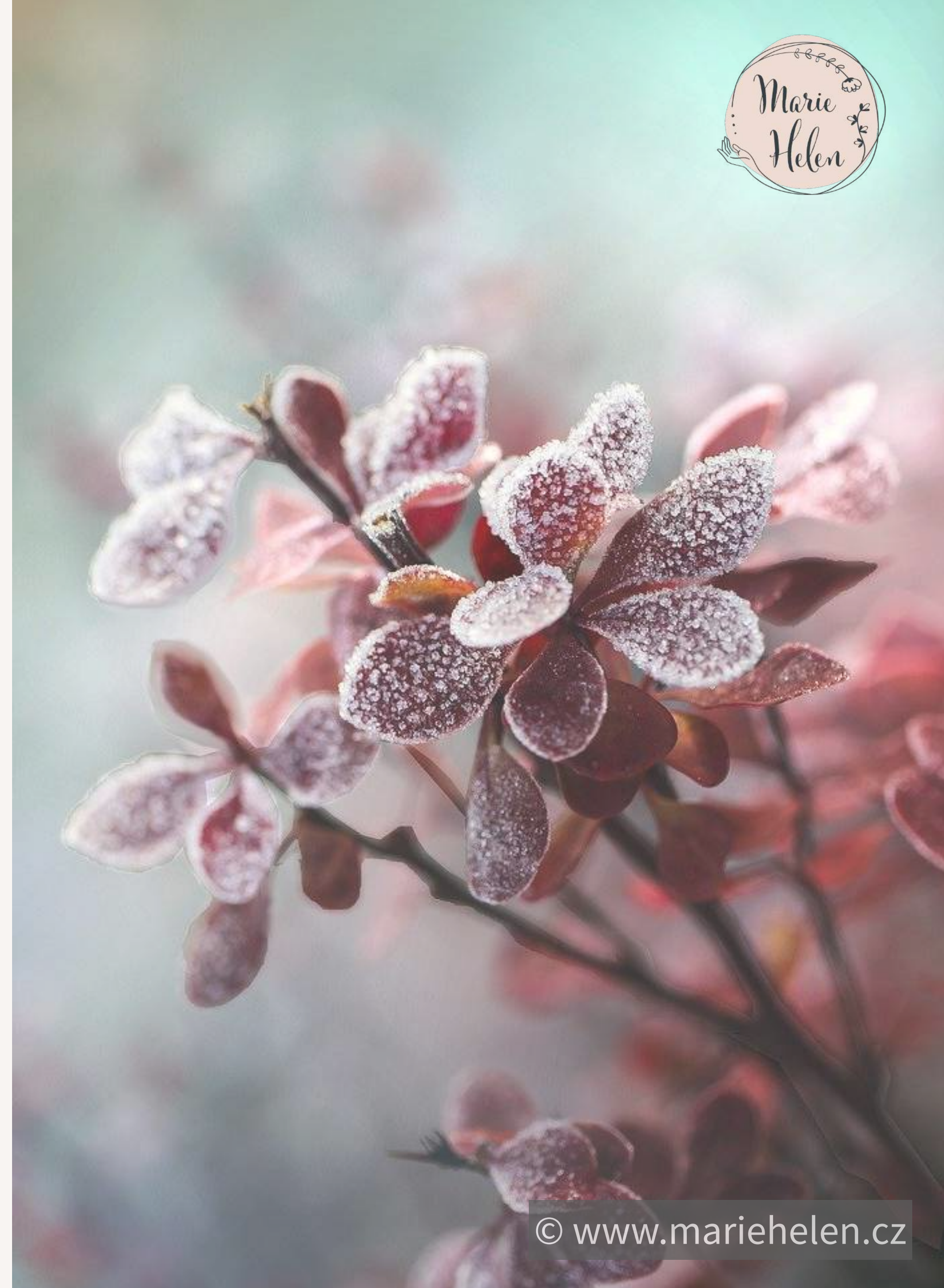
- 2 lžíce kustovnice
- 1 litr vody

Postup:

Vařit kustovnici po dobu 20 minut.

Popíjet odvar v průběhu dne.

Doporučuji taky sníst plody kustovnice.



Tento bonus jsi dostala za účast na živém vysílání webináře, jako formu poděkování, žeš tam byla se mnou. ❤️

Bonus je chráněn autorskými právy a není dovoleno jej šířit, publikovat ani kopírovat jeho části bez svolení autorky. Moc děkuji za respektování tohoto sdělení. 😊



Tento bonus je informačním produktem. Všechna doporučení v něm obsažená vycházejí z mé vlastní zkušenosti a z dlouholeté praxe s klienty. Návody v bonusu obsažené byly navrženy tak, aby vám jednoduchým způsobem pomohly k lepšímu zdraví. Bohužel však nemůžu zaručit, že tato doporučení jsou vhodná právě pro vás, případně že je budete umět použít správně.

Proto se vymezuji z jakékoliv právní odpovědnosti ohledně toho, jak s textem naložíte a co a jakým způsobem z něho v praxi použijete. Všechny úspěchy či neúspěchy jsou proto výhradně ve vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou odpovědnost.

*Informace v mini e-booku slouží jako (své)pomoc, **v žádném případě nenahrazují lékařskou diagnózu/péči.***

