

LUCIA_HOLISTIC

7 POLIEVOK

KTORÉ TI POMÔŽU POČAS

Menštruácie



ÚVOD

MILUJEŠ POLIEVKY A NEVIEŠ SI BEZ
NICH PREDSTAVIT SVOJ
JEDÁLNIČEK?

ČO KEBY SOM TI UKÁZALA, ŽE SI
NIMI DOKONCA MÔŽEŠ POMÔČŤ
PRI MENŠTRUAČNÝCH KRČOCH A
VYŽIVIŤ SVOJE TELO TAK, ABY SI SA
POČAS SVOJICH DNÍ CÍTLA LEPŠIE?

TENTO MINI RECEPTÁR JE PRE TEBA
AK MAŠ TÚŽBU VYŽIVIŤ SVOJE TELO
JEDLOM, KTORÉ MILUJEŠ.



JEDLO A HORMÓNY



NÁS ŽENY RIADI NÁŠ HORMONÁLNY CYKLUS. ZAČÍNA MENŠTRUÁCIU, POKRAČUJE OVULÁCIU A KONČÍ OPÄŤ POSLEDNÝM DŇOM PRED DALŠOU MENŠTRUÁCIU.

ZDRAVIE NÁŠHO CYKLU, NAŠICH VAJÍČOK ZÁLEŽÍ OD PRÍSTUPU K NÁŠMU TELU – OD VÝŽIVY, CEZ POHYB, AŽ PO MINDSET.

V TOMTO MINI RECEPTÁRI NÁJDEŠ INŠPIRÁCIU, AKO VYŽIVIŤ SVOJE TELO A TÝM MU DODAŤ POTREBNÚ ENERGIU, ABY TVOJ MENŠTRUAČNY CYKLUS PREBIEHAL V POHODE.

ZÁKLADNÉ PRAVIDLO



MENŠTRUÁCIA JE OBDOBIE DOSŤ ENERGETICKY NÁROČNÉ PRE NÁŠ ŽENY – SLIZNICA MATERNICE SA ODLUČUJE A VYPLAVUJE Z NÁŠHO TELA, STRACAME KRV A DALŠIE TELESNÉ TEKUTINY.

PRETO JE DÔLEŽITÉ V TOMTO OBDOBÍ PRIJAŤ DOSTATOK **ŽELEZA**, **OMEGA 3** A **HORČÍKA**.

NAVYŠE, TVOJA **BAZÁLNA TEPLOTA** JE **NAJNIŽŠIA** A TVOJ **METABOLIZMUS** JE **POMALŠÍ**, PRETO JE VHODNÉ JEŠŤ **TEPLÉ** A **DOBRE STRÁVITEĽNÉ JEDLÁ**.

NAJEDNODUCHŠIE RIEŠENIE JE PRIJAŤ TO VHODNOU STRAVOU – NAJMÄ TÝM, ČO MILUJEŠ A PRETO TO BUDE MAŤ PRE TEBA EŠTE SILNEJŠÍ EFEKT. PRETOŽE, KEĎ NIEČO, ČO ROBÍŠ, ROBÍŠ S RADOSŤOU, EFEKT BUDE O TO VÄČŠÍ.

7 POLIEVOK PRE TVOJU POHODOVEJŠIU MENŠTRUÁCIU



1. **CVIKLOVÁ** – KRVOTVORNÁ
A POSILŇUJÚCA
2. **HUBOVÁ** – UPOKOJUJÚCA A
UZEMŇUJÚCA
3. **BATÁTOVÁ** –
HARMONIZUJÚCA A
SLADKO-ZEMITÁ
4. **POLIEVKA Z KOREŇOVEJ
ZELENINY** – VÝŽIVNÁ A
PLNÁ VITAMÍNOV
5. **KELOVÁ** – MINERÁLNA
BOMBA
6. **FAZUĽOVÁ** – JEMNÁ A
VYŽIVUJÚCA
7. **POCTIVÝ KAČACÍ VÝVAR** –
PRE REGENERÁCIU

CVIKLOVÁ POLIEVKA - KRVOTVORNÁ A POSILŇUJÚCA



CVIKLA JE BOHATÁ NA **ŽELEZO**,
HORČÍK, **ANTIOXIDANTY**. POMÁHA
PRI KRVOTVORBE, PRI KRČOCH A
BOJUJE PROTI ZÁPALU.

PORCIE: 4
PRÍPRAVA: 10 MIN
VARENIE: 20 MIN

INGREDIENCIE:

2 STREDNÉ CVIKLY
1 MENŠIA MRKVA
1 ZEMIAK
1 MENŠIA CIBUĽA
1 STRÚČIK CESNAKU
750 ML ZELENINOVÉHO
VÝVARU
1 ČL RASCE
1 ČL CITRÓNOVEJ
ŠŤAVY
SOĽ, KORENIE
1 ČL TEKVICOVÝCH
SEMIENOK

1. CIBULU A CESNAK NAKRÁJAME
A OPRAŽÍME NA OLIVOVOM
OLEJI CCA 1 MINÚTU.
2. CVIKLU, ZEMIAK A MRKVU
OČISTÍME A NASEKÁME V
SEKÁČIKU S S-NOŽMI. PRIDÁME
K CIBULI A CESNAKU.
3. POSYPEME RASCOU A EŠTE
MINÚTKU VŠETKO SPOLU
OPEKÁME.
4. ZALEJEME VÝVAROM A VARÍME
OD ZOVRETIA CCA 20 MINÚT.
5. NA KONCI ROZMIXUJEME
PONORNÝM MIXÉROM,
POSOLÍME, DOCHUTÍME
SOĽOU, CITRÓNOVOU ŠŤAVOU.
NA TANIERI EŠTE POSYPEME
TEKVICOVÝMI SEMIENKAMI.

HUBOVÁ - UPOKOJUJÚCA A UZEMŇUJÚCA



HUBY TI POMÁHAJÚ DOPLNIŤ
ŽELEZO, BETA-GLUKÁNY, KTORÉ
PODPORUJÚ IMUNITU A **VITAMÍNY**
SKUPINY B, KTORÉ ZVYŠUJÚ
ODOLNOSŤ VOČI STRESU.

PORCIE: 4

PRÍPRAVA: 10 MIN

VARENIE: 20 MIN

INGREDIENCIE:

200G ČERSTVÝCH HÚB
(ŠAMPIÓNY, HLIVA)

1 MENŠIA CIBUĽA

1 STRÚČIK CESNAKU

750ML ZEL. VÝVARU

1 ZEMIAK

1 ČL TYMIÁNU

1/2 ČL MLETEJ RASCE

1 PL MASLA / KOKOSOVÉHO
OLEJA

SOL', KURKUMA,

Č. KORENIE

TROCHA SMOTANY A
PERTŽLENOVEJ VŇATE

1. NA MASLE ORESTUJEME CIBUĽU, CESNAK.
2. PRIDÁME HUBY A TYMIÁN A RESTUJEME EŠTE 5 MIN.
3. PRIDÁME ZEMIAK NAKRÁJANÝ NA MALÉ KOCKY, POPRÁŠIME KURKUMOU, ZALEJEME VÝVAROM A VARÍME CCA 15 MIN.
4. NA KONCI PRIDÁME SOL' A KORENIE, SMOTANU A EŠTE POVARÍME ASI 5 MINÚT.
5. POLIEVKU MÔŽEME ROZMIXOVAŤ.
6. PRI PODÁVANÍ POSYPEME PERTŽLENOVOU VŇAŤOU.

BATÁTOVÁ - HARMONIZUJÚCA A SLADKO-ZEMITÁ



BATÁTY – OBSAHUJÚ **VITAMÍN B6**
(NA KRČE A VÝKYVY NÁLAD),
VITAMÍN C (PODPORUJE
VSTREBÁVANIE ŽELEZA) A **BETA-
KAROTÉN** (HORMONÁLNA
ROVNOVÁHA A ZDRAVIE SLIZNICE
MATERNICE)

PORCIE: 4
PRÍPRAVA: 10 MIN
VARENIE: 20 MIN

INGREDIENCIE:
1 VEĽKÝ BATÁT
1 STREDNÁ MRKVA
1/2 ČL MLETEJ ŠKORICE
1/2 ČL KURKUMY
1 STRÚČIK CESNAKU
750 ML ZEL. VÝVARU
1 PL KOKOSOVÉHO OLEJA
ŠTIPKA SOLI, Č. KORENIA
TROCHA KOKOSOVÉHO
MLIEKA

1. NA KOKOSOVOM OLEJI
ORESTUJ CESNAK, PRIDAJ
BATÁTY, MRKVU A
KORENINY.
2. ZALEJ VÝVAROM A VAR 20
MINÚT.
3. NA KONCI POSOĽ A
ROZMIXUJ.
4. PRIDAJ EŠTE TROCHU
KOKOSOVÉHO MLIEKA NA
ZJEMNENIE A MINÚTKU
POVAR.
5. NEZABUDNI NA TANIERI
POSYPAT VHDNÝMI
SEMIACKAMI –
TEKVICOVÝMI ALEBO
ČERSTVO POMLETÝMI
ĽANOVÝMI.

Z KOREŇOVEJ ZELENINY - VÝŽIVNÁ A PLNÁ VITAMÍNOV



KOREŇOVÁ ZELENINA –
OBSAHUJE **ŽELEZO, DRASLÍK A
HORČÍK** – DÔLEŽITÉ MINERÁLY
PROTI KRČOM, NA PODPORU
TVORBY KRVÍ.

PORCIE: 4

PRÍPRAVA: 15 MIN

VARENIE: 20 MIN

INGREDIENCIE:

1 MRKVA

1 PETRŽLEN

1/2 ZELERU

1 MENŠIA CIBUĽA

1 ZEMIAK

750 ML ZEL. VÝVARU

1 ČL SUŠENÉHO

MAJORÁNU

1 ČL RASCE

SOL', Č. KORENIE

1 PL OLIVOVÉHO OLEJA

1. OČISTENÚ KOREŇOVÚ ZELENINU NASEKAJ V SEKÁČIKU S S-NOŽMI.
2. ORESTUJ NA OLEJI SPOLU S NAJEMNO NAKRÁJANOU CIBUĽOU.
3. PRIDAJ RASCU, KORENIE, ZALEJ VÝVAROM A VAR 20 MIN.
4. ROZMIXUJ DOHLADKA, OSOĽ A PRIDAJ MAJORÁN.

KELOVÁ - MINERÁLNÁ BOMBA



KEL – OKREM **ŽELEZA** A **DRASLÍKA**
OBSAHUJE AJ **VÁPNIK**, KTORÝ
POMÁHA NERVOVÉMU SYSTÉMU,
ZNIŽUJE MENŠTRUAČNÉ KRČE A
POMÁHA SVALOM UVOĽNIŤ SA.

PORCIE: 4

PRÍPRAVA: 10 MIN

VARENIE: 20 MIN

INGREDIENCIE:

4 LISTY KELU

1 MENŠIA CIBUĽA

1 ZEMIAK

1 STRÚČIK CESNAKU

750 ML ZEL. VÝVARU

1/2 ČL MLETEJ RASCE

1/2 ČL SUŠENÉHO

TYMIÁNU

ŠTIPKA ZÁZVORU

SOL, Č. KORENIE

1 PL OLIVOVÉHO OLEJA

1. NA OLEJI ORESTUJ CIBUĽU,
CESNAK, PRIDAJ RASCU.

2. PRIDAJ NAKRÁJANÝ
ZEMIAK A NAKRÁJANÝ KEL.

3. ZALEJ VÝVAROM A VAR 20
MIN.

4. ROZMIXUJ ALEBO NECHAJ
KÚSKY, DOCHUŤ SOĽOU A
TYMIÁNOM.

5. PRIDAJ ŠTIPKU ZÁZVORU A
OBLÚBENÉ TEKVICOVÉ
ALEBO ČERSTVO
NAMLETÉ ĽANOVÉ
SEMIACHKA.

FAZUĽOVÁ - JEMNÁ A VYŽIVUJÚCA



FAZUĽA - OBSAHUJE **ŽELEZO**,
HORČÍK A **VLÁKNINU**, KTORÁ ČISTÍ
ORGANIZMUS, PODPORUJE ZDRAVÉ
TRÁVENIE. ŽELEZO A HORČÍK ZASE
POMÁHAJÚ PREDCHÁDZAŤ ÚNAVE A
ZNIŽOVAŤ KRČE.

PORCIE: 4

PRÍPRAVA: 10 MIN

VARENIE: 25 MIN

INGREDIENCIE:

1 HRNČEK NAMOČENEJ
FAZULE (ČERVENÁ,
ADZUKI)

1 MENŠIA CIBUĽA

1 STRÚČIK CESNAKU

1 MRKVA

1 PETRŽLEN

1/2 ČL KURKUMY

1/2 ČL MLETEJ RASCE

1/2 ČL MAJORÁN

750 ML ZEL. VÝVARU

1 PL OLIVOVÉHO OLEJA
SOĽ, Č. KORENIE

1. FAZUĽU NECHAJ CEZ NOC
NAMOČENÚ (ZLEPŠÍ
TRÁVENIE A
VSTREBATEĽNOSŤ ŽIVÍN).

2. RÁNO JU PREPLÁCHNI A
VAR 10 MIN V TLAKOVOM
HRNCI.

3. NA OLEJI ORESTUJ CIBUĽU,
CESNAK, PRIDAJ RASCU,
KURKUMU A MAJORÁN.

4. PRIDAJ MRKVU, PETRŽLEN
A PREDVARENÚ FAZUĽU.

5. ZALEJ VÝVAROM A VAR
ĎALŠÍCH 15 MIN.

6. DOCHUŤ SOĽOU,
KORENÍM.

7. PRI PODÁVANÍ POKVAPKAJ
OLIVOVÝM OLEJOM.

POCTIVÝ KAČACÍ VÝVAR – PRE TVOJU REGENERÁCIU



KAČACIE MASO – OKREM **ŽELEZA**
OBSAHUJE **ZINOK** (PODPORA
HORMONÁLNEJ ROVNOVÁHY A
IMUNITY) A **BIELKOVINY** (UDRŽANIE
STABILNEJ HLADINY CUKRU A
REGENERÁCIU SVALOVEJ HMOTY?)

PORCIE: 4
PRÍPRAVA: 10 MIN
VARENIE: 25 MIN

INGREDIENCIE:

1 KAČACIE STEHNO
1 MRKVA
1 PETRŽLEN
1/4 ZELÉRU
1 CIBUĽA
2 STRÚČIKY CESNAKU
1 ČL MLETEJ RASCE
1 ČL KURKUMY
1 PL JABLČNÉHO OCTU
SOĽ, Č. KORENIE
2 LITRE VODY

1. KAČACIE MASO VLOŽ DO HRNCA, ZALEJ VODOU, PRIDAJ JABLČNÝ OCOT, PRIVEĎ DO VARU A POZBIERAJ PENU.
2. PRIDAJ VŠETKÚ OČISTENÚ ZELENINU, KORENINY A POTOM VAR V TLAKOVOM HRNCI 25 MIN.
3. PRECEĎ POLIEVKU DO NOVÉHO HRNCA, DOCHUŤ SOĽOU A PODÁVAJ.

ZÁVER



ĎAKUJEM TI, ŽE SI DOČÍTALA TENTO E-BOOK A VERÍM, ŽE ŤA INŠPIROVAL.

STRAVOVACÍCH SMEROV JE VEĽA, NO NIKDY NÁS NIKTO NEUČIL, AKO SI SVOJU STRAVU PRISPÔSOBIŤ SVOJMU ŽENSKÉMU TELU.

VERÍM, ŽE ŤA TIETO RECEPTY OSLOVILI A BUDEŠ SA CHCIEŤ DOZVEDIEŤ VIAC.

MÁM ĎALŠIE PLÁNY ZAMERAŤ SA TENTOKRÁT NA VÝŽIVNÉ RAŇAJKY POČAS MENŠTRUÁCIE.

SLEDUJ MÔJ INSTAGRAM:
LUCIA_HOLISTIC
ABY TI NIČ NEUŠLO.

S LÁSKOU TVOJA

LUCIA_HOLISTIC

