

## Posilující polévka „Obnova základu“

po vyčerpávajících onemocněních nebo po porodu

Už ve starověké Číně šla samotná léčba ruku v ruce s dietetikou a prevencí. Lidé žili, jedli a chovali se tak, aby to bylo v co nejmenším rozporu s přírodními vlivy, které je obklopovaly. Když už prodělali nějaké onemocnění, které je vyčerpalo, snažili se o to, aby se jejich „síla“ co nejlépe a nejrychleji zregenerovala. A to, mimo jiné, i stravou a bylinkami. K tomuto účelu lze použít i posilující polévku, jejíž součástí je bylinná směs Obnova základu.

Co na přípravu polévky budeme potřebovat?

Ti, co cítí, že potřebují doplnit „sílu“, tedy QI (pocit vyčerpání, únava), použijí jako základ 1 kg hovězího masa (nejlépe zadního). Ti, co cítí, že potřebují doplnit „matérii“, tedy YIN (např. po nadměrném pocení), použijí jako základ jedno celé kuře. Je samozřejmě možné maso kombinovat a použít ½ kuřete a ½ kg masa hovězího. Vegetariáni mohou použít obilné zrna a sojové boby v poměru 2:1, tzn. cca 150 g : 75 g.

**Ingredience:** 2 větší mrkve, ¼ celeru (menšího), ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžičce francouzského droždí – sušeného lahůdkového, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, kmín a jeden sáček bylinné směsi Obnova základu, labužníci mohou na závěr přidat ječmenné miso a sezamovou omáčku Tahini.

**Postup:** Očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou – vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu (místo vody můžeme použít i červené víno), sůl, cibuli, kuličkový pepř, nové koření, kmín, bobkový list, bylinnou směs Obnova základu a pod tlakem vaříme minimálně 2 hodiny. Po uvaření přes síto scedíme do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské sušené droždí, sójovou omáčku, podle potřeby dolijeme vroucí vodou a vaříme cca 20 minut. Na závěr do hrnce vložíme obrané a naporcované maso či obilovinu s boby. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky Tahini. **Takto připravená polévka nám v lednici vydrží cca 4 dny. Doporučená konzumace je dvakrát denně jeden talíř po dobu 4 dnů.**

## Posilující polévka „Obnova základu“

po vyčerpávajících onemocněních nebo po porodu

Už ve starověké Číně šla samotná léčba ruku v ruce s dietetikou a prevencí. Lidé žili, jedli a chovali se tak, aby to bylo v co nejmenším rozporu s přírodními vlivy, které je obklopovaly. Když už prodělali nějaké onemocnění, které je vyčerpalo, snažili se o to, aby se jejich „síla“ co nejlépe a nejrychleji zregenerovala. A to, mimo jiné, i stravou a bylinkami. K tomuto účelu lze použít i posilující polévku, jejíž součástí je bylinná směs Obnova základu.

Co na přípravu polévky budeme potřebovat?

Ti, co cítí, že potřebují doplnit „sílu“, tedy QI (pocit vyčerpání, únava), použijí jako základ 1 kg hovězího masa (nejlépe zadního). Ti, co cítí, že potřebují doplnit „matérii“, tedy YIN (např. po nadměrném pocení), použijí jako základ jedno celé kuře. Je samozřejmě možné maso kombinovat a použít ½ kuřete a ½ kg masa hovězího. Vegetariáni mohou použít obilné zrna a sojové boby v poměru 2:1, tzn. cca 150 g : 75 g.

**Ingredience:** 2 větší mrkve, ¼ celeru (menšího), ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžičce francouzského droždí – sušeného lahůdkového, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, kmín a jeden sáček bylinné směsi Obnova základu, labužníci mohou na závěr přidat ječmenné miso a sezamovou omáčku Tahini.

**Postup:** Očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou – vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu (místo vody můžeme použít i červené víno), sůl, cibuli, kuličkový pepř, nové koření, kmín, bobkový list, bylinnou směs Obnova základu a pod tlakem vaříme minimálně 2 hodiny. Po uvaření přes síto scedíme do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské sušené droždí, sójovou omáčku, podle potřeby dolijeme vroucí vodou a vaříme cca 20 minut. Na závěr do hrnce vložíme obrané a naporcované maso či obilovinu s boby. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky Tahini. **Takto připravená polévka nám v lednici vydrží cca 4 dny. Doporučená konzumace je dvakrát denně jeden talíř po dobu 4 dnů.**

## Posilující polévka „Obnova základu“

po vyčerpávajících onemocněních nebo po porodu

Už ve starověké Číně šla samotná léčba ruku v ruce s dietetikou a prevencí. Lidé žili, jedli a chovali se tak, aby to bylo v co nejmenším rozporu s přírodními vlivy, které je obklopovaly. Když už prodělali nějaké onemocnění, které je vyčerpalo, snažili se o to, aby se jejich „síla“ co nejlépe a nejrychleji zregenerovala. A to, mimo jiné, i stravou a bylinkami. K tomuto účelu lze použít i posilující polévku, jejíž součástí je bylinná směs Obnova základu.

Co na přípravu polévky budeme potřebovat?

Ti, co cítí, že potřebují doplnit „sílu“, tedy QI (pocit vyčerpání, únava), použijí jako základ 1 kg hovězího masa (nejlépe zadního). Ti, co cítí, že potřebují doplnit „matérii“, tedy YIN (např. po nadměrném pocení), použijí jako základ jedno celé kuře. Je samozřejmě možné maso kombinovat a použít ½ kuřete a ½ kg masa hovězího. Vegetariáni mohou použít obilné zrna a sojové boby v poměru 2:1, tzn. cca 150 g : 75 g.

**Ingredience:** 2 větší mrkve, ¼ celeru (menšího), ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžičce francouzského droždí – sušeného lahůdkového, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, kmín a jeden sáček bylinné směsi Obnova základu, labužníci mohou na závěr přidat ječmenné miso a sezamovou omáčku Tahini.

**Postup:** Očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou – vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu (místo vody můžeme použít i červené víno), sůl, cibuli, kuličkový pepř, nové koření, kmín, bobkový list, bylinnou směs Obnova základu a pod tlakem vaříme minimálně 2 hodiny. Po uvaření přes síto scedíme do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské sušené droždí, sójovou omáčku, podle potřeby dolijeme vroucí vodou a vaříme cca 20 minut. Na závěr do hrnce vložíme obrané a naporcované maso či obilovinu s boby. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky Tahini. **Takto připravená polévka nám v lednici vydrží cca 4 dny. Doporučená konzumace je dvakrát denně jeden talíř po dobu 4 dnů.**

## Posilující polévka „Obnova základu“

po vyčerpávajících onemocněních nebo po porodu

Už ve starověké Číně šla samotná léčba ruku v ruce s dietetikou a prevencí. Lidé žili, jedli a chovali se tak, aby to bylo v co nejmenším rozporu s přírodními vlivy, které je obklopovaly. Když už prodělali nějaké onemocnění, které je vyčerpalo, snažili se o to, aby se jejich „síla“ co nejlépe a nejrychleji zregenerovala. A to, mimo jiné, i stravou a bylinkami. K tomuto účelu lze použít i posilující polévku, jejíž součástí je bylinná směs Obnova základu.

Co na přípravu polévky budeme potřebovat?

Ti, co cítí, že potřebují doplnit „sílu“, tedy QI (pocit vyčerpání, únava), použijí jako základ 1 kg hovězího masa (nejlépe zadního). Ti, co cítí, že potřebují doplnit „matérii“, tedy YIN (např. po nadměrném pocení), použijí jako základ jedno celé kuře. Je samozřejmě možné maso kombinovat a použít ½ kuřete a ½ kg masa hovězího. Vegetariáni mohou použít obilné zrna a sojové boby v poměru 2:1, tzn. cca 150 g : 75 g.

**Ingredience:** 2 větší mrkve, ¼ celeru (menšího), ¼ kapusty, 1 větší cibule, 4 plátky čerstvého zázvoru, 3 lžičce francouzského droždí – sušeného lahůdkového, sůl, sójovou omáčku Shoyu nebo Tamari, nové koření, kuličkový pepř, bobkový list, kmín a jeden sáček bylinné směsi Obnova základu, labužníci mohou na závěr přidat ječmenné miso a sezamovou omáčku Tahini.

**Postup:** Očištěné a omyté maso – nebo přes noc namočenou sóju s obilovinou – vložíme do tlakového hrnce, přidáme vodu (místo vody můžeme použít i červené víno), sůl, cibuli, kuličkový pepř, nové koření, kmín, bobkový list, bylinnou směs Obnova základu a pod tlakem vaříme minimálně 2 hodiny. Po uvaření přes síto scedíme do připraveného kastrolu. Přidáme na nudličky nakrájenou zeleninu a zázvor, francouzské sušené droždí, sójovou omáčku, podle potřeby dolijeme vroucí vodou a vaříme cca 20 minut. Na závěr do hrnce vložíme obrané a naporcované maso či obilovinu s boby. Na talíři můžeme dochutit ¼ kávové lžičky ječmenného misa a lžičkou sezamové omáčky Tahini. **Takto připravená polévka nám v lednici vydrží cca 4 dny. Doporučená konzumace je dvakrát denně jeden talíř po dobu 4 dnů.**

#### Staré čínské přísloví praví:

*„Dobrý lék chutná hořce a dobrá rada drásá uši“.*

Až ale ochutnáte naši posilující polévku zjistíte, že léčba na základě principů čínské dietetiky může být i velice chutná.

#### BALENÍ A DISTRIBUCE

TCM Bohemia s. r. o., nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou

#### Směs „Obnova základu“:

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

*Bylinná směs „Obnova základu“ je sestavená tak, aby celistvě doplňovala jak vyčerpanou YIN, tak prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DAZAO významně doplní QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplňují YIN a DANG GUI rodí krev. Ingredience, které se v běžné kuchyni často nepoužívají, jako je například Tahini, ječmenné miso, francouzské sušené droždí a sojová omáčka Tamari či Shoyu, jsou běžně k dostání v prodejnách se zdravou výživou. Syrový zázvor lze koupit ve většině supermarketů.*

#### Staré čínské přísloví praví:

*„Dobrý lék chutná hořce a dobrá rada drásá uši“.*

Až ale ochutnáte naši posilující polévku zjistíte, že léčba na základě principů čínské dietetiky může být i velice chutná.

#### BALENÍ A DISTRIBUCE

TCM Bohemia s. r. o., nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou

#### Směs „Obnova základu“:

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

*Bylinná směs „Obnova základu“ je sestavená tak, aby celistvě doplňovala jak vyčerpanou YIN, tak prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DAZAO významně doplní QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplňují YIN a DANG GUI rodí krev. Ingredience, které se v běžné kuchyni často nepoužívají, jako je například Tahini, ječmenné miso, francouzské sušené droždí a sojová omáčka Tamari či Shoyu, jsou běžně k dostání v prodejnách se zdravou výživou. Syrový zázvor lze koupit ve většině supermarketů.*

#### Staré čínské přísloví praví:

*„Dobrý lék chutná hořce a dobrá rada drásá uši“.*

Až ale ochutnáte naši posilující polévku zjistíte, že léčba na základě principů čínské dietetiky může být i velice chutná.

#### BALENÍ A DISTRIBUCE

TCM Bohemia s. r. o., nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou

#### Směs „Obnova základu“:

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

*Bylinná směs „Obnova základu“ je sestavená tak, aby celistvě doplňovala jak vyčerpanou YIN, tak prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DAZAO významně doplní QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplňují YIN a DANG GUI rodí krev. Ingredience, které se v běžné kuchyni často nepoužívají, jako je například Tahini, ječmenné miso, francouzské sušené droždí a sojová omáčka Tamari či Shoyu, jsou běžně k dostání v prodejnách se zdravou výživou. Syrový zázvor lze koupit ve většině supermarketů.*

#### Staré čínské přísloví praví:

*„Dobrý lék chutná hořce a dobrá rada drásá uši“.*

Až ale ochutnáte naši posilující polévku zjistíte, že léčba na základě principů čínské dietetiky může být i velice chutná.

#### BALENÍ A DISTRIBUCE

TCM Bohemia s. r. o., nám. Čsl. armády 26, Hluboká nad Vltavou

#### Směs „Obnova základu“:

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

*Bylinná směs „Obnova základu“ je sestavená tak, aby celistvě doplňovala jak vyčerpanou YIN, tak prázdnotu QI. REN SHEN, SHAN YAO a DAZAO významně doplní QI. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplňují YIN a DANG GUI rodí krev. Ingredience, které se v běžné kuchyni často nepoužívají, jako je například Tahini, ječmenné miso, francouzské sušené droždí a sojová omáčka Tamari či Shoyu, jsou běžně k dostání v prodejnách se zdravou výživou. Syrový zázvor lze koupit ve většině supermarketů.*