



JESEN

**holistični priročnik za
sodelovanje z matrico
narave v jesenskem času**



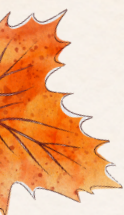


UVOD

Jasminino sporočilo



Do 25. leta sem jesen sovražila. Sploh konec oktobra in začetek novembra je bil zame vedno zelo naporen, zato sem že pri 15. letih uvedla redno prakso, da za ta čas odpotujem in pridem nazaj konec novembra, v praznično vzdušje. Potem pa sem nekako začela razumeti globji koncept jeseni in sem ugotovila, zakaj mi povzroča takšen odpor. Moji izzvi na fizičnem telesu, kot tudi na čustvenem telesu so bili močno povezani ravno s tem obdobjem.



Torej ... črevesje, pljuča in pa emocija žalosti. Vem, da vam ne izgledam kot nekdo, ki je pogosto in hitro žalosten, pa vam povem, da sem dolga obdobja v sebi nosila izjemne količine žalosti, ki sem jo vedno čudovito kompenzirala z dobrim smislom za humor. Še vedno imam ta izziv, da sem jezna zelo kratek čas (nekaj ur), saj prehitro padem v žalost, ampak jo zdaj lažje procesiram in tudi razumem.



Od 25. leta naprej namreč globoko raziskujem tudi živčni sistem in regulacijo, kjer marsikatera uganka telesa postane jasna in tudi rešljiva. O tem govorim veliko v 5-tedenskem tečaju Nevro nadgradnja, za katerega vsak mesec prejmem ogromno zahval in pohval, res je dobro narejen in gre zelo globoko.





Skratka, listje odpada ... in ja ... to je znak, ko bi tudi mi mogli podpreti telo pri tem, da odpadejo črevesne obloge, da odpade žalost in da nam pripadajoča energija kovine prinese meč, s katerim odrežemo vse tisto, kar ni v naše najvišje dobro. Na tak način se pripravimo na zimo, na počitek in potem na nov cikel, ki se bo začel v pomladnem času, ko je po matrici narave dejansko novo leto.

Vabim vas k branju tega priročnika iz ljubezni in spoštovanja, ki ga imam danes do jeseni, z globokim razumevanjem tega krasnega časa, ki je zelo pomemben in nas res vabi k sodelovanju in nudi obilo plodov.

Vaša Jasmina





Čas odpadanja, čiščenja in priprave na zimo

Ko pride jesen, narava pokaže zelo jasen proces: **listje odpada z dreves**, rastline spuščajo odvečno in energijo usmerjajo navznoter.

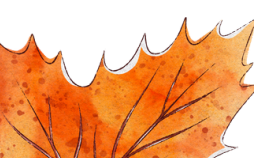
Po principih **tradicionalne kitajske medicine (TKM)** je jesen obdobje, ko mora tudi naše telo spustiti tisto, kar ne potrebuje več. Tako kot drevo odvrže liste, mora tudi telo odvreči **odvečne obloge v črevesju**, stagnacijo v jetrih in sluz v dihalih, da lahko organizem vstopi v zimo čist, stabilen in odporen.

Če tega procesa ne podpremo, se v telesu začnejo kopičiti:

- sluz v pljučih
- prebavne obloge v črevesju
- slabša odpornost
- kronična utrujenost
- pogosti jesenski prehladi

Zato je jesen idealen čas za **nežno razstrupljanje, regeneracijo črevesja in krepitev pljuč**.

Ko govorimo o razstrupljanju, vedite da to ni razstrupljanje, ki ga delamo v pomladnem času. Zdaj vsekakor ni čas za postenje, ni čas za sveže stisnjene sokove, ker začenjamo z obdobjem hrane na žlico, toplotno obdelane, da podpre tudi našo vranico.



JESEN V TRADICIONALNI KITAJSKI MEDICINI



Zlata jesenska ura:
5:00 - 7.00



Barva: bela



Čustvo:
žalost in spuščanje



Element:
kovina



Organ:
pljuča in debelo črevo

Pljuča in debelo črevo sta energetsko povezana. To pomeni, da:

- stanje črevesja vpliva na odpornost pljuč
- slaba prebava pogosto vodi v več sluzi v dihalih
- toksini iz črevesja obremenijo dihalni sistem

Zato je jesenski protokol usmerjen v:

1. **čiščenje črevesja**
2. **razbremenitev jeter** (jetra so skladišče vitaminov in mineralov, tukaj je jesenski pristop pri jetrih drugačen kot pomladni)
3. **krepitev pljuč**

JESENSKA MODROST TELESA

PSIHOLOŠKE POVEZAVE MED ORGANI IN ČUSTVI



PLJUČA



ŽALOST



JETRA



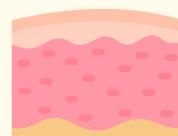
JEZA



DEBELO ČREVO



ZAMERA



KOŽA



SRAM

HOLISTIČNI JESENSKI PROTOKOL

Klepet ob kavi vam v oddajah, v knjigah, v podcastih, vedno in povsod poudarja pomen treh stebrov in treh nivojev, ki so pomembni. Danes nas marketing in potrošniški svet želi prepričati, da so pomembna samo pomagala in dopolnila, pa to ni res. Najbolj pomembne so navade, še pred tem pa urejen živčni sistem ... ampak pustimo zdaj to. Poglejmo smernice za jesen na vseh treh nivojih.

Trije stebri zdravja:

PREHRANA



NAVADE



POMAGALA



1. STEBER: PREHRANA

Jeseni mora prehrana podpirati **črevesje, pljuča in imunski sistem**.

Glavni cilj je:

- odstraniti obloge iz črevesja
- zmanjšati sluz v telesu
- okrepiti mikrobiom

Hrana, ki je priporočljiva jeseni:

Topla, preprosta, lahko prebavljiva hrana.

kuhane sezonske
zelenjavne juhe



buče



korenje



sladki krompir



fermentirana živila
(kislo zelje, kimchi)



kuhano sadje
(jabolka, hruške)



ingver



česen



čebula



kostne juhe



začimbe, ki ogrevajo
(kurkuma, cimet)



Takšna hrana:

- podpira prebavo
- zmanjšuje sluz
- pomaga telesu pri čiščenju

Hrana, ki se ji jeseni raje izogibamo

Nekatera živila povečujejo sluz in obremenjujejo črevesje.

Jeseni zmanjšamo:

- sladkor
- mlečne izdelke
- močno procesirano hrano
- ocvrto hrano
- preveč hladnih jedi
- gazirane pijače
- preveč alkohola



Takšna hrana oslabi mikrobiom in imunski sistem. In ne pozabite, ZDAJ postavljamo temelj za celo zimo in vitalnost pljuč ter debelega črevesja vse do naslednje jeseni. Zato se zdaj splača investirati čas, energijo in res posvetiti fokus temu! Obrestovalo se vam bo!

V zadnjem delu priročnika vas čakajo recepti, ki so preprosti in vrhunski ravno za to obdobje. Za vas smo jih pripravili v sodelovanju s številnimi nutricionisti, ki so recepte pripravili na praktičen način, brez kompliciranja in tudi za tiste, ki jim ni preživljanje časa v kuhinji glavna prioriteta, jim je pa pomembno vseeno, da pojedjo nekaj, s čemur bodo dejansko nahranili svoje telo na celični ravni.

2. STEBER: NAVADE

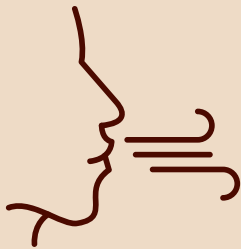
Jeseni je pomembno, da energijo **umirimo in usmerimo navznoter**.

Narava upočasnjuje – in telo potrebuje enako.

1. Dihalne vaje za pljuča

Vsak dan 5–10 minut globokega dihanja.

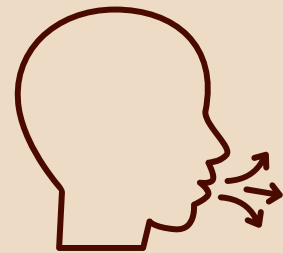
počasen vdih
skozi nos
(4 sekunde)



zadrževanje
(2 sekundi)



počasen izdih
skozi usta
(6 sekund)



Ta vaja:

- krepi pljuča
- izboljša oksigenacijo
- pomirja živčni sistem

Več vaj in pristopov najdete v knjigi Biohacking zdravja: po matrici narave. Tudi celotno razumevanje in skoraj 20 razlogov, ki postavljajo temelj za nastanek vseh bolezni. V knjigi pa najdete tudi, kaj vam sporoča telo preko urina, blata, nohtov, oči, jezika in podobno.

Vsebina knjige vključuje:

Uporabo naravnih ciklov za boljše usklajevanje telesnih in duševnih ritmov.

Razumevanje lastne biologije in kako prepoznati povezave med fizičnim in mentalnim delovanjem.

Praktične nasvete za podporo vitalnosti, energije in notranjega ravnovesja z naravnimi navadami in prehrano.

Poglobljen vpogled v dejavnike, ki vplivajo na zdravje in staranje, ter kako jih lahko bolje razumemo v vsakdanjem življenju.

BIOHACKING ZDRAVJA

po matrici narave

JASMINA KANDORFER

VEČ O KNJIŽNI USPEŠNICI
NAJDEŠ TUKAJ



2. Hoja v naravi

Jesenski sprehodi imajo močan vpliv na:

- dihalo
- cirkulacijo
- živčni sistem

Idealno:

30–60 minut hoje dnevno.

Jasminin dodatek

“Če imaš psa, ti je ta cilj mnogo lažje dosegljiv. Mi smo ravno prejšnje leto posvojili Indi, psičko iz Bosne, ki jo je nekdo pustil na avtocesti. Vedela sem, da bo rada z mano hodila na sprehod in me k temu tudi spodbujala, nisem pa vedela, da bosta stalna spremljevalca tudi mačka. Tako da ja ... v družbi so sprehodi še bolj lahkotni!”



3. Več spanja

Jeseni telo potrebuje več regeneracije.

Optimalno:
8–9 ur spanja.

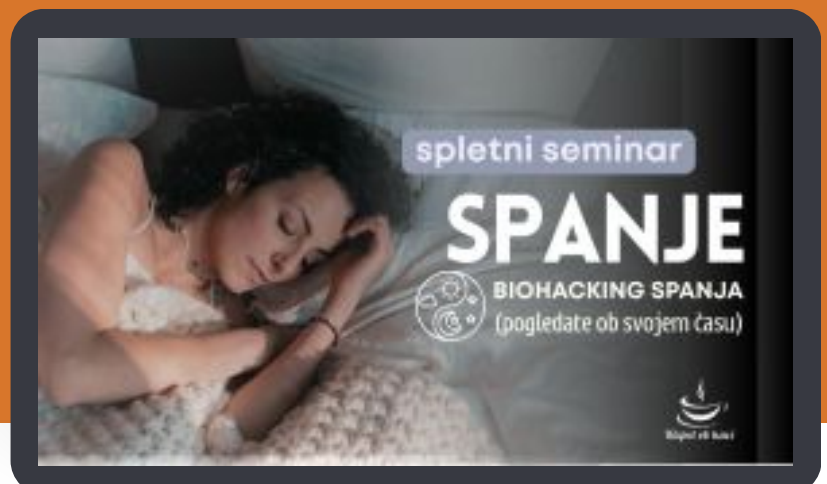
Resnično vam priporočam, da si vzamete tečaj SPANJE, ki traja manj kot 2 uri in vas stane zelo malo, nudi pa ogromno. Razumeli boste spanje, razumeli boste vse, kar delate čez dan in kako lahko res optimizirate ta čas, kajti spanje je največji zaklad. S spanjem se najbolj revitaliziramo, celo pomlajujemo! Izkoristite ga!

PREBERI VEČ



IZBOLJŠAJ SVOJ SPANEC

Seminar o spanju je celosten protokol za globok in regenerativen spanec. Izboljša energijo, fokus in hormonsko ravnovesje. Temelji na znanosti, biohackingu in naravnih ritmih.



4. Nežno čiščenje/ščetkanje organov, telesa

Jeseni ni čas za ekstremne detokse, razstrupljanja. Kot rečeno, pomladno razstrupljanje je drugačno, zdaj bolj potrebujemo ščetko za črevesja, pljuča ...

Veliko bolj učinkoviti so:

- nežna razbremenitev jeter
- podpora črevesju
- regeneracija mikrobioma



5. Oljenje telesa z Venerinim oljem - jesenski ritual za več topline, umirjenosti in stika s sabo

Jesen nas naravno vabi k upočasnitvi. Dnevi postajajo krajši, zrak bolj suh, telo pa pogosto hrepeni po več topline, počitka in nežnosti. Po ayurvedi je to **obdobje povečane vata energije**, ki se lahko kaže kot suha koža, notranji nemir, razpršenost ali občutek izčrpanosti.

Prav zato je **redno oljenje telesa ena najbolj cenjenih ayurvedskih praks**.

Toplo Venerino olje kožo globinsko nahrani, z nežnim dotikom pa ustvari trenutek, ko se ponovno povežemo s svojim telesom. Ta preprost večerni ritual pomaga ustvariti občutek topline, prizemljenosti in notranjega miru.

Ne gre za enkratno nego, temveč za navado, ki jo lahko vključite v svojo jesensko in zimsko rutino. Že nekaj minut zavestnega oljenja brez hitenja, brez telefona in brez motenj lahko postane dragocen trenutek, namenjen samo vam.

Petkov ritual oljenja



Venerino olje rahlo segrejte v rokah (lahko pa ga nalijete nekaj v skodelico in skodelico rahlo segrejete) ter ga počasi vmasirajte v telo – začnite na predelu stopal, nog, nadaljujte na trebuh, roke in ramena.

VENERINO OLJE ZDRUŽUJE MOČ TREH DRAGOCENIH EKOLOŠKIH OLJ:



ekološko hladno stiskano sezamovo olje iz Ugande

Eno najbolj cenjenih olj v ajurvedi za oljenje telesa. Tradicionalno velja za olje toplote, globoke nege in prizemljitve.



ekološko hladno stiskano jojobino olje iz Peruja

Podobno naravnemu zaščitnemu sloju kože – mehča, hrani in vrača občutek svilnate prožnosti.



ekološki hladni macerat korenine ašvagande iz Indije

Ena najbolj cenjenih ajurvedskih rastlin, tradicionalno povezana z vitalnostjo, regeneracijo in notranjim ravnovesjem.



Tisočletja star ajurvedski obnovitveni telesni ritual za

- živčni sistem, ki potrebuje mir
- telo, ki potrebuje toploto do kosti
- misli, ki potrebujejo tišino
- dušo, ki potrebuje toplino
- ni narejeno za sijočo kožo, čeprav je to posledica



3. STEBER: DOPOLNILA

Jeseni lahko telo zelo podpremo tudi s ciljanimi dopolnili. Tukaj najdete izključno preverjene dopolnila, ki ustrezajo visokim kriterijem in so resnično neoporečna, učinkovita. Nekateri izdelki so na seznamu priporočenih že skoraj 10 let. Zakaj? Ker dopolnila ne smejo biti trend, ampak kvalitetno dopolnilo pravi bazni prehrani in ustreznim navadam. Kljub temu, da se iz prodaje dopolnil financiramo, jemljemo zelo resno našo odgovornost, da ne zapravljate denar za nekaj, kar ne deluje ali vam lahko celo škoduje.

Formula za jetra in črevesje

Podpira:

- razstrupljanje jeter
- čiščenje črevesja
- prebavo
- zmanjšanje oblog

To je odlična podpora pri jesenskem razbremenjevanju telesa.

V sedmih dneh boste že opazili ogromno razliko.

**PODPRITE JETRA IN
ČREVESJE NA NARAVEN
NAČIN**

*Formula za jetra
in črevesje*





Kaj se zgodi v sedmih dneh uživanja Formule za jetra in črevesje?

Dan 1 - občutno manj ali povsem **brez naihnenosti**

Dan 2 - več lahkotnosti, manj tiščanja

Dan 3 - sijajen kakec, top prebava

Dan 4 - ni več napadov po sladkem

Dan 5 - koža na obrazu se začne čistiti

Dan 6 - več pomirjenosti

Dan 7 - izziv dneva: **Stehtaj se!**

SPODBUJA DELOVANJE
ČREVESJA IN PREBAVO.

POMAGA OHRANJATI
OBČUTEK LAHKOTNOSTI
PO OBROKU.

TRADICIONALNO
UPORABLJENA ZELIŠČA ZA
PODPORO PREBAVI IN
DELOVANJU JETER.

PODPORA V OBDOBJIH
NARAVNEGA
RAZSTRUPLJANJA TELESA.

VIR RASTLINSKIH
ANTIOKSIDANTOV.



NARAVNO –
EKOLOŠKO



BREZ
ADITIVOV



BREZ
GLUTENA

Mikrobiom30

Črevesni mikrobiom ima ključno vlogo pri imunskem sistemu.

Zdrav mikrobiom:

- izboljša prebavo
- zmanjšuje vnetja
- krepi odpornost

Jeseni je regeneracija mikrobioma ena najpomembnejših investicij v zdravje.

1 jušna žlica na dan, na tešče in naredili boste ogromno. Rezultiralo se bo pa na mnogih nivojih. Na nivoju možgan boste opazili boljši fokus, lažje odločanje, več potrpežljivosti. Na nivoju kože se bo tudi poznalo, bolj čista in gladka koža! Na nivoju imunskega sistema pa tako, da tudi ko bodo vsi bolni okrog vas, boste vi še vedno zdravi kot dren!

NAHRANITE SVOJ MIKROBIOM



*Mikrobiom 30 – fermentirana
mešanica 30 vrst sadja,
zelenjave in oreščkov*



Ne pozabite na Mikrobiom30 sploh, če imate **majhne otroke, ste noseči, dojite, imate kakršnekoli alergije, vnetja oziroma nasploh pojedete manj zelenjave in sadja, semen, oreščkov in imate slabo biodiverzitetu tega.**

1 jušna žlica namreč vsebuje vse najbolj esencialno od 30 vrst ekološkega sadja, zelenjave, semen, oreščkov. Vse ekološko in pripravljeno na star tradicionalni način v Nemčiji, kjer nič ne segrevajo, da se vse ohrani. Nor eliksir je to!

PREBIOTIČNE VLAKNINE IN
MLEČNOKISLINSKE BAKTERIJE
PODPIRAJO ČREVESNO MIKROBIOTO



**PRIPOROČENA DNEVNA DOZA JE 10 ML
(ENA JUŠNA ŽLICA) PRED OBROKOM ALI
PRED SPANJEM, NAJRAJE PA NA TEŠČE.**

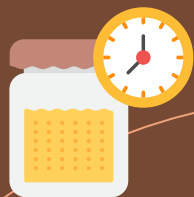


VEGANSKO

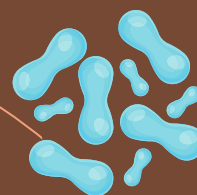


BREZ
GLUTENA

MIKROBIOM 30



DOLGOTRAJNO
FERMENTIRAN
IZDELEK BREZ
SEGREVANJA



SVEŽE
PROBIOTIČNE
MLEČNOKISLINSKE
BAKTERIJE



ESENCIALNI
BIORAZPOLOŽLJIVI
MIKROELEMENTI



NARAVNI VIR
VITAMINA B12



UREJA PREBAVO IN
HRANI MIKROBIOM

- ZA NOSEČNICE
- ZA OTROKE
- ZA STAROSTNIKE
- ZA ALERGIKE
- ZA LJUDI Z
OSIROMAŠENO
PREHRANO
- ZA IMUNSKO
OBČUTLJIVE LJUDI



Imunski trio (vitamin C, vitamin D in cink)

V jesenskem obdobju začne imunski sistem pogosto padati.

Kombinacija:

- vitamina C
- vitamina D
- cinka

pomaga:

- pri obrambi pred virusi
- pri krepitevi imunskega sistema
- pri zmanjševanju vnetij

NARAVEN D3 VITAMIN Z
DODANIM KOMPLEKSOM
VITAMINA K



Alternativa je tudi **vitamin D v kapljicah**, ki podpira imunski sistem skozi celotno jesen in zimo.

Pri nas doma se uživata oba, v kapljicah sploh za najmlajše, pa tudi zaradi dlesni.

PODPRITE TELO Z
IMUNSKIM TRIOM



Imunski trio
Vitamin C + D3 + Zn



IMUNSKI SISTEM JESENI

Da bi imunski sistem sploh razumeli, bi bilo smiselno pogledati priročnik o Imunskem sistemu, kako gre skozi vse letne čase in kakšen bi bil optimalen imunski sistem v “popolnem svetu”.



PRENESI PRIROČNIK

Tukaj pa lahko najdete vpogled v delovanje imunskega sistema v jeseni, tako kot to vidi naturopatija, funkcionalna medicina ...

Kako zgraditi odpornost, ki zdrži celo zimo

Jesen je prehod.

Ni več poletne lahkotnosti, a tudi zima še ni tukaj.

To je obdobje, ko telo:

- začne upočasnjevati metabolizem
- več energije usmerja v notranje procese
- postane bolj občutljivo na zunanje vplive

Zato se prav v jeseni pokaže resnica našega notranjega stanja: ali smo pripravljeni na zimo – ali pa ne.

Če je telo oslabiljeno, se to pokaže kot:

- pogosti prehladi
- utrujenost
- slabša regeneracija
- več vnetij
- občutek “padca energije”



Če pa je telo podprto, se zgodi ravno obratno:

- stabilna energija
- močan imunski odziv
- odpornost na sezonske bolezni
- boljše počutje in fokus



20-DNEVNI JESENSKI RITUAL ZA PODPORO TELESU Z OLJEM ČRNE KUMINE

Vsako jutro zaužijte 1 čajno žličko olja črne kumine. Čez dan dodajte še 1 merico formule za jetra in črevesje ter svojemu telesu namenite 20 dni dosledne pozornosti in nege.



KJE SE IMUNSKI SISTEM DEJANSKO ZAČNE

Veliko ljudi misli, da se imunski sistem začne v “obrambi pred virusi”.

Ampak resnica je drugačna.

Približno 70–80 % imunskega sistema se nahaja v črevesju.

To pomeni:

- če je črevesje obremenjeno → pade odpornost
- če je mikrobiom oslavljen → telo težje reagira
- če je prebava šibka → telo ne dobi gradnikov za imunski odziv

Zato jeseni ni dovolj samo “jemati vitamine”.



Najprej moramo postaviti temelj.

In ta temelj je:

Mikrobiom, kar nas znova pripelje k črevesju in temu, kar smo že opisali zgoraj, tudi k izdelkom, ki jih Klepetovi strokovnjaki priporočajo v tem obdobju.

Če bi morali izbrati eno stvar, ki ima največji vpliv na odpornost, je to ravno stanje mikrobioma.

Zdrav mikrobiom:

- trenira imunski sistem
- zmanjšuje vnetja
- podpira prebavo
- vpliva na energijo in tudi razpoloženje

NAHRANITE SVOJ MIKROBIOM



*Mikrobiom 30 – fermentirana
mešanica 30 vrst sadja,
zelenjave in oreščkov*



REALNOST, KI JO JE DOBRO SPREJETI

Ne obstaja ena kapsula, ki bo rešila vse.

Obstaja pa sistem, ki deluje.

Ko:

- podprete črevesje
- dodate ključna hranila
- in živite v skladu z ritmom narave

**takrat telo naredi to, kar zna najbolje: samo se
uravnava in ščiti.**

JESENSKI OPOMNIK

Ne čakajte, da zbolite.

Jeseni se ne rešujemo – jeseni se pripravljamo.

Kar naredite zdaj:

- boste čutili pozimi
- boste videli na energiji
- boste opazili na odpornosti

In v tem je razlika med:

“vsako zimo sem bolan”

ALI

***“moja zima je stabilna,
mirna in zdrava.”***



JESEN JE ČAS SPUŠČANJA

Narava nas vsako leto spomni na pomembno lekcijo.

Kar ne potrebujemo več, moramo spustiti.

Ko telo razbremenimo:

- se prebava izboljša
- imunski sistem postane močnejši
- dihalna so čistejša
- energija se stabilizira

In takrat lahko v zimo vstopimo z veliko več notranje moči.

Spuščanje zamer – čustveni del jesenskega čiščenja

Jeseni ne odpušča le narava. **Tudi človek je povabljen k spuščanju.**

V tradicionalni kitajski medicini je jesen povezana z elementom kovine, organoma **pljuča in debelo črevo** ter z emocijo **žalosti**, kar smo že navedli in gremo zdaj bolj konkretno pogledati ta aspekt.

Pljuča imajo v tem sistemu posebno simboliko: povezana so z našo sposobnostjo, da **spustimo preteklost in naredimo prostor za novo.**

Tako kot z izdihom spustimo zrak iz telesa, je tudi na čustveni ravni pomembno, da spustimo tisto, kar nas bremeni

Zakaj so zamere lahko breme za telo

Ko človek dlje časa nosi zamere, je to za telo podobno kot stagnacija.

Energija se ne premika več svobodno.

Dolgotrajne zamere lahko vodijo v:

- kronično napetost v telesu
- slabše dihanje
- več stresa v živčnem sistemu
- več vnetij v telesu
- občutek notranje teže



V TKM pravijo, da neizražena žalost oslabi pljuča, kar se lahko pokaže tudi kot večja občutljivost na:

- prehlade
- težave z dihalni
- občutek pomanjkanja energije

Zato je jesen idealen čas, da se vprašamo:

Kaj v svojem življenju še vedno nosim s sabo, čeprav tega ne potrebujem več?



Spuščanje ni opravičevanje

Pomembno je razumeti:

spuščanje zamer ne pomeni, da odobravamo, kar se je zgodilo.

Pomeni samo, da ne želimo več nositi te teže v svojem telesu in življenju.

Ko spustimo zamero:

- razbremenimo živčni sistem
- sprostimo notranjo napetost
- odpremo prostor za novo energijo

To je proces, ki je predvsem darilo **samemu sebi**.

Preprosta jesenska vaja za spuščanje

Ta vaja združuje dihanje in čustveno razbremenitev.

1. Sedite mirno in zaprite oči.
2. Počasi vdihnite skozi nos.
3. Predstavljajte si, da vdihujete svežo, čisto energijo.
4. Počasi izdihnite skozi usta.
5. Ob izdihu si predstavljajte, da iz telesa odhaja napetost, žalost ali zamera.

To ponovite 10-krat.

Vsak izdih je simbolično **spuščanje tistega, česar ne želite več nositi.**



Jesensko vprašanje za notranjo refleksijo

V tem letnem času si lahko postavimo preprosto vprašanje:

Kaj v svojem življenju je kot staro listje – in je čas, da odpade?

Morda je to:

- stara zamera
- odnos, ki nas izčrpava
- prepričanje, ki nas omejuje
- notranji pritisk, ki ga nosimo

Ko to spustimo, se pogosto zgodi nekaj zelo zanimivega: **telo postane lažje, dih globlji in energija bolj stabilna.**

In prav to je bistvo jeseni:

očistiti, razbremeniti in pripraviti telo ter um na zimo.



JESENSKI RECEPTI



prehranskega dopolnila.

JESENSKEM ČASU

Kolerabice v omaki

Sestavine:

- 2-3 rumene kolerabe
- 1 čebula
- vodo po potrebi
- česen v prahu ali svež
- poper
- kurkuma v prahu
- kumina v prahu
- sojina omaka
- 1 žličko riževe moke
- peteršilj
- lupine bio limone
- bio rastlinska jušna osnova – vegeta (ni nujno)

Sestavine za obogatitev omake:

- 1 žlico kvasnih kosmičev
- 2 žlički limoninega soka
- ½ do 1 žličke zenfa
- 1-2 žlici sončničnih semen
- malo vode
- 1-2 žlički balzamičnega kisa
- Malo soli



Sončnična semena namočimo v vodi, toliko, da so dobro prekrita. To bi bilo idealno, da naredimo že zjutraj, preden gremo v službo. Kolerabice olupimo in nasekljamo na male kvadratke. Stresemo jih na peki papir na pekaču in jih damo pečit v pečico. Poškropimo z vodo in malo soli. Na 150 stopinj celzija jih pečemo 10 – 15 min (odvisno kako vam bodo ustrezale), vmes jih lahko preverimo. Čebulo olupimo in nasekljamo na male kvadratke. V ponev vlijemo rastlinsko jušno osnovo, dodamo kurkumo, kumino, poper, česen in peteršilj. Kolerabice damo v ponev in prismočimo. Ko bodo kolerabice zmehčale, ji dodamo žličko sojine omake. Dodajamo malo vode in pražimo. Dodamo še vse začimbe. Nato pečene kolerabice stresemo k čebuli, dodamo toliko vode, da jih prekrijemo in na majhnem ognju kuhamo.

Ko so kolerabice ali dente skuhanе, ali bolj skuhanе, pač kot vam ustreza, polovico vsebine torej kolerabice in omako prelijemo v blender. V blender dodamo vse sestavine navedene pod "sestavine za obogatitev omake" in zmikamo. Prelijemo jo nazaj h kolerabici in damo še na drobno naribano limono in naribano limonino lupino. Če vam ni všeč brez limon, se tudi vi verjetno sprašujete :)

Zraven postrežemo proseno kašo ali črn riž. Pa tofu po "divjačinsko".

PRENESI KNJIŽICO Z RECEPTI

AKTUALNI DOGODKI TO JESEN

Energijska skupinska terapija (online) z Dankom Soričem: osvoboditev od odnosov, ki ne podpirajo!



**OKTOBER
2026**



Energijska terapija z Dankom Soričem (online): zdravilna moč Ljubezni ob numerološkem mojstrskem dnevu 22.NOVEMBER 2026.



**NOVEMBER
2026**



AKTUALNI DOGODKI TO JESEN

Jesenski Vikend oddih za dušo:
globoka povezava in harmonija



**NOVEMBER
2026**



Videoknjižnica



Kaj nam prinaša JESEN PO FENG SHUIJU in kaj lahko naredimo, da
URAVNOVESIMO ENERGIJE okoli sebe?



Zdrava, sijoča in VITALNA ENERGIJA JESENI.



Tople jesenske juhice za boljše počutje; Kaja Kastner Yadav



Videoknjižnica



8 pravil za jese



8 PRAVIL ZA JESEN

- več kuhane hrane
- sezonska zelenjava
- polnovredna žita
- vlaknine
- zeliščni čaji
- piling za kožo
- zaščitite ustnice
- pravo milo



Tako izkoristiš moč JESEN! za zdravje, lepoto in obilje!
Špela Hočevar, dr. Urška Videmšek



Misija je mogoče: jesen brez bolezni; Maria Ana Kolman



klepet ob kavi

Ogled celotne video knjižnice na temo jeseni

