

Książka kucharska do holistycznego uzdrawiania





Dr n. med. Georg Weidinger
Sandra Weidinger

KSIAŻKA KUCHARSKA DO HOLISTYCZNEGO UZDRAWIANIA

**Medycyna chińska
dla zachodniego świata**

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I BIAŁYSTOK 2020

ISBN 978-83-8168-580-1

Tytuł oryginału: *Kochbuch zur Heilung der Mitte: Chinesische Medizin für die westliche Welt*

Copyright © 2018 Dr. med. Georg Weidinger und Sandra Weidinger
OGTCM Verlag, Giltswertgasse 28, 2700 Wiener Neustadt, Österreich
Bestellung & Vertrieb: NOVA MD GmbH, 83377 Vachendorf, Deutschland
Satz: Dr. Georg Weidinger
Alle Fotos, Zeichnungen und Abbildungen: Dr. Georg Weidinger

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Niniejsza książka może stanowić jedynie uzupełnienie porady lekarskiej – nie może jednak jej zastąpić. Jeśli masz problemy zdrowotne lub podejrzewasz je, zawsze zwracaj się do swojego lekarza. Każde zastosowanie rad zawartych w niniejszej książce przebiega na odpowiedzialność czytelnika. Autor, wydawnictwo, dystrybutor ani żadne osoby mające związek z niniejszą książką nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje wynikające bezpośrednio lub pośrednio z zastosowania informacji zawartych w niniejszej książce. Mimo starannego opracowania żadne dane umieszczone w tej książce nie podlegają gwarancji. Odpowiedzialność wydawnictwa lub autora jest wykluczona.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl
PRINTED IN POLAND





Tutaj widzimy zamek Forchtenstein, góry Rozalia, a na horyzoncie można ujrzeć (z dużą dozą fantazji) Jezioro Nezyderskie.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
CZĘŚĆ 1. Uzdrawienie holistyczne	13
Bądź dobry dla swojego wnętrza	26
 CZĘŚĆ 2. Książka kucharska	68
1. Przyrządy kuchenne wykorzystywane w przepisach	70
2. Sól, przyprawy i pędy	73
3. Zboża - przepisy podstawowe	77
4. Śniadanie	88
5. Zupy i dania jednogarnkowe	114
6. Chleb	152
7. Pasty do smarowania	168
8. Dania główne	174
9. Obiad niedzielny	234
10. Sałaty i dodatki	250
11. Kiedy robi się zimno	268
12. Słodka pokusa	276
13. Mleko nie od krowy	302
14. Wekowanie, przechowywanie, konserwowanie	308
15. Indeks przepisów	324



bez glutenu



wegetariańskie



bez laktozy



wegańskie



PRZEDMOWA

Bardzo dużo napisałem już na temat medycyny chińskiej i na temat tego, jak bardzo pomaga ona nam utrzymać dobry stan zdrowia. „Tak, ale jak to robicie?” – ja i moja żona często słyszymy to pytanie. Jak wykorzystywać całą tę wiedzę w praktyce? Jak wprowadzić ją do codziennego życia? Wtedy zazwyczaj moja żona uśmiecha się i zaczyna opowiadać o wszystkich przepisach, które stworzyła, o tym, gdzie robi zakupy, ile przyjemności to daje, bo przecież dzięki temu dobrze się czujemy, oraz o tym, że dzieci także kochają to jedzenie. Ja natomiast zastanawiam się, co tak naprawdę oznacza to pytanie... Myślę, jak powinniśmy to zrobić. Codziennie, czyli rano, w południe i wieczorem, i kiedy coś nie do końca nam odpowiada, po prostu coś zmieniamy. Należy przy tym wyjaśnić, że moja żona jest wspaniałą, zapaloną kucharką, z wykształceniem doradcy żywieniowego Pięciu Elementów, która jednak nieco mniej chętnie doradza, niż robi, czyli gotuje i je, a my razem z nią. Jeśli coś nie smakuje dobrze, żona bardzo się złości, na krótko wybuchą, a resztki dostają kury lub psy, a jeśli jedzenie jest całkowicie niejadalne, wtedy zjadają je bakterie w naszym kompostowniku (a w efekcie końcowym także kury i psy, bo one nie dają sobie narzucić, co jest smaczne, a co nie, a drewniany płot wokół kompostownika jest tylko zachętą do poćwiczenia skoków...). Ja sam także bardzo chętnie gotowałem, ale od kiedy moja żona całkowicie przejęła pałeczkę, siedzę wygodnie i delektuję się. „Tak, ale jak pan to robi na co dzień, całe to gotowanie, trzy razy dziennie? Jak to możliwe?” – właśnie to pytanie sprawiło, że trzy lata temu zaczęliśmy pracę nad naszą książką kucharską. Myśleliśmy o tym już od siedmiu lat, od kiedy na rynku pojawiła się książka „Tradycyjna Medycyna Chińska”. Od samego początku chcieliśmy, aby to była naprawdę nasza książka. Wspaniały pan Christopher Ennsthaler z wydawnictwa Ennsthaler-Verlag chciał od razu przysłać do naszego domu „food-designera”, który robi wystrzałowe zdjęcia jedzenia (jedzenie spryskuje się na przykład lakierem do włosów, aby ładnie błyszczało...), wszystko to w idealnie wystylizowanym layoucie i zgodnie z najnowszymi trendami obowiązującymi podczas wydawania książek kucharskich. Próby wyjaśnienia mu, że nam to nie odpowiada i że mamy inne wyobrażenia na ten temat, były subtelnie ignorowane i maskowane oczekiwaniami dotyczącymi liczby sprzedanych egzemplarzy. Ale to nie interesowało mnie

i mojej żony. Nasza książka kucharska powinna być niczym dokumentacja naszej kulinarnej codzienności. Powinna być szczerą i bezpośrednią, tak jak my sami. Zatem żadnego lakieru do włosów, tylko zdjęcia jedzenia, które po sfotografowaniu zostało zjedzone: Sandra gotowała i podawała jedzenie, ja robiłem zdjęcia, szybko, żeby jedzenie nie ostygło, a potem je jedliśmy. Jeśli kulinarne przeżycie nie odpowiadało naszym oczekiwaniom, wtedy usuwałem zdjęcie. Wszystkie przepisy, które znajdziesz w tej książce, zostały opracowane przede wszystkim przez moją żonę lub ewentualnie zmienione tak, aby bardziej nam smakowały. Każdy przepis został wielokrotnie wypróbowany. Sandra i ja przetestowaliśmy sporo produktów bezglutenowych, z których Sandra również sporo wyrzuciła (z czego najbardziej cieszyły się kury!). Były momenty, że było dość źle, bo nie udawało się zupełnie nic. Ale głównie dzięki wsparciu dzieci („Mama, nie złość się tak!”) przeszliśmy bez uszczerbku przez tę fazę kuchennych eksperymentów. Głównym celem gotowania jest zawsze sprawianie przyjemności, to, aby gotowanie nie trwało za długo, aby było łatwe, aby nie było potrzeba żadnych egzotycznych składników i aby po jedzeniu czuć się dobrze! Jeśli dodatkowo danie smakuje dzieciom, to jest idealnie! Jeśli wszystkie te warunki są spełnione, to dlaczego nie stosować tego codziennie? Tak, oczywiście gotowanie kilka razy dziennie wymaga czasu, ale radość, jaką to sprawia, oraz to, że po posiłku czujesz się lekko i nie jesteś zmęczony, są chyba tego warte, prawda? Nie jesteśmy przecież masochistami, którzy idą przez życie, pozbawiając się tego, co nas cieszy i co nam smakuje! Początki są zawsze trudne! Pomyśl o sporcie i ruchu: jak trudno czasem rozruszać się po zimie i znowu zacząć regularnie biegać! Ale kiedy już pokonasz swojego wewnętrznego leniwca, czujesz się wspaniale i nie chcesz przegapić okazji do poruszania się. Tak samo jest z gotowaniem. Oczywiście kuszące jest to całe gotowe jedzenie dostępne na każdym rogu, nie jest przecież bardzo drogie i do tego jest taaakie pyszne... Ale co potem? Albo te wszystkie wspaniałe głęboko mrożone lub w inny sposób konserwowane produkty, które w domu na szybko wstawiamy do piekarnika lub mikrofalówki albo zalewamy gorącą wodą, albo po prostu od razu jemy, ale cały ten czas, który oszczędzasz, spędzasz zmęczony na kanapie albo przed telewizorem, potem dzwoni budzik, a ty ledwo zwlekasz się z łóżka, a co tu dopiero mówić o robieniu śniadania, wolisz skorzystać z każdej sekundy swojego głębokiego, przypominającego śpiączkę snu. A kiedy wreszcie wstajesz, zaczynasz panikować, że jesteś już spóźniony, wypadasz w biegu z mieszkania, po

drodze do pracy wstępujesz do piekarni na stacji metra lub pijesz lodowaty napój energetyzujący, aby dać organizmowi znać, że już zaczął się dzień, że powinien się budzić i włączyć myślenie... Ale być może ten etap zostawiłeś już dawno za sobą. Być może jesteś już na etapie regularnego przygotowywania ciepłych posiłków, bo przeczytałeś już moją książkę „Tradycyjna Medycyna Chińska”, ale brakuje ci pomysłów na proste, smaczne potrawy – i w tym właśnie pomoże ci ta książka. A żebyś nie miał zbyt wiele informacji do przetrawienia, przekazuję ci wiedzę o zdrowym jedzeniu „po chińsku” w tak prosty i zwięzły sposób, jak to tylko możliwe! Jeśli dzięki regularnemu jedzeniu ciepłych posiłków masz już dużą nadwyżkę energii, którą chcesz spożytkować na pogłębienie tej wiedzy, w konkretnych miejscach będę kierował cię do moich innych książek, przede wszystkim do książki „Der goldene Weg der Mitte”. Jeśli już ją przeczytałeś i przetrawiłeś, wiesz już wszystko! A ponieważ ta książka jest dokładnie taka, jaka uważamy, że powinna być, wydaliśmy ją w naszym własnym wydawnictwie (OGTCM Verlag). W dzisiejszym świecie wydawniczym bardzo trudno przetrwać niezależnym autorom. Jeśli spodobała ci się nasza książka, prosimy o napisanie kilku słów na platformach sprzedażowych (np. Amazon, Thalia, Weltbild). Bardzo nam tym pomożesz!

A zatem wejdźmy do (kulinarnego) świata medycyny chińskiej, wejdźmy do naszej małej kuchni i do naszego małego świata w austriackiej Burgenlandii!

Twój Georg Weidinger,
Forchtenstein, czerwiec 2018





CZĘŚĆ 1.

Uzdrowienie holistyczne

Zacznijmy od samego początku:

Wszystko kręci się wokół naszego wnętrza, mówiąc po chińsku. Wnętrze oznacza nasz cały układ trawienny. Według medycyny chińskiej składa się on ze śledziony i żołądka:



Nasze wnętrze troszczy się o jedzenie, picie i trawienie. Mówiąc po chińsku, oznacza to, że jesz, pijesz i oddychasz, a nasze wnętrze tworzy z tego Qi oraz krew.



Qi to energia, która płynie przez ciało. Krew to substancja, która płynie przez ciało. Oznacza to nic innego jak to, że ja, Georg, coś jem, coś piję, potem jeszcze oddycham, a moje wnętrze robi z tego „Georga”. Ja, tak jak my wszyscy, składałam się z energii i substancji. To po to jem, piję i oddycham: aby utrzymać moją substancję w równowadze i mieć wystarczającą ilość energii do życia. Jeśli DOBRZE jem i piję, a do tego DOBRZE oddycham i do tego mam silne, zdrowe wnętrze, czuję się dobrze, jestem DOBRYM Georgiem...



Jeśli wnętrze dobrze się czuje, my też dobrze się czujemy. Jeśli jesteśmy w naszym wnętrzu, jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. A jeśli jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni, wszyscy ludzie wokół nas też tacy są. Po chińsku mówimy wtedy, że mamy Shen, ducha serca, blask i szczęście, które każdy widzi: świecą nam się oczy, skóra jest ładna, włosy – błyszczące i elastyczne, wszystkie nasze ruchy są mocne, a my aż tryskamy energią i pomysłami. To jest coś, czego chcemy wszyscy, prawda?



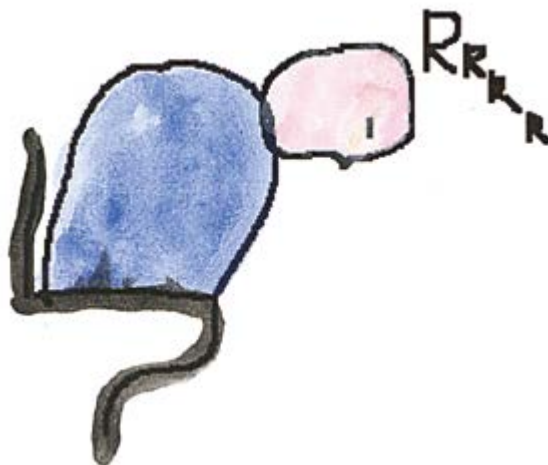
Tylko dlaczego często tak nie jest? Gdzie nasz blask, gdzie nasze szczęście?



Przecież to nie może być TYLKO kwestia jedzenia, prawda? Oczywiście zdarza mi się „zjeść coś niezbyt zdrowego”, a po jedzeniu jestem zmęczony, wyczerpany, szczególnie następnego ranka, a cały mój organizm, włącznie z moimi myślami, jest ciężki jak ołów, nie mówiąc już nawet o mojej wadze...



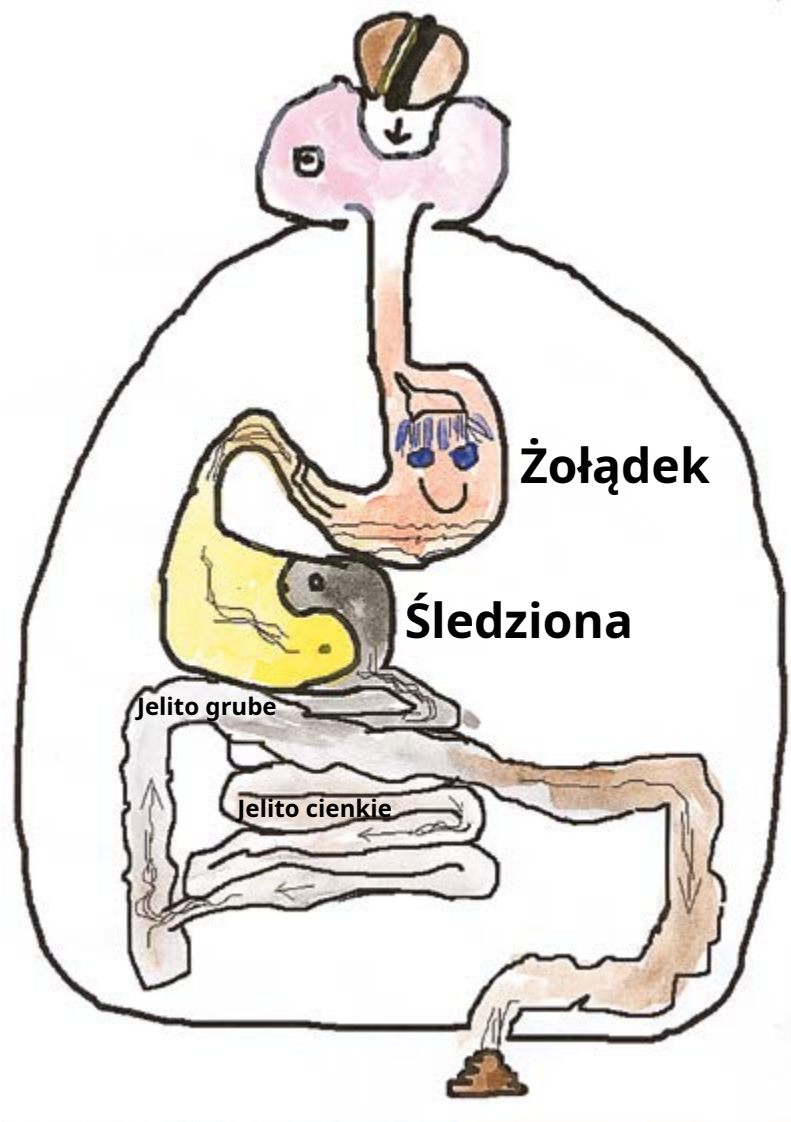
Oczywiście zdarza mi się „zjeść coś niezbyt zdrowego”, a potem siedzę w toalecie z powodu biegunki, prawie zasypiam, bo jestem tak zmęczony...



Czasem myślę, że zamieniłem się w żelkowego misia. Ale to wszystko TYLKO przez jedzenie....?



Tak sobie myślę, że przecież składamy się z czegoś jeszcze OPRÓCZ naszego układu trawiennego, naszego wnętrza, prawda...?



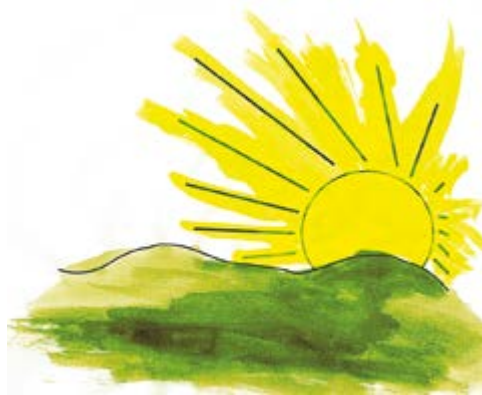
Przechodząc do rzeczy: bez naszego wnętrza nic w organizmie nie działa tak, jak powinno! Jeśli wewnątrz nie produkuje Qi, energii, wszystko stoi, nic się nie dzieje, wszystkie maszyny są zatrzymane. Wyobraźmy sobie nasze wnętrze jako matkę samodzielnie wychowującą dziesięcioro dzieci, naszą Missis Pi. Missis Pi wstaje wczesnie rano, patrzy przez okno i myśli: „Wow, dzisiaj jest wspaniały dzień. Słońce świeci, ptaki śpiewają, wszystko rośnie i kwitnie. Dzisiaj poruszę posady świata...!”.



A potem przychodzi... nic! Nie jesz nic rano! Missis Pi myśli sobie: „Jak to? Skąd mam teraz wziąć Qi i energię, żeby przetrwać dzień?”. Idzie więc do nerki i mówi: „Droga nerko, czy pożyczysz mi trochę swoich rezerw, twojego Super-Yin i Super-Yang, żebym mogła zrobić z niego krew i Qi? Nie wiem, jak bez tego przetrwam dzień”... Nerka odpowiada: „Nie ma problemu! Mam JESZCZE wystarczająco dużo zapasów, chętnie się z tobą podzielę! Ale zadbaj, proszę, w przyszłości o to, abyś sama mogła produkować wystarczająco krwi i Qi!”.



Missis Pi zabiera cenne Yin nerek do kuchni, aby stworzyć z niego krew, oraz cenne Yang, aby robić z niego Qi. Obie te substancje dostaliśmy od naszych rodziców w postaci JING jako najcenniejszej ze wszystkich cennych substancji. Rodzice szeptali jeszcze cicho: „Proszę, uważaj na swoje zapasy, na swoje JING! Musisz je mieć na całe życie! Kiedy przyjdzie trudna sytuacja, głód lub bardzo ciężka choroba, możesz użyć odrobiny tych zapasów, aby przeżyć”. Te słowa dźwięczą w głowie Missis Pi. Trudna sytuacja? Czy to naprawdę jest trudna sytuacja? ON po prostu nie zjadł śniadania i przez to muszę korzystać z zapasów, aby zrobić zwykłe Qi i zwykłą krew...? Missis Pi widzi już straszny scenariusz swoim wewnętrznym okiem: „Co będzie, jeśli za kilka lat zapasy nerek się wyczerpią? Co wtedy zrobić?”. Co zrobimy, kiedy naprawdę dotknie nas głód lub poważna choroba...? Ale nie chcemy sobie tego wyobrażać. Pozostaniemy przy pozytywnych rzeczach – po prostu jedz śniadania! Nawet tylko dlatego, że dzięki jedzeniu śniadań oszczędzasz swojemu wnętrzu i swoim nerkom wiele stresu! ZATEM jeszcze raz: Missis Pi wstaje wcześniej rano, wygląda przez okno i myśli sobie: „Wow, dzisiaj jest wspaniały dzień. Słońce świeci, ptaki śpiewają, wszystko rośnie i kwitnie. Dzisiaj poruszę posady świata...!”.



A potem przychodzi muesli z mlekiem lub jogurtem i świeżymi owocami, a Missis Pi myśli sobie: „Super. Teraz muszę iść na trzy godziny do kuchni i wszystko ugotować dobrze, tak, żebym mogła stworzyć tego Qi i krew! A kto w międzyczasie zajmie się dziećmi? Kto je obudzi, ubierze, zrobi im podwieczorek...? Znowu nici ze wspaniałego dnia!”. Muesli z mlekiem i surowymi owocami nie byłoby oczywiście żadnym problemem, gdyby Missis Pi nie wychowywała samotnie dziesięciorga dzieci, gdyby już nie była u kresu sił i gdyby nie była taka zmęczona! Zdrowe zachodnie jedzenie jest również

zdrowe z chińskiego punktu widzenia, ale tylko wtedy, gdy człowiek nie jest Missis Pi i nie musi wychowywać samemu dziesięciorga dzieci! Muesli nie byłoby żadnym problemem, gdyby twoje wnętrze było zdrowe i miało dużo energii w zapasie, aby szybko rozdrobnić, ocieplić, rozłożyć i przyswoić całe twoje surowe jedzenie. To świetny proces, ale wymaga on jednak dużej ilości energii! Nasze enzymy trawienne potrzebują temperatury 37 stopni Celsjusza, aby dobrze wykonywać swoją pracę! Zatem organizm musi najpierw ogrzać twoje zimne, surowe jedzenie, aby móc je dalej przetwarzać. Missis Pi wie to wszystko! Chętnie wspomina czasy, kiedy była sama, kiedy nie miała dzieci. Kiedy umiała się śmiać! Kiedy miała wiele czasu dla siebie! Ale życie miało dla niej inne plany! Ona kocha swoje dzieci, ale sprostanie temu wszystkiemu każdego dnia po prostu bardzo ją męczy...! A nerka płacze razem z nią...



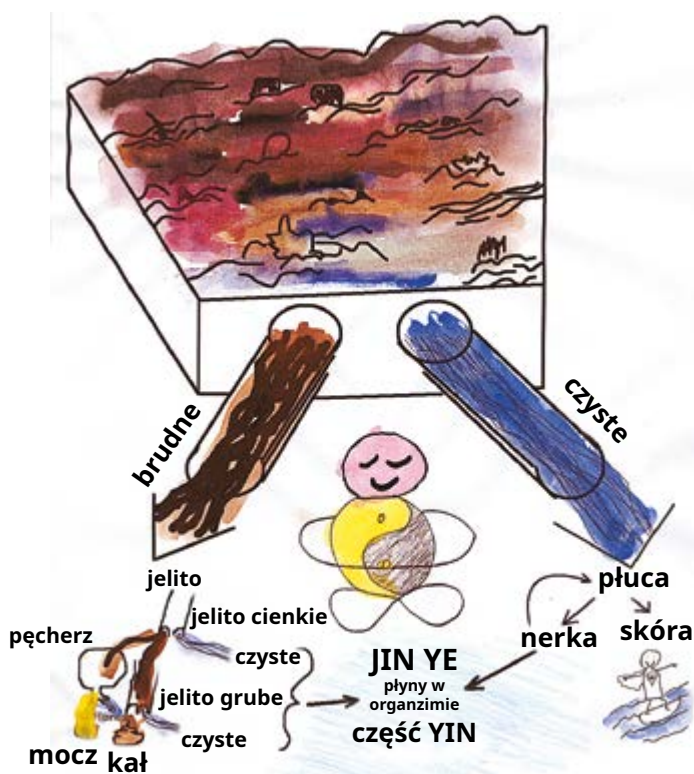
Wszystko byłoby takie proste! Gdybyś jadł rano ciepłe gotowane jedzenie, przerwałbyś to błędne koło. Wiesz na pewno, że taki cały dzień, jaki jego początek! Dlatego jako lekarz z 20-letnim doświadczeniem, znający ponad 2000-letnie doświadczenia Chińczyków, mam do ciebie prośbę: jedz rano ciepłe i gotowane jedzenie, zwłaszcza wtedy, gdy twoje wnętrze jest zmęczone! ZATEMjeszcze raz: Missis Pi wstaje wcześnie rano, wygląda przez okno i myśli sobie: „Wow, dzisiaj jest wspaniały dzień. Słońce świeci, ptaki śpiewają, wszystko rośnie i kwitnie. Dzisiaj poruszę posadami świata...!”.



I wtedy przychodzi ciepło, gotowanie śniadanie, a śledziona uśmiecha się: „To jest tak dobrze przygotowane, że nie muszę wiele robić! Nie muszę tego podgrzewać, bo jest już ciepłe. Nie muszę aktywować żadnych specjalnych enzymów, po nie ma tam żadnych ciężkostrawnych produktów takich jak mleko czy jogurt. Mogę od razu stworzyć z tego Qi i krew!”.



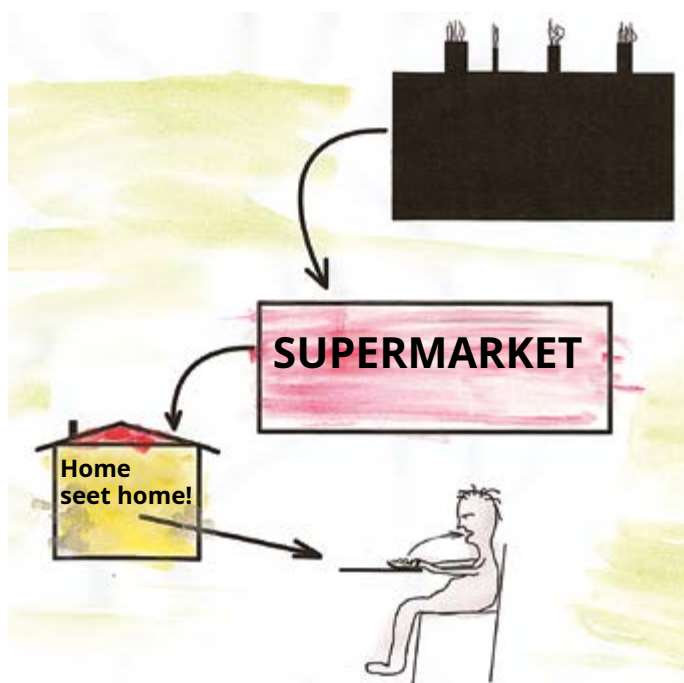
Missis Pi ma również wiele czasu do dyspozycji, może rozejrzeć się po mieszkaniu i trochę posprzątać, zanim obudzą się dzieci. Po chińsku oznacza to oddzielanie czystego (tego, co jeszcze można przetworzyć) od brudnego (tego, co idzie po prostu do śmietnika):



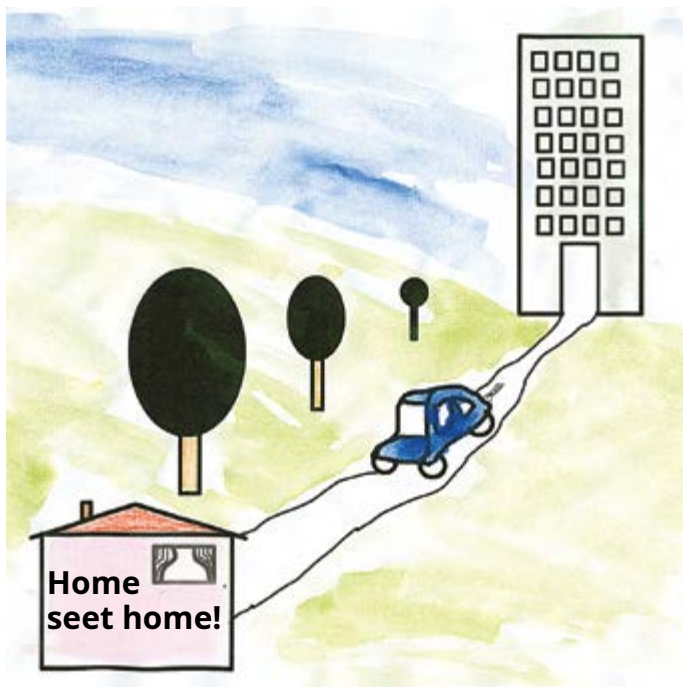
(patrz: „Der goldene Weg der Mitte”, str. 265).

Kiedy wewnątrz tak dobrze działa, a jego praca przebiega bez zakłóceń, może ono nawet wyprodukować nowe Yin, aby oddać nerce trochę jej zapasów. Tak, można ponownie uzupełnić rezerwy! Śledziona i nerki czują się wtedy dobrze!

Być może mówisz teraz: „Robię naprawdę wszystko, co możliwe, aby odzyskać silne wewnątrz, ale po prostu nie dam rady jeść śniadań! Rano nic nie przelknę!”. Nie martw się: wszystkie drogi prowadzą do Rzymu! Nie musisz zawsze iść najłatwiejszą z nich! Ciepłe śniadanie bardzo pomaga, ale jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, znajdź inną drogę do zdrowego wnętrza! **100 procent jest lepsze niż 90 procent. 90 procent jest lepsze niż 80 procent. 80 procent jest lepsze niż 70 procent. 70 procent jest lepsze niż 60 procent. 60 procent...! Naucz się kochać swoje wewnątrz i być dla niego dobrym wedle swoich możliwości, według twojego Shen!** Musisz po prostu jeszcze raz poczuć, jak to jest mieć silne, zdrowe wewnątrz. Tutaj opisuję drogę, którą idzie nasza rodzina, drogę, którą przeszło już wiele setek milionów Chińczyków! Jednak z biegiem czasu wiele zmieniło się w kwestii naszej codzienności i naszych nawyków żywieniowych. Nasze produkty spożywcze także znacznie się zmieniły.\



Obecnie ruszamy się też znacznie mniej niż ludzie żyjący sto lat temu.



Oddychamy też o wiele gorzej, ponieważ dużo siedzimy, a nasz brzuch od dołu uciska płuca i zwęża je, a ciężka głowa ze wszystkimi ciężkimi myślami od góry uciska przez szyję i kręgosłup naszą klatkę piersiową, która jest domem naszych płuc, i jeszcze bardziej je zwęża.



Niezależnie od tego wszyscy jesteśmy o wiele bardziej narażeni na stres i obciążenia w pracy, a jednocześnie rzadziej odczuwamy szczęście.



W organizmie wytwarza się duże napięcie, które nie daje spokoju twojemu wnętrzu. Wynik: zmęczone wnętrze!



Powoli nasze ciało zmienia się w żelowego misia, ponieważ Missis Pi poddaje się, nie sprząta, dzieci są zaniedbane, noszą brudne ubrania i robią, co chcą.



Po chińsku mówimy, że wszystko jest pokryte śluzem. Ten śluz to nic innego, jak niestrawione jedzenie, którego wnętrze nie jest w stanie strawić. A jako że z jedzenia nie powstaje Qi ani krew, lepiej ulec i zmienić się w zmęczoną żelową bryłę.



Pomyśl o tym, czego wszyscy chcemy: **Chcemy być szczęśliwi!** **Chcemy błyszczeć!** Chcemy czuć się zdrowo i dobrze w naszym ciele. Nie byłoby też źle, gdybyśmy mogli dobrze się starzeć! Chcemy zarażać innych naszym Shen, naszym blaskiem, aby i oni czuli się tak dobrze jak my!

Pamiętajmy, że nasze zmęczone wnętrze odzyska siły, jeśli będziemy dla niego bardzo, bardzo, bardzo dobrzy:



Bądź dobry dla swojego wnętrza

PUNKT 1. Delektuj się jedzeniem! Powinno dawać ci radość!

Żaden Chińczyk nie zje zdrowego jedzenia tylko dlatego, że jest zdrowe! Jedzenie musi dobrze smakować i naprawdę osładzać codzienne życie! Po co męczyć się z jedzeniem, które może sprawia, że jesteś trochę zdrowszy, ale za to nieszczęśliwy? Sandra i ja mamy nadzieję, że w tej książce odkryjesz wiele przepisów, które osłodzą i ułatwią ci życie! To nie powinna być sprzeczność: zdrowe jedzenie, dobry smak, codzienne gotowanie i bycie szczęśliwym. Musisz po prostu zacząć – z działaniem przychodzi rutyna, a z rutyną przychodzi łatwość ruchów i dopasowywania ilości. A jeśli masz dzień lub etap w życiu, kiedy chcesz jeść wszystko, co przyjdzie ci na myśl, po prostu to zrób!

Objazdy sprawiają, że lepiej poznajesz okolicę! Delektuj się objazdami! Poczujesz, co jest dla ciebie dobre, a co złe, i wtedy być może skierujesz się w stronę cieplejszych śniadań lub bezglutenowych ciast!

Ważne: Możesz ulegać pokusom swojego organizmu tylko wtedy, kiedy jesteś w równowadze!

Jeśli masz silne i szczęśliwe wnętrze! Jeśli organizm nie znajduje się w stanie równowagi, często utrzymuje cię w tym złym stanie, ponieważ to, co dla niego jest naprawdę trudne, to zmiana! Jeśli tak nie jest, jeśli nie jesteś w swoim wnętrzu, tak jak 85 procent społeczeństwa Niemiec, Austrii i Szwajcarii, mogę prosić cię o to, abyś przez miesiąc stosował się do moich rad dotyczących bycia dobrym dla swojego wnętrza! Potem możesz zdecydować, co dalej. Oceniaj dopiero wtedy, kiedy tego spróbujesz. Twój organizm powinien być ci wdzięczny. Tak między nami mówiąc, to naprawdę nie jest trudne. Przepisy Sandry są tak proste, że nawet ja jestem w stanie je wykonać. Dzięki tej książce znika wiele wątpliwości, które słyszałem regularnie przez ostatnie lata,

na przykład: „Co dalej?” – „Przeczytaj sam!”, „Nie mam pomysłu, co ugotować!” – „Przeczytaj sam!”...

Zatem przyjemność z jedzenia koniecznie powinna pozostać. Nasz cel: aby radość PO jedzeniu była tak samo duża, jak PRZED jedzeniem! Z doświadczenia wiesz na pewno, jak człowiek się czuje, kiedy zje coś ciężkiego...

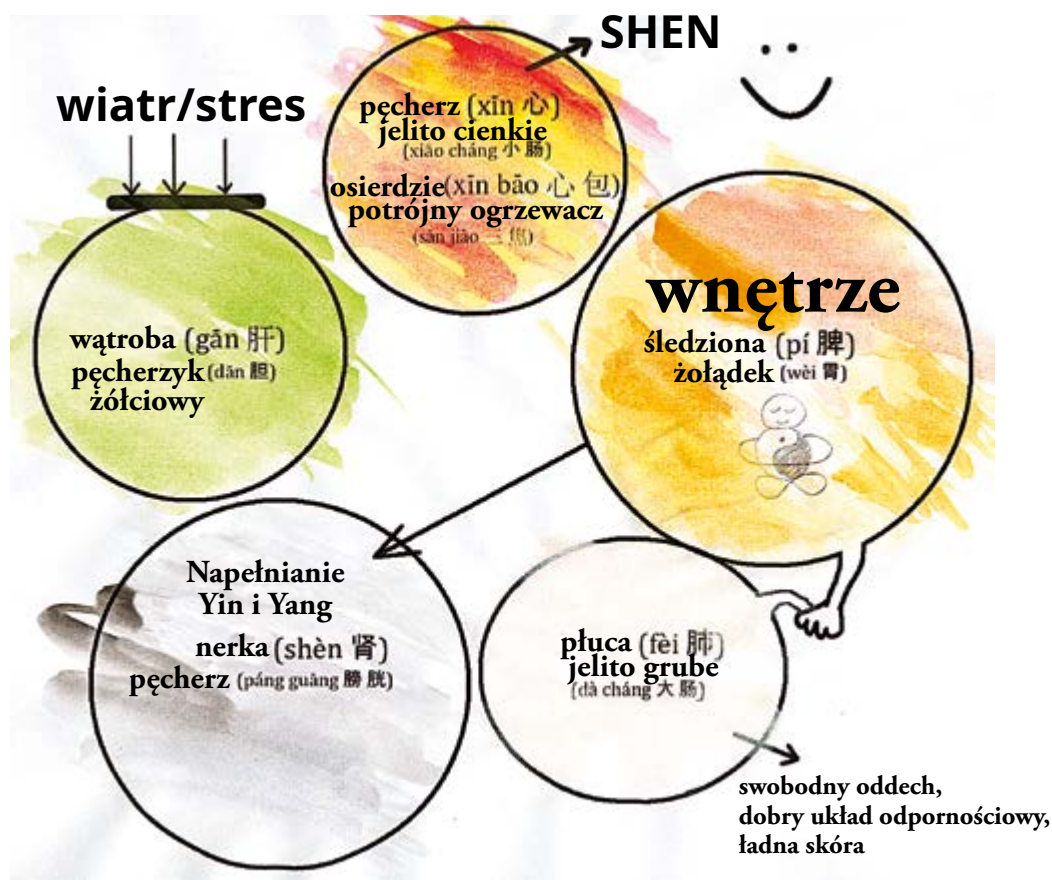
PUNKT 2. Wszystko, co trafia do twojego żołądka, powinno być zupą o temperaturze ciała!



Ważne pytanie brzmi, kto ma przygotować tę zupę: TY, jako kucharz lub kucharka, czy twoja jama ustna za pomocą żucia i wszystkich specjalnych enzymów przedtrawiennych. Dla żołądka nie ma to znaczenia. On widzi tylko wynik! Posiłek powinien dostać się do żołądka w formie płynnej, aby nie musiał on wykonywać zbyt dużej pracy, bo i bez tego jest często przeciążony. „Kłuje mnie w żołądku”, mówimy często. Jeśli regularnie odczuwasz ból lub uciskanie żołądka, to właśnie ta metoda, razem z ciepłym śniadaniem, niedzeniem dużych porcji na kolację i unikaniem chleba (chleb wysusza żołądek, który jeszcze gorzej znosi potem wszystkie znoje), jest najważniejsza! Jeśli masz czas i chęci, aby swoje jedzenie jeść powoli, w spokoju i dobrze je przeżuwać, możesz jeść właściwie wszystko. **Uważne jedzenie** oznacza

jedzenie powolne, delektowanie się jedzeniem i niezajmowanie się w tym czasie niczym innym. Twoje myśli są przy jedzeniu. Kropka. Nie przy rozmowie, która cię czeka, nie przy tym, kto odbierze dzieci po szkole, nie przy telewizorze ani przy głośnej muzyce. Pomyśl w ten sposób: przez miesiąc nie jadłeś nic, a teraz, właśnie teraz, dostajesz niebiański posiłek. Nie będziesz połykać jedzenia, bo chcesz cieszyć się każdym momentem, uczuciem rozkoszy przy każdym kęsie, chcesz poczuć każdy składnik i każdą przyprawę. To wymaga po prostu czasu i człowiek nie chce, aby to uczucie mijało, ponieważ jest takie piękne. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że o wiele szybciej poczujesz sytość. Musisz zjeść o wiele mniej, ponieważ twój organizm może o wiele dokładniej obliczyć, ile jeszcze kalorii potrzebuje w tej chwili. W buddyzmie nazywa się to „duchem początkującego”: wszystko to, co robimy (lub jemy...) w życiu, należy robić tak, jakby robiło się to po raz pierwszy! Pozostajemy czujni i pełni radości! Oczywiście to trudne! Bardzo często jesteśmy tak dumni ze swojej „wielozadaniowości”, że możemy robić wiele rzeczy naraz. Dlatego jedzenie będzie wyjątkowo trudne: to „pusty czas”, w którym nie robimy nic innego, tylko... jemy! Przecież można jednocześnie rozmawiać przez telefon, prowadzić z kimś rozmowę, lecieć samolotem, ćwiczyć jogę, uczyć się albo nauczać, prawda? Stop! Wielozadaniowość jest super, ale nie podczas jedzenia! Najcenniejsze, co mamy, to nasz czas, czas naszego życia! Najcenniejszy czas dla naszego wnętrza jest wtedy, gdy jemy! Jeśli nie wykorzystujesz go dobrze, organizm wysyła ci wtedy zmęczenie, aby powiedzieć ci: „Ten czas, który zyskałeś pospiesznym jedzeniem, teraz stracisz, ponieważ muszę zabrać ci energię z mózgu. Potrzebuję jej, aby strawić całe to jedzenie. Dopiero gdy zrobię to wszystko, oddam ci energię do myślenia!”. To tak, jakbyś wyjątkowo szybko jechał samochodem, aby być wcześniej w pracy, aby móc więcej pracować, ale przy tym łamiesz przepisy dotyczące prędkości, za co potem dostajesz mandat, więc musisz więcej pracować, a być może powodujesz wypadek, co jeszcze więcej cię kosztuje, przez co musisz jeszcze więcej pracować, musisz brać więcej nadgodzin... To chyba się nie opłaca, prawda? Chińczycy mówią: **„Spiesz się powoli!”**. Kiedy jako lekarz jeździłem karetką, często mówiliśmy: „Nic to nie da, jeśli będziemy minutę wcześniej w szpitalu! Dlatego nie ryzykujemy naszym życiem!”. Zatem kiedy w twoim życiu pojawiają się nerwy, zatrzymaj się, weź głęboki wdech i w spokoju idź dalej. W ten sposób zrobisz mniej błędów! To samo dotyczy jedzenia! Pamiętaj: Bez wnętrza w twoim organizmie nie działa nic! Tylko jeśli w twoim

wnętrzu dzieje się dobrze, inne narządy także działają prawidłowo: wątroba lepiej znosi trudy życia i stres, twoje serce ponownie staje się dobrym domem dla Shen, a ty czujesz się szczęśliwy i wreszcie możesz być kreatywny (dlatego też przeczytaj książkę „Der golden Weg der Mitte”...!), twoje nerki mogą magazynować nową substancję jako Yin, dzięki temu powoli zregeneruje się też Yang, a twoje płuca, ukochane dziecko Missis Pi, czują się wreszcie jak nowo narodzone (teraz, gdy zniknął cały śluz...), mogą dobrze oddychać, zwalczać wszystkie infekcje i poprawiać wygląd skóry!



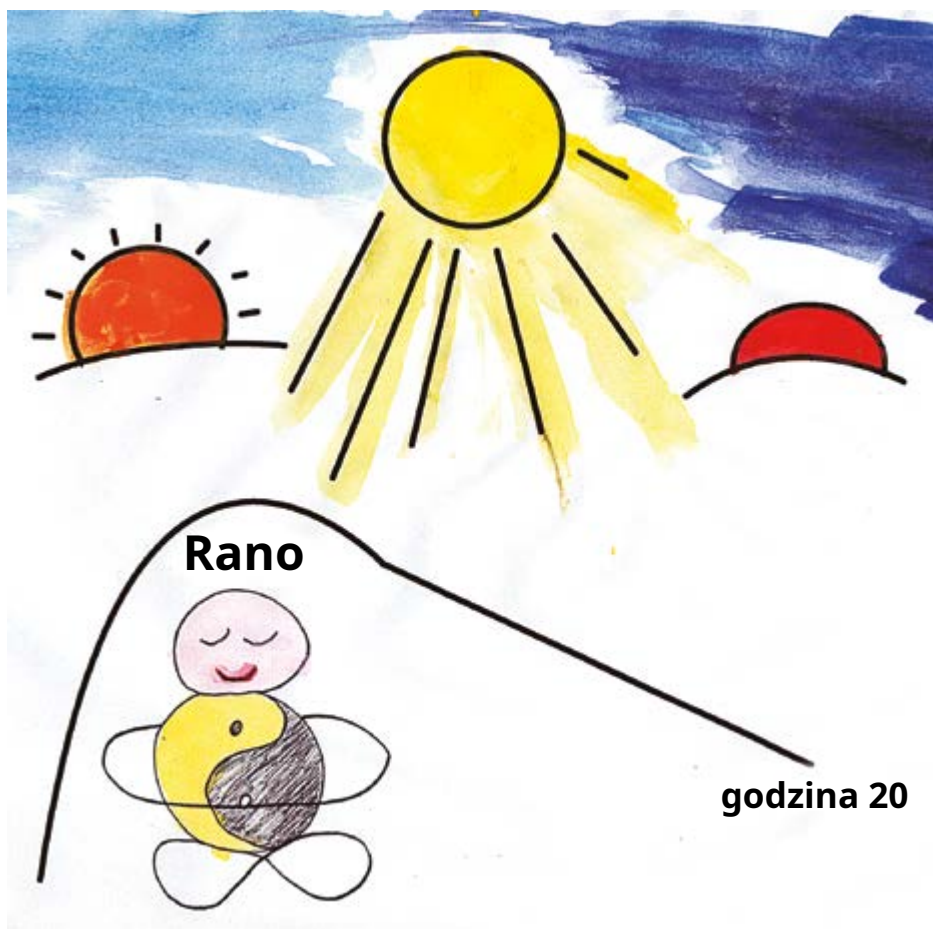
„I wszystko to tylko dlatego, że powoli i uważnie jem?”. Tak, dokładnie! Niewiarygodne, jak wszystko się ze sobą łączy, prawda? Ale wiesz przecież, że także u nas, na przykład w dziecie Mayra, mowa jest przede wszystkim o „wolnym jedzeniu”. Wiele z tego, o czym ci tutaj opowiadam, wiedzieli już nasi dziadkowie. Ale słyszeliśmy to w wieku, w którym nie byliśmy w stanie tego przyswoić... Prawda pozostaje prawdą, niezależnie od tego, kto ją opowiada!

PUNKT 3. Jedz regularnie ciepłe, gotowane śniadanie!

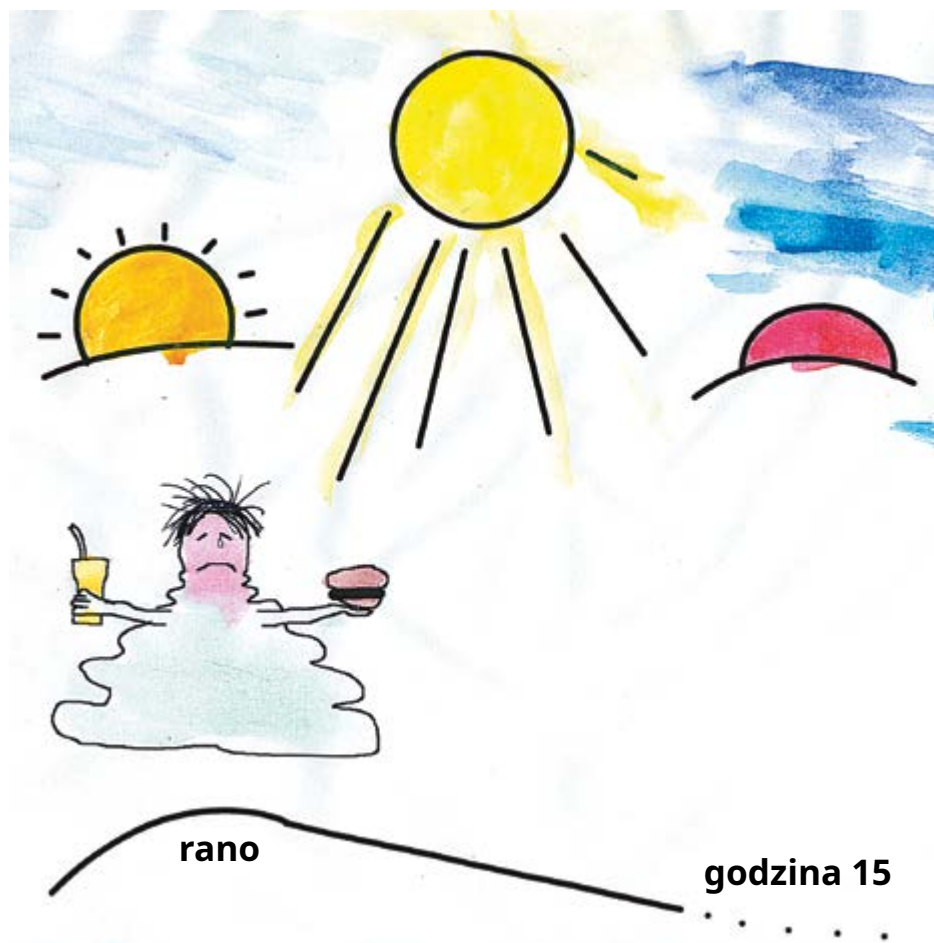
To też już wiesz! Nie ma medycyny chińskiej bez ciepłego śniadania! W Chinach je się rano wszystko to, co my tutaj jemy na obiad, od makaronu przez mięso, od zupy przez dania jednogarnkowe. Surowa sałata to w Chinach jedynie dodatek...! Wszystko jest dozwolone, jeśli masz po tym wiele energii! Słuchaj swojego ciała! Dane jedzenie jest dla ciebie dobre w danym momencie, jeśli po zjedzeniu go masz dużo energii! Najlepsza teoria to taka, z którą ty sam czujesz się dobrze! Ale jak powiedziałem, najpierw musisz wrócić do swojego wnętrza. Stamtąd możesz ustalać i wybierać drogę do Rzymu. Jeśli po jedzeniu jesteś zmęczony, to albo zjadłeś zbyt dużo (albo zbyt mało), o złej porze (to w temacie kolacji...) lub po prostu zjadłeś coś, co ci nie służy! W tej książce znajdziesz wiele pomysłów na ciepłe śniadania. Możesz je dowolnie mieszać i modyfikować. Niektórzy twierdzą, że po ciepłym śniadaniu szybko czują głód, całkiem nowe uczucie, a potem boją się, że przez zwiększoną ilość jedzenia przytyją. Jeśli ciepła owsianka na śniadanie nie syci cię na długo, dodaj do niej produkty zawierające białko, na przykład orzechy, ziarna (słonecznika lub pestki dyni), płatki sojowe lub po prostu zjedz do posiłku jajko, na przykład jajko na miękko, albo przygotuj sobie śniadanie z jajkiem lub nawet rybą i mięsem. Rano jest to (zazwyczaj) dozwolone. Białko syci, słodkości powodują głód! Jeśli po posiłku szybko odczuwasz głód, jedz więcej białka i mniej cukru. To całkiem proste.

Rano nasze wnętrze ma najwięcej energii na trawienie. Śniadanie powinno więc być głównym posiłkiem dnia. A zatem jedz dobrze! Nie martw się, że przytyjesz! Mogłoby się tak stać od obiadu albo kolacji, ale nie od śniadania. Muszę zawsze pamiętać o pacjencie z dużą nadwagą, który przyszedł do mnie, aby schudnąć. Spytałem go wtedy, co je w ciągu dnia, i były to ogromne ilości, ale nie spożywał ich rano. Powiedziałem mu więc: „Spróbujmy czegoś: będzie jadł pan tak, jak dotychczas, ale dodatkowo proszę jeść ciepłe śniadanie”. Pacjent spojrzał na mnie ze zdziwieniem, ale bez komentarza przyjął uwagę i zastosował się do niej. Po miesiącu wrócił i już był o kilka kilogramów lżejszy. Wtedy chciał usłyszeć „tę całą historię o zmęczonej śledzionie”...! Wyobraź sobie to tak: Wnętrze (śledziona i żołądek) produkuje

wszystkie enzymy trawienne rano. Po chińsku powiedzielibyśmy również, że zgodnie z zegarem narządowym żołądek ma swój najlepszy czas między 7 a 9, a śledziona – między 9 a 11. Jeśli wewnątrz jest naprawdę silne, produkuje ogromną ilość enzymów trawiennych, które wystarczają do późnego wieczoru i trawią wszystko, co danego dnia dostanie się do organizmu – jedzenie i myśli (które także musimy umieć trawić).



Jeśli jednak nasze wnętrze jest zmęczone i wyczerpane, produkuje tylko niewielkie ilości enzymów trawiennych, które starczą na przykład do południa



A zatem śniadanie jest dobre zawsze! A jeśli jest jeszcze ciepłe i gotowane, po jedzeniu masz przyjemne, ciepłe uczucie w brzuchu, nie czujesz się ciężko i masz wiele energii w ciele i duchu, nie tylko aby przeżyć dzień, ale też aby w ciągu dnia zatrząść posadami świata! Powoli twoje wnętrze będzie stawać się coraz silniejsze, ilość enzymów produkowanych rano będzie coraz większa, więc z czasem będziesz w stanie trawić jedzenie także przez resztę dnia, nawet kolację...!

PUNKT 4. Regularnie jedz i pij ciepłe produkty!

Trzy razy jest lepsze niż dwa razy, a dwa razy jest lepsze niż raz. Nawet jeden ciepły posiłek dziennie jest lepszy niż żaden! W przypadku jedzenia i picia obowiązuje poniższa zasada: Istnieje maksimum, jakie możesz osiągnąć, 10/10 punktów, top of the top!



W kwestii jedzenia oznacza to, że trzymasz się WSZYSTKICH dziesięciu punktów, które właśnie omawiamy. Ale być może nie uda ci się dotrzymać wszystkich. Być może nie wszystkie dają ci radość lub po prostu nie jesteś *jeszcze* w stanie ogarnąć tego czasowo.



Tym jeszcze się zajmujemy. I zawsze jest to lepsze niż



lub



I wciąż lepsze niż:



Może być jeszcze gorzej, ale także i dużo lepiej. To nasza własna odpowiedzialność! Tak szczerze mówiąc, tutaj na Zachodzie jesteśmy na bakier z profilaktyką. Dopóki w miarę dobrze się czujemy, nie oszczędzamy się i coraz więcej od siebie wymagamy. Dopiero kiedy dostajemy znaki ostrzegawcze od naszego organizmu, coś zaczyna nas boleć, coś nie działa tak, jak powinno albo po prostu jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, zaczynamy się nad tym zastanawiać. W Chinach generalnie chodziło się do lekarza, dopóki było się zdrowym. Kiedy zaczynało się chorować, wiedzano, że lekarz coś przeoczył. Obecnie ta zasada również obowiązuje, ale pod ważnym warunkiem: że człowiek wykonuje wszystkie zalecenia lekarza, w tym także pracę domową! Według „uzdrawiania wnętrza” oznacza to, że należy zawsze być dobrym dla swojego wnętrza. Niestety, u nas zdrowe osoby rzadko chodzą do lekarza. Zazwyczaj robimy to, kiedy już zaczyna się dymić lub dopiero kiedy na dachu pojawia się ogień. Najlepszą terapią jest zapobieganie pożarom! Jeśli już się pali, musimy gasić pożar i brać przy tym pod uwagę, że środki gaśnicze wyrządzają szkody – tak samo jest w przypadku medycyny konwencjonalnej, kiedy w naszym organizmie rozwija się większy pożar. Jeśli będziesz naprawdę dobry dla swojego wnętrza, mogę zagwarantować ci (oczywiście oprócz wypadków, katastrof lub chorób dziedzicznych, chociaż i w tym przypadku często wygląda to o wiele lepiej), że będziesz czuł się o wiele lepiej i zdrowiej. Po dwudziestu latach rozmów, obserwacji i działania mogę to z całą pewnością powiedzieć! Po prostu rób, co w twojej mocy. Obserwuj siebie i zaufaj swojemu ciału. Jeśli wnętrze będzie czuć się dobrze, ty także dobrze się poczujesz! ZATEM tak często, jak to możliwe, spożywaj ciepłe produkty i napoje. Oszczędzisz swojemu organizmowi ogrzewania jedzenia i tym samym – dużą ilość energii! Tę oszczędzoną energię Missis Pi może wykorzystać na

sprzątanie, ubranie dzieci, odrobienie z nimi zadań domowych i zaprowadzenie ich do szkoły, a mimo to będzie pełna energii, szczęśliwa i zadowolona.

„A co, jeśli jest mi gorąco? Czy wtedy też powinienem jeść ciepłe produkty?”

Tak, ponieważ kiedy jesz ciepłe produkty, ułatwiasz swojemu wnętrzu trawienie, produkuje ono więcej Qi oraz krwi, a organizm będzie lepiej chłodzony. **Krew chłodzi.** Jeśli jest ci bardzo gorąco, możesz spróbować poniższej metody: **Odstaw produkty, które mają w sobie wiele gorąca!** Od razu zauważysz, że w tej książce także znacznie zmniejszamy ich ilość lub całkowicie je eliminujemy. Uczucie gorąca powodują przede wszystkim: mięso i ogólnie białko pochodzenia zwierzęcego (o tym więcej później...), cukier (to praktycznie czysty upał), alkohol (to sfermentowany cukier, a tym samym „supercukier”), gluten i produkty z białej mąki (o tym więcej później...), bardzo ostre przyprawy i bardzo gorący sposób przygotowywania (na przykład frytowanie). Nawet kiedy pijesz, powinieneś pić ciepłe napoje lub przynajmniej takie o temperaturze ciała, aby zbyt mocno nie wychłodzić żołądka. Możesz też pić na przykład herbatę z mięty pieprzowej: wypita na ciepło mimo wszystko chłodzi organizm.

„Czy także latem powinienem jeść trzy razy dziennie ciepłe posiłki?”

W zasadzie tak. Prosta, podstawowa zasada kuchni chińskiej, ale także naszej, jest następująca: jedz jak najwięcej regionalnych i sezonowych produktów (to, co rośnie u nas). Jeśli przyjrzyś się temu, jakie owoce i warzywa są dojrzałe, zauważysz, że jest tam dużo produktów zielonych. Zielone sałaty i warzywa chłodzą. To idealne jedzenie latem, jeśli mamy zdrowe wnętrze. Ale przecież nie za bardzo obchodzą nas pory roku, prawda? Latem niektórzy siedzą w pracy w swetrze, bo włączona jest mocna klimatyzacja. Zimą w domu lub w pracy niektórzy siedzą w koszulce, bo pomieszczenia są mocno nagrzane. Życie zgodne z porami roku oznacza też branie pod uwagę temperatury. Jeśli jest zbyt gorąco, powinniśmy robić przerwy w pracy fizycznej, aby się nie przegrzać. Kiedy jest zbyt zimno, powinniśmy spożywać naprawdę ciepłe produkty i napoje, aby organizm był nimi stale nagrzewany. **Stres zużywa krew.** A krew ochładza. Jeśli zatem latem bardzo się stresujesz, przegrzewasz się! Chińczycy mówią z kolei, że upał uszkadza substancję – Yin, co z kolei

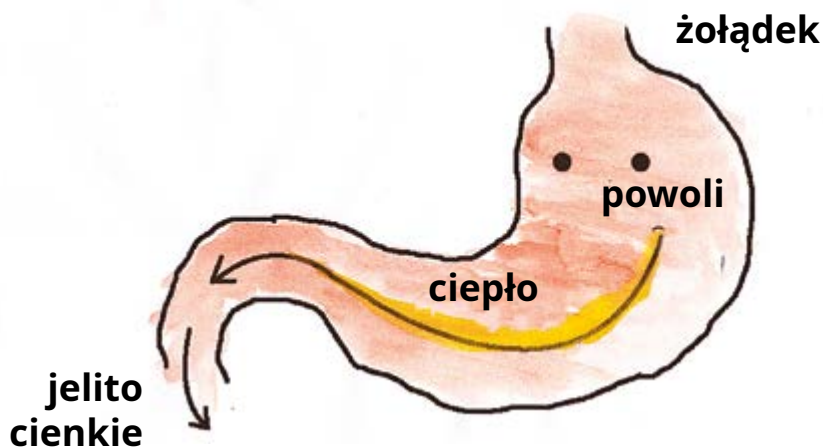
osłabia nasze magazyny w nerkach, a tym samym cały organizm. W odniesieniu do żołądka oznacza to, że w związku z przegrzaniem i słabym Yin produkuje on jeszcze więcej ciepła (między innymi jeszcze więcej kwasu), co z kolei może objawiać się zgagą i cofaniem się kwasu żołądkowego do przełyku i jamy ustnej.



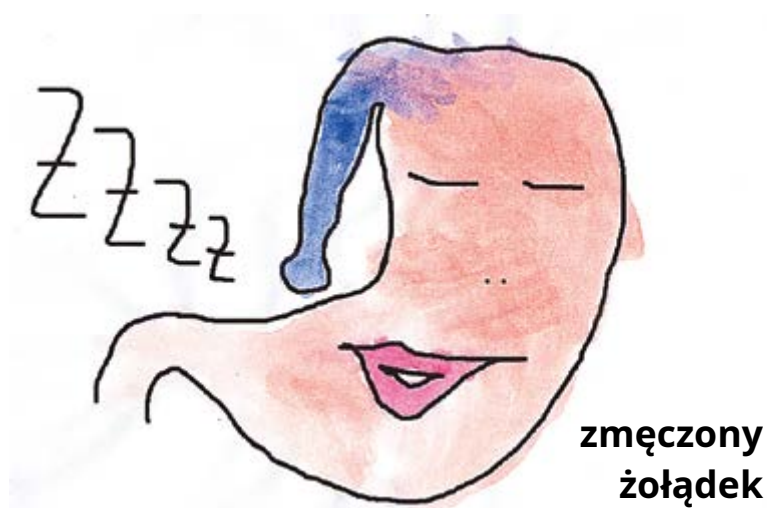
Być może nawet tego nie zauważasz lub widzisz te objawy tylko wtedy, gdy jest ci bardzo gorąco lub nie oddychasz na świeżym powietrzu, przede wszystkim wiosną po dłuższym leżeniu na plecach.



Dlatego więc żołądek lubi ciepło, najlepiej dostarczane w postaci zupy i bardzo powoli...

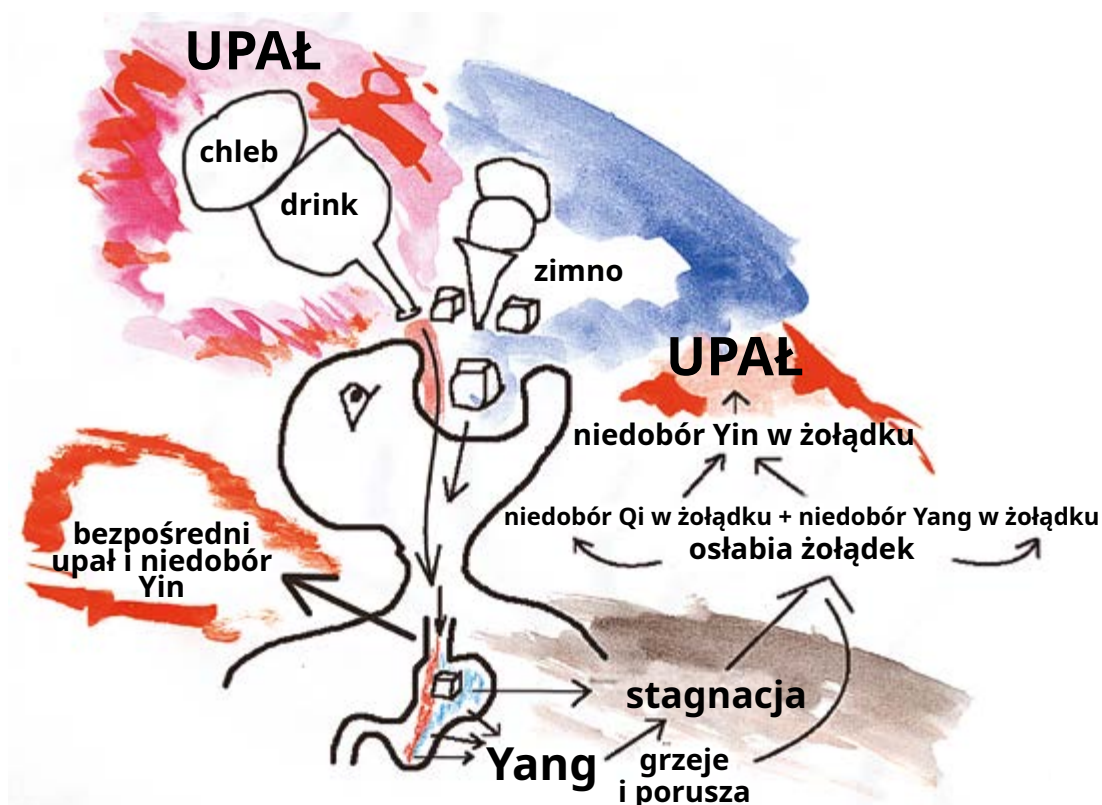


A zatem, zwłaszcza jeśli masz słaby, zmęczony żołądek...



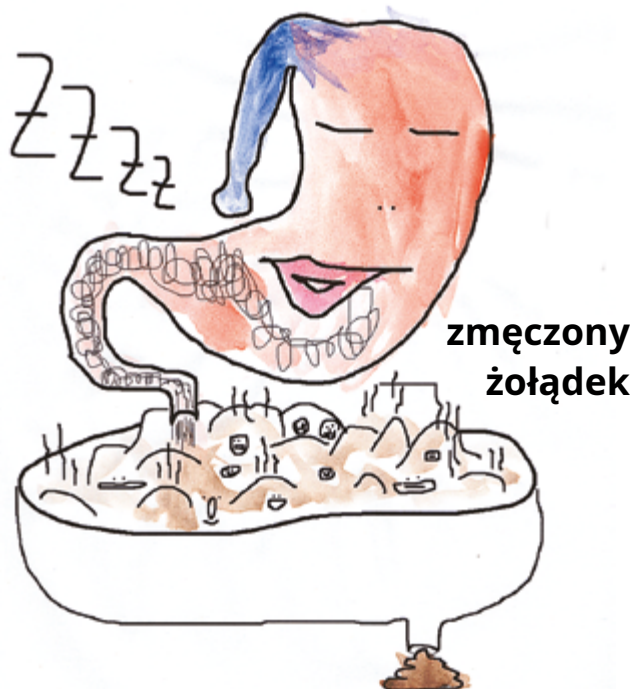
...powinieneś starć się możliwie jak najczęściej jeść ciepłe, gotowane jedzenie, które można łatwo przeżuć (dlatego polecam zupę...!), ale nie powinno być ono zbyt gorące i w zbyt dużej porcji, a ty nie powinieneś jeść go za szybko, ponieważ to także sprawia, że żołądek się przegrzewa. Niezależnie od tego, jaki popełnisz błąd, u nas na Zachodzie prawie zawsze spowoduje on

przegrzanie (nie mówiliśmy o bakterii *Helicobacter Pylori*, która także powoduje wiele problemów. Ale miejsce na tę historię znalazło się w książce „Der golden Weg der Mitte”...)!



Wygląda to nieco skomplikowanie, prawda...? Nie martw się, to całkiem proste: kiedy żołądek ma problemy, bądź dobry dla swojego wnętrza. Jeśli cały układ trawienny ma problemy, a ty stale jesteś zmęczony, bądź dobry dla swojego wnętrza! Ni mniej, ni więcej! Jeśli twój brygadzysta, żołądek, źle wykonuje swoją pracę (czyli przygotowanie do właściwego procesu trawienia), śledziona dostaje ogromną ilość zbyt dużych i zbyt surowych kawałków pokarmu. Nie jest w stanie ich przetworzyć. Efekt jest taki, że całe to surowe i niestrawione pożywienie przechodzi dalej do jelita cienkiego, a potem – do jelita grubego. Tam bakterie jelitowe cieszą się z uczt i wołają swoich kuzynów i kuzynki:

„Hej, przychodźcie, mamy nieskończoną ilość jedzenia!”. Z czasem w jelicie osiedla się zbyt duża ilość bakterii, które chcą wziąć udział w uczcie. Szkoda tylko, że podczas ich trawienia powstają rodniki (wolne elektrony), które bombardują ścianę jelita i z czasem uszkadzają ją. Istnieją też rodziny bakterii, które w procesie swojego metabolizmu produkują substancje dla nas trujące i niebezpieczne... A wtedy mówimy już o poważnych chorobach...



Śledziona i żołądek muszą po prostu dobrze współpracować. Zwyczajnie nie możemy sobie pozwolić na uszkodzenia Yin żołądka...! Dlatego w przypadku osłabienia żołądka: bądź dobry dla swojego wnętrza, ale przede wszystkim regularnie jedz ciepłe posiłki, długo przeżuвай jedzenie, odstaw zimne produkty (lody, surowe owoce i warzywa), te bardzo gorące (wysokoprocen-towy alkohol, cukier, białą mąkę i gluten) i te wysuszające (chleb i wypieki, a jeśli musisz, spożywaj bezglutenowe... więcej na ten temat później), które przez swoją suchość bezpośrednio uszkadzają Yin żołądka.

Regularne jedzenie ciepłych produktów oznacza również jedzenie regularne. Organizm powinien móc na tobie polegać! Zawsze myślę przy tym o moim koniu. Tam, gdzie dorastałem, mieliśmy pięć koni i moim zadaniem było karmienie ich rano i wieczorem. Jako że od 14. roku życia jeździłem

do Wiednia, każdego ranka wstawałem o 6 rano, karmiłem konie, a następnie wsiadałem do szkolnego autobusu. Tak było od poniedziałku do soboty. W sobotnie wieczory często wychodziłem ze znajomymi i chciałem dłużej pospać w niedzielne poranki, co moim koniom niezbyt się podobało. Kiedy nie pojawiałem się w stajni o 6 rano, były już lekko podenerwowane. Stresowały się, bo zwyczajnie nie wiedziały, co się dzieje. Dzięki Bogu najczęściej moja mama dbała o to, aby nie dostały jedzenia zbyt późno...! I dzięki Bogu konie mogły mi to wybaczyć, bo właśnie w niedzielę miałem dla nich najwięcej czasu...! Twój organizm zdaje się na nas! Dlatego powinien zawsze wiedzieć, kiedy dostanie pożywienie. Organizm jest niczym urzędnik. Wszystko musi być na czas! Dlatego jedz zawsze o stałych porach. W przypadku zmęczonego żołądka i zmęczonej śledziony obowiązuje podstawowa zasada: **Nie jedz wieczorem dużych porcji, nie jedz surowego, najlepiej zjedz zupę, nie za późno (przed 18), a jeśli jesteś bardzo zmęczony, wtedy nie jedz nic!** Żołądek i śledziona będą wtedy mogły w nocy odpocząć i iść spać. Dużą zaletą jedzenia małych porcji wieczorem lub całkowitej rezygnacji z kolacji jest to, że rano obudzisz się bardzo głodny i będziesz mógł zjeść bardzo dużo! Oboje z żoną jesteśmy wieczorami tak zmęczeni, że chętnie kładziemy się do łóżka już o 21. Zaczynam swój dzień między 2 a 3 nad ranem. Najpóźniej krótko po 5 wstajemy z łóżka (z wyjątkiem weekendów; wtedy wyspany budzę się o 6...). Zatem nasze śniadanie (które jemy około 5:20) wygląda tak: owsianka z dużą ilością orzechów i owocami, jajko na miękko, do tego kawa ze spienionym mlekiem sojowym, a potem trochę jogurtu własnej roboty (oczywiście wegańskiego), do którego dodajemy własnej roboty marmoladę truskawkową i czasami jedną-dwie kromki samodzielnie upieczonego chleba bezglutenowego, także z masłem i marmoladą. Wtedy powoli zaczynamy się sycić...! Jako że żadne z nas nie jest (już) przegrzane, bardzo dobrze tolerujemy chleb. Jeśli, tak jak teraz, wiosna powoduje, że powietrze jest o wiele cieplejsze (a alergicy męczą się przez wszystkie pyłki i alergeny...), musimy także uważać z kawą i chlebem. Sandra ma skłonności do dolegliwości żołądkowych, a ja od razu odczuwam problemy z płucami. Nasze słabe punkty są naszymi drogowskazami, za którymi zawsze podążamy i za które jesteśmy wdzięczni. Czasami to ciągłe uciskanie i pobolewanie jest uciążliwe, ale na szczęście codziennym odżywianiem prawie zawsze jesteśmy w stanie to odwrócić...!