

Zima

15. 11. - 14. 2.

Ledviny, slaná chuť

17 - 19 hod.



Doporučujeme posilovat ledviny

- snězte denně 5 vlašských ořechů
- udělejte si 3měsíční kúru z REI SHI nebo z CORDYCEPSU
- užívejte SMĚS KOŘENÍ Obnova základu
- uvařte si rýžovou kaši Congee - 1 hrnek rýže, 6 hrnků vody – vařit 4 - 6 hod. pod bodem varu – přichutit
 - dopřejte si jedlé kaštiny
 - vařte si VÝVAR Z KOSTÍ

Čaje vhodné na zimu čaj ze šípků
čaj se zahřívajícím kořením (hřebíček, skořice, tymián, lékořice)

Další potraviny, které posilují ledviny

- FAZOLE ADZUKI
- MOŘSKÉ ŘASY
- JEČNÉ KROUPY
- SOJOVÉ BOBY
- JÁHLY
- UMEBOŠI
- SOJOVÁ OMÁČKA
- PASTA MISO
- LEDVINKY

