



קליניקה ביתית לרפואה סינית

ספר מתכונים לחולים במחלות מעיים/IBS

ספרון מתכונים זה מכיל חלק מהמתכונים שאני ממליצה עליהם למטופלים שלי ומשתמשת בהם בעצמי.

המתכונים בסיסים ביותר ומתאימים כמעט לכל חולה. יחד עם זאת, אם אתם נמצאים כרגע במצב של התקף אני ממליצה ליצור איתי קשר ולהתייעץ, או דרך האתר שלי או דרך דף הפייסבוק שלי.

www.peaceful-center.com



Peaceful-center מרינה סוקולוב מטפלת ברפואה סינית



מתכון מרק עצמות

מרק עצמות מכיל בתוכו המון רכיבים תזונתיים שחשובים לבריאות רירית המעיים שלנו. משך זמן הבישול מאפשר לעצמות לשחרר רכיבים אילו לתוך הצייר.



המלצה שלי ! 1-2 כוסות מרק ביום

מרכיבים :

4-5 ויותר עצמות גדולות של פרה (עצמות מוח עצם, רגליים, או כל עצם אחרת שיש עליה רקמת חיבור או גרון הודו/עצמות עוף (או חלקי עוף עם עצמות) או אדרות וראשים של דג.

* ניתן לבשל את העצמות ככה. אני אוהבת לצלות אותן בתנור קודם,

אופן ההכנה :

1. מביאים לרתיחה, את העצמות
2. מכפים את הקצף
3. מנמיכים את האש,
4. מוסיפים את החומץ, מכסים את הסיר ומבשלים בין 6-24 שעות.
5. ב 3-4 שעות האחרונות אני מוסיפה את הירקות.
6. שומרים בצנצנות. ניתן להקפיא חלק אם בישלתם כמות גדולה



מתכון אבקת מרק טבעית

אבקת המרק התעשייתית היא בעצם תערובת תבלינים, עם הרבה חומרים לא בריאים שמתווספים אליה. כשהתחלתי לשנות את אורח חיי אחד הדברים הראשונים שוויתרתי עליו היה אבקת מרק.



המלצה שלי ! תוציאו את אבקת המרק המתועשת מהבית

מרכיבים :

גזרים 2	צרור עלי פטרוזיליה
בצל גדול 1	שיני שום 8
שורש סלרי 1	ענפי טימין 6-7
שורש פטרוזיליה גדול 2	ענפי אורגנו 4-5
מקלות סלרי עם העלים 6	כוסברה, שמיר, טרגון, בזיליקום

אופן ההכנה :

1. קוצצים את כל הירקות או גוררים על פומפיה.
2. מפזרים על 2 מגשים עם נייר אפייה ומכניסים לתנור ב100 מעלות טורבו (כלומר הוונטה עובדת).
3. כל 30 דק' יש לגשת לתנור ולערבב מעט את התוכן.
4. הירקות יתייבשו לאט לאט (סביבות 3 שעות) עד שהכמות תצטמצם למגש אחד.

*יש לוודא שהירקות לא לחים בכלל הם צריכים להיות יבשים לחלוטין לפני הטחינה.

*לאחר מכן לטחון דק (אני טחנתי במכונת קפה) האבקה יכולה להישמר במקפיא כשנה.



מתכון ללחם מחמצת - ללא לישה

מחמצת זוהי תסיסה של דגן עם השמרים הטבעיים שנמצאים באויר. ניתן להשתמש בכל סוג של קמח-טף, כוסמין, אורז, קינואה, דוחן וכו'.

את האמת זה מתכון שהוא פשוט להכנה והוא כל כך טעים שהוא שובר את המיתוס של בריא זה לא טעים. ללא שמרים תעשייתיים, מ-3 מרכיבים בלבד! אז בואו נתחיל

המלצה שלי! להוציא את הלם המתועש מהבית. זה לא טוב לנו וגם לא לילדים

מרכיבים:

קמח כוסמין מלא 4 כוסות
כוס וחצי מים פושרים/חמימים
גרם מלח 10
כפות מחמצת 4-5
תבנית סיליקון מלבנית

אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים מים עם מחמצת.
2. מוסיפים את הקמח ומערבבים עד לקבלת בלילה סמיכה ואחידה.
3. "לשים" אותה (את המחמצת) עם כף כמה דקות בתנועות קיפול פנימה.
- מוסיפים מלח וממשיכים ללוש עוד 1-2 דקות
4. מעבירים לתבנית ומחכים בסבלנות 5-6 שעות או עד שרואים שהבצק תפח ועלה (בחורף יכול להיות שתצטרכו לחכות קצת יותר).
5. מכניסים לתנור ב180 מעלות עם קערת מים רותחים בתחתית. המים נועדו כדי שהקרום של הלחם יתקשה לאט יותר וכך הלחם יוכל לעלות גבוה יותר.
6. אחרי 40 דקות אפיה להוציא את הכיכר מהתבנית ולאפות עוד 20 דקות על טורבו 200 מעלות כדי שגם התחתית תהיה קריספית.



מתכון לירקות כבושים

מסתבר שירקות כבושים, זה אחד המאכלים היותר חשובים לאדם. תהליך הכבישה מייצר חיידקים טובים שתורמים רבות איזון של אוכלסית המעי שלנו שנפגעת רבות כתוצאה מהדלקת הפעילה וריבוי התרופות.



המלצה שלי ! להתחיל מכמות קטנה (פרוסת מלפפון חמוץ) עם כל ארוחה.

מרכיבים :

להוסיף כמה שיני שום 2-4 זרעי ציפורן
כמה ענפי שמיר חופן קטן של פלפל שחור שלם
עלי דפנה 2-3 (או כל תבלין לטעמכם. המשחק שלכם,
כל התבלינים הנ"ל אינם חובה אך מוסיפים מאוד לטעם של המלפפונים.)

אופן ההכנה :

- צנצנת נקייה, אפשר לעקר אותה. פשוט להכניס צנצנת נקיה ללא המכסה לחצי דקה למיקרו
- שימו לב ! שאין שום מתכת שמחוברת לצנצנת.
1. למלא את הצנצנת במלפפונים, עדיף לבחור את הדקים וה"יבשים יותר" כאלה שישארו קרנצ'ים.
 2. להכין תמיסת מים עם מלח. על כל כוס וחצי מים, 2 כפות מלח. לערבב עד שכל המלח נמס.
 3. למלא את הצנצנת עד שכל המלפפונים מכוסים במים ולסגור היטב.
 4. להניח על השיש או אם יש אפשרות עדיף בארון ולחכות בסבלנות 5-7 ימים. כן זהו החלק היותר מאתגר