



Krystyna Dajka

Post Daniela



Kalendarz

2018

Wydawnictwo WAM

Nadejście Nowego Roku to często czas podejmowania nowych postanowień, decyzji. Niektórzy chcą rzucić palenie, inni pozbyć się choroby, jeszcze inni uzyskać idealną wagę ciała – na zawsze. Najprostszą metodą, by to osiągnąć, jest zmiana nawyków żywieniowych. Rozpocznij akcję JEM ZDROWO z tym kalendarzem, a przekonasz się, że jest to możliwe.

Oto kilka sprawdzonych sposobów, które pomogą Ci w osiągnięciu wymarzonego celu:

Powiedz komuś o swoim postanowieniu (będzie Ci łatwiej dotrzymać danej sobie obietnicy).

Stosuj metodę małych kroków (nie narzucaj sobie zbyt dużego rygoru, ale stawiaj przed sobą cele możliwe do realizacji).

Nagradzaj się nawet za najmniejsze sukcesy.

Kup (albo pożycz) wagę kuchenną – pomoże Ci to kontrolować poziom spożywanych wartości odżywczych (notatki możesz robić w tym kalendarzu). Pamiętaj, że drobne przekąski mogą mieć wiele kalorii.

Zjadaj co najmniej 3 posiłki o stałych porach, w odstępach 4 godzin. Dzięki temu nie będziesz zasiadać do stołu z uczuciem wilczego głodu i nie pochłoniesz wielkich porcji. Posiłek zawsze kończ z lekkim uczuciem niedosytu.

Najważniejsze jest śniadanie. Lekkostrawną kolację spożywaj 2–3 godziny przed snem.

Zdrowa dieta to dieta zbilansowana, dlatego komponuj posiłki tak, aby na Twoim talerzu zawsze pojawiały się warzywa lub owoce, produkty białkowe oraz produkty zawierające węglowodany złożone. Jeśli swoje zdrowe menu uzupełnisz regularnymi postami, Twoje zdrowie się poprawi i będziesz się cieszyć fizyczną i duchową witalnością.

Krystyna Dajka

Wysztalcenie zdrowych nawyków żywieniowych wymaga systematyczności. Dlatego każdego dnia znajdziesz w kalendarzu ikonki, które Ci w tym pomogą.

- Raz w tygodniu, zawsze tego samego dnia, zapisuj swoje wyniki:



ciśnienie krwi



obwód w pasie



masa ciała

- Oto lista Twoich zdrowych posiłków. Skreślaj te, które udało Ci się zjeść:



szklanka zakwasu buraczanego



porcja kiszonki



co najmniej trzy porcje warzyw



cebula, czosnek lub chrzan



co najmniej 1,5 l wody



owoc



Zaplanuj swój post!

Daniel powiedział do strażnika: „Poddaj sługi twoje dziesięciodniowej próbie: niech nam dają jarzyny do jedzenia i wodę do picia. Wtedy zobaczysz, jak my wyglądamy, a jak wyglądają młodzieńcy jedzący potrawy królewskie i postąpisz ze swoimi sługami według tego, co widziałeś”. Przystąpił na to żądanie i poddał ich dziesięciodniowej próbie. A po upływie dziesięciu dni wygląd ich był lepszy i zdrowszy niż innych młodzieńców, którzy spożywali potrawy królewskie.

(Dn 1,12–15)

Podjęcie postu Daniela to poważne wyzwanie – zarówno dietetyczne, jak i duchowe. Zanim rozpoczniesz, upewnij się, że nie masz zdrowotnych przeciwwskazań. A następnie przygotuj się do postu. Zrezygnuj kilka dni wcześniej z kawy, herbaty, alkoholu. Ogranicz spożycie cukru. Dodaj do swojej codziennej diety jak najwięcej warzyw. Stopniowo zmniejszaj wielkość spożywanych posiłków – dzięki temu pierwsze dni postu, zanim wyłączy się ośrodek głodu, będą miały łagodniejszy przebieg.

Zadbaj też o swoją spiżarnię. Zakiś ogórki, kapustę, buraki. Jeśli jednak zakwas nie uda Ci się za pierwszym razem, nie odkładaj rozpoczęcia postu na później. Na pewno uda Ci się znaleźć odpowiedni w sklepie ze zdrową żywnością. Upewnij się też, że masz w domu warzywa i wodę na pierwsze dni postu.



Zachowuj ogólne zasady przygotowywania posiłków w poście Daniela:

- Kupuj warzywa i owoce sezonowe, najlepiej z upraw ekologicznych. Wszystkie należy dokładnie myć, obierać i przygotowywać krótko przed spożyciem.
- Surówki mogą składać się z jednego lub kilku składników. Powinny zawierać rośliny nadziemne i podziemne.
- Zawsze spożywaj warzywa surowe przed gotowanymi.
- Codziennie spożywaj pokarmy zawierające bakterie kwasu mlekowego, np. ogórki kiszzone, kapustę kiszoną, zakwas buraczany, oraz czosnek i chrzan.
- Możesz doprawiać potrawy niewielką ilością soli himalajskiej.

Pamiętaj o kolejności spożywania posiłków:

ŚNIADANIE • sok: 150 ml • zakwas buraczany podgrzany do temperatury 40°C: 200 ml
• surówki • gotowane warzywa • owoc

OBIAD • kompot: 220 ml • surówki
• gotowane warzywa • zupa • owoc

KOLACJA • sok: 150 ml • surówki
• gotowane warzywa • owoc



Jak długo możesz pościć?

Minimalny czas trwania kuracji oczyszczającej wynosi 7–10 dni. Taką kurację można podejmować 2 razy w roku w warunkach domowych w ramach profilaktyki zdrowia. W większości przypadków i schorzeń najlepsze efekty przynosi dieta dwutygodniowa. Można ją stosować 4 razy w roku w regularnych odstępach. Szczególnie korzystne efekty można uzyskać dzięki systematycznym powrotom do diety warzywno-owocowej – np. podejmując ją 1 lub 2 razy w tygodniu (np. w środę i piątek) lub przez tydzień w każdym miesiącu.

Pamiętaj również, że po zakończonym poście organizm potrzebuje czasu, aby ponownie przyzwyczaić się do pokarmów, których nie otrzymywał podczas trwania kuracji. Dlatego aby zdrowo powrócić do diety pełnowartościowej, stopniowo wprowadzaj kolejne produkty.

Szczegółowe wskazówki i menu na 14 dni postu znajdziesz w mojej książce *Post Daniela z uzdrawiającą dietą warzywno-owocową* dr Ewy Dąbrowskiej.

2018

STYCZEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LUTY

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

KWIECIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAJ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CZERWIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LIPIEC

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SIERPIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WRZESIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PAŹDZIERNIK

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LISTOPAD

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

GRUDZIEŃ

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ZIMA to czas, kiedy najzdrowsze dostępne warzywa to te, które dobrze znoszą długie miesiące przechowywania: marchew, pietruszka, seler, cebula, por, czosnek, dynia, kapusta (biała, czerwona), brukselka, buraki, rzepa, brukiew, pasternak i ziemniaki. Oprócz nich wybieraj również jarmuż i warzywa suszone. Dietę możesz uzupełniać glonami morskimi (kombu, nori, hiziki, arame, wakame). O tej porze roku warzywa gotuj dłużej niż zwykle, blanszuj i duś.

Doskonałe potrawy na chłodne miesiące to gulasze, leczko, bigos z dodatkiem niewielkiej ilości surowych warzyw (np. kiszonek, prasowanek). Do zup dodawaj jak najwięcej warzyw. Ich doskonałym uzupełnieniem będą rośliny strączkowe, kasze i rozgrzewające przyprawy, które ułatwiają trawienie (majeranek, kminek, tymianek, kurkuma, cząber). Spośród zbóż wybieraj kaszę gryczaną, kaszę jaglaną, jęczmień, owies, płatki owsiane i wielozbożowe. Najlepsze na zimę rośliny strączkowe to: groch, soczewica, soja oraz fasole (zwłaszcza fasola adzuki).

Jeśli będziesz mieć ochotę na owoce, postaw na jabłka i gruszki, cytryny, banany, owoce suszone i oliwki.

STYCZEŃ





1 STYCZNIA | poniedziałek

Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki Maryi

Nowy Rok

Mieczysława, Nikodema



2 STYCZNIA | wtorek

Bazylego, Grzegorza



3 STYCZNIA | środa

Danuty, Genowefy



4 STYCZNIA | czwartek

Anieli, Eugeniusza



5

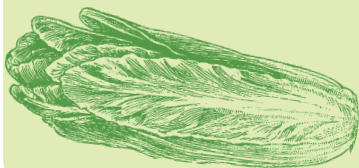
STYCZNIA | piątek

Szymona, Edwarda

ZUPA MARCHWIOWA Z CHRZANEM

- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/3 główki kapusty pekińskiej
- cebula, czosnek
- sól, pieprz biały, tymianek, chrzan tarty

Na wodzie uduś posiekany czosnek i cebulę. Kiedy zmiękną, dodaj pokrojone w plasterki marchewki, pietruszkę, kapustę pekińską. Zalej niewielką ilością wrzątku i gotuj ok. 20 min na małym ogniu. Po ugotowaniu dodaj chrzan i dopraw.



6

STYCZNIA | sobota

Objawienie Pańskie

Melchiora, Kacpra, Baltazara

Nie bądź mądry we własnych oczach, Pana się bój, zła unikaj. To ciału zapewni zdrowie, a odświeżenie twym kościom. (Prz 3,7–8)



7

STYCZNIA | niedziela

Chrzest Pański

Lucjana, Rajmunda

1. niedziela zwykła

Ewangelia na dziś: Mk 1,7–11





8

STYCZNIA | poniedziałek

Teofila, Seweryna



9

STYCZNIA | wtorek

Alicji, Juliana



10

STYCZNIA | środa

Wilhelma, Jana



11

STYCZNIA | czwartek

Teodozjusza, Honoraty



12

STYCZNIA | piątek

Arkadiusza, Benedykta

FLACZKI JARSKIE

- marchew
- pietruszka
- seler
- por
- woda
- sól himalajska, czarny pieprz i majeranek

Marchew, pietruszkę i seler pokrój w słupki, a por w talarki i ugotuj wszystko w małej ilości wody. Gdy warzywa będą miękkie, dopraw solą, pieprzem i obficie majerankiem.



13

STYCZNIA | sobota

Hilarego, Weroniki

Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości.
(Prz 17,22)



14

STYCZNIA | niedziela

Feliksa, Domostawa

2. niedziela zwykła

Ewangelia na dziś: J 1,35–42





15

STYCZNIA | poniedziałek

Pawła, Izydora



16

STYCZNIA | wtorek

Marcelego, Włodzimierza



17

STYCZNIA | środa

Antoniego, Jana



18

STYCZNIA | czwartek

Piotra, Małgorzaty

