

## Dla zdrowia

### SYROP NA PRZEZIĘBIENIE

100 g płatków róż zalej 3 szklankami wrzątku na 24 godziny. Potem odcedź, dodaj 500 g cukru, zagotuj, zbierz pianę. Przelej do butelki, przechowuj w chłodnym miejscu. Zażywaj 2 razy dziennie po łyżeczkę.

### USPOKAJAJĄCA NALEWKA

500 g owoców róży i 250 g cukru zalej litrem czystej wódki, szczelnie zamknij. Odstaw w ciepłe miejsce na tydzień, odcedź, zlej do butelek. Pij 2 razy dziennie po kieliszek.

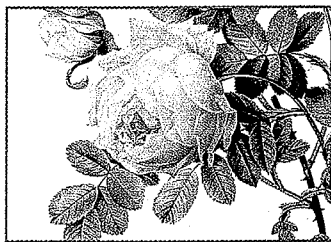
## Dla urody

### OLEJEK Z PŁATKÓW RÓŻY

Prawdziwy olejek różany jest bardzo drogi. Można go jednak zrobić domowym sposobem. Garść ususzonych płatków róży rozetrzyj i zalej szklanką słodkiego olejku migdałowego. Szczelnie zamknij i odstaw na 2 tygodnie w ciepłe miejsce. Od czasu do czasu lekko wstrząśnij. Potem odcedź, dobrze odciskając płatki. Używaj go do masażu ciała – wspaniale regeneruje skórę.

### LOTION PANI WALEWSKIE

Garść suszonych płatków róży zalej 2 szklankami białego wytrawnego wina, przez 5 minut podgrzewaj, nie dopuszczając do wrzenia. Odstaw na 12 godzin, odcedź. Odlej kieliszek, podgrzej, dodaj 2 łyżeczki miodu, wymieszaj, połącz z resztą płynu. Przelej do butelki. Przemyj twarz rano i wieczorem. Odświeża cerę, lekko ją ściąga, zamyka pory, ożywia ją.



### MASECZKA DLA CERY NORMALNEJ

Do 1 łyżki ciepłej herbatki z owoców (łyżeczkę owoców zalej 1/2 szklanki wrzątku, po 10 minutach odcedź) dodaj łyżeczkę miodu pszczelego i łyżeczkę mąki pszennej, wymieszaj na gładką masę, nałóż na twarz i dekolt. Po 30 minutach splucz letnią wodą. Wygładza i uelastycznia cerę.

## Dla smakośzy

Do jedzenia na surowo owoce powinny być dojrzałe, miękkie, o ciemnej barwie. Na wywary i soki lepsze są owoce twarde, jędrne. Zawsze trzeba je oczyścić z twardych części i koniecznie wyjąć nasiona i szpeciniaste włoski. Płatki na nalewki i galaretki muszą być zdrowe i świeże.

### PACHNĄCA SZARLOTKA Z RÓŻĄ

- 25 dag mąki • 15 dag margaryny
- 8 dag cukru • 1/2 paczki cukru waniliowego • szczypta soli
- 2 żółtka • 1 czubata łyżka gęstej śmietany
- 3/4 kg winnych jabłek • 2 łyżeczki ucieranych w cukrze płatków róży
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu • szczypta imbiru • 1/2 szklanki posiekanych orzechów • cukier puder do posypania

Mąkę, tłuszcz, cukier, cukier waniliowy, sól dobrze posiekaj, dodaj żółtka, śmietanę, zagnieć szybko ciasto, wstaw je do lodówki.

Jabłka obierz, pokrój w plastry. Tortownicę natłuść, wyłóż połową ciasta, wstaw do pieca i lekko podpiecz. Posmaruj utartą różą, na niej ułóż jabłka i orzechy, posyp cynamonem i imbirem, lekko dociśnij do dna. Drugą część ciasta zetrzyj na grubej tarce na wierzch jabłek, wstaw do piekarnika i piecz 30-35 minut w temperaturze 180-200°C. Szarlotkę wyjmij, lekko posyp cukrem, podawaj na zimno lub ciepło.

### KURCZAK Z SOSEM RÓŻANYM

- 1 kurczak (1,2-1,5 kg)
- 2 łyżki masła • 2 jabłka
- 1/2 szklanki owoców dzikiej róży (lub 1,5 łyżki suszonych owoców), może być mus lub dżem różany
- 1/2 szklanki czerwonego wina
- 1 łyżeczka tymianku • sól • pieprz
- szczypta imbiru i kardamonu
- cukier do smaku

Kurczaka umyj, osusz, natrzyj solą, pieprzem i tymiankiem, odstaw.

W rondelku rozpuść masło. Zrumień kurczaka, podlej winem i odrobiną wody, przykryj i duś przez 30 minut.

Jabłka obierz, zetrzyj na tarce, włóż do kurczaka, duś następne 15 minut, dodaj mus z róży. Jeśli dodajemy owoce surowe, należy je oczyścić z pestek i kłaczków, umyć, zalać 1,5 szklanki wody, dodać 1 łyżeczkę cukru, szczyptę imbiru i kardamonu, dusić na wolnym ogniu. Gdy owoce zmiękną, przetrzyj je przez sitko, dodaj tyle musu, by sos uzyskał orzeźwiający smak.

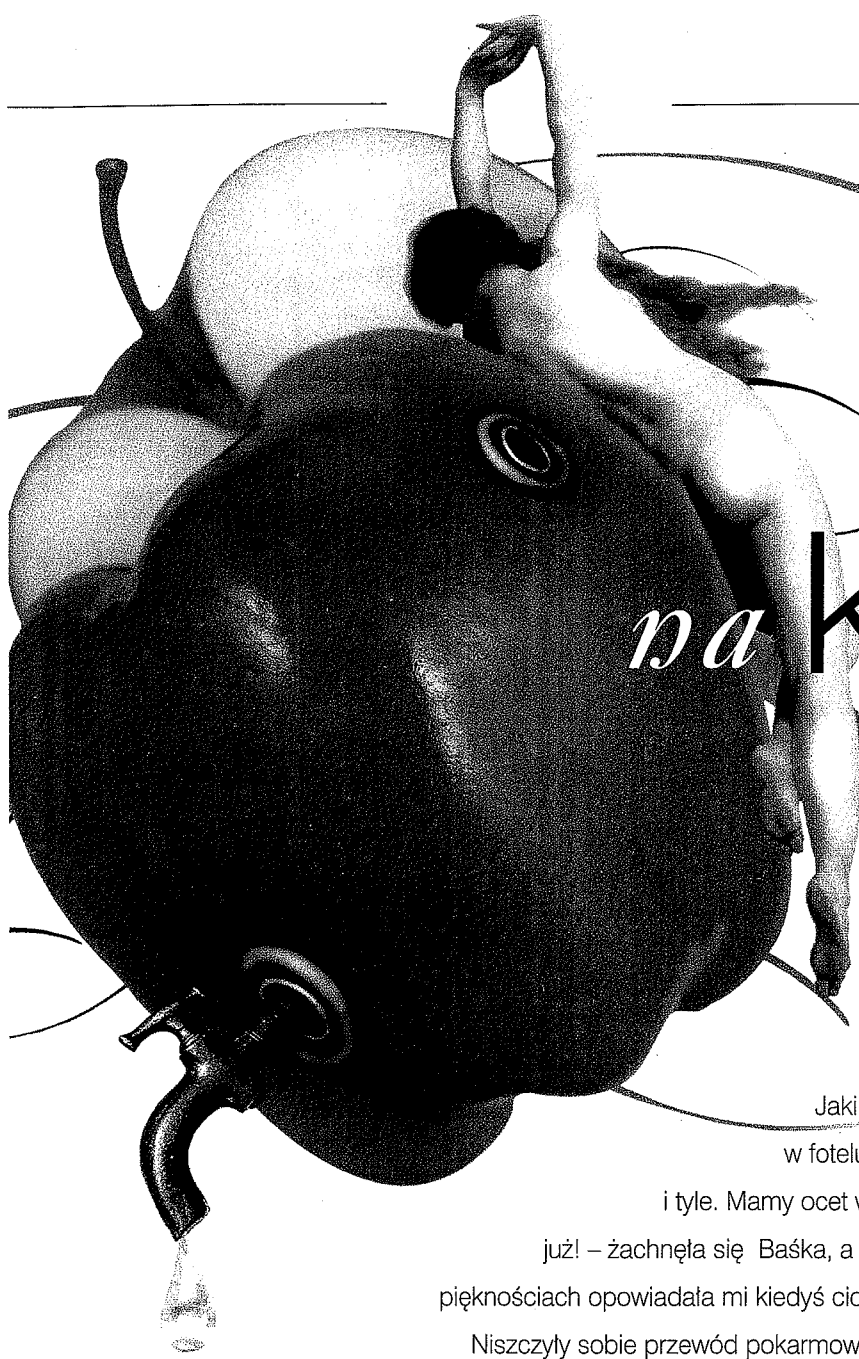
Kurczaka wyjmij, podziel na porcje, polej sosem. Podawaj z ryżem.

## Warto wiedzieć

- Greczynki wierzyły, że zabierając różę na spotkanie z ukochanym, zdobędą jego serce. Mężatki sadziły róże wokół domu, aby zapewnić szczęśliwe pożycie i wierność męża.
- Róż nie mogło zabraknąć na żadnej rzymskiej uczcie. Jeśli ktoś sobie nadto popił, miały go uchronić przed wyjawieniem sekretów. Od tamtych czasów łacińskie wyrażenie *sub rosa* („pod różą”) oznacza tyle, co milczenie, sekretność.
- W Indiach dopatrywano się w róży uśmiechniętego oblicza Kriszny i oddawano jej wielką cześć. Wręczano ją sobie

- na znak przyjaźni lub partnerstwa w interesach, symbolizowała uczciwość i dobre intencje.
- W kulturze islamskiej uchodziła za kwiat boski – nazywano ją pachnącym sercem Allacha i sadzono przy domach, by zapewnić sobie stałą opiekę boga.
- Chrześcijanie czerwoną różę kojarzyli z namiętą, zmysłową miłością – używana była do sporządzania eliksirów rozpalających serca i żądze. Biała symbolizowała czystość, niewinność i świętość. Pospółu z krzyżem była tajemnym znakiem różokrzyżowców.





# Czas na kwas

Otworzyłam w bez atu. – Dwa piki – wysapała Mania i jęknęła: – O Boże, jaka jestem gruba, chyba będziecie musieli szukać czwartego do brydza, bo ja się już do niczego nie nadaję... – To pij ocet! – palnęła Baśka, moja partnerka, jedyna wiotka osoba przy stoliku. – Jaki ocet? – zapytał Waldek, który ledwo mieści się w fotelu. – U mnie wszyscy popijają, jak zaczynają tyć i tyle. Mamy ocet w zapasie. Jabłkowy. Własnej roboty. Oj, grajmy już! – zachnęła się Baśka, a ja przypomniałam sobie, co o przedwojennych pięknościach opowiadała mi kiedyś ciotka. Piły panny ocet zupełnie bez opamiętania. Niszczyły sobie przewód pokarmowy i – jeśli w porę nie poszły po rozum do głowy – łądowały w końcu w szpitalach. Czasami chorowały do końca życia.

**Odchudzanie octem** (a właściwie oczyszczanie organizmu, którego skutkiem jest też utrata wagi) to metoda z lamusa, żadna nowość. Tyle że nasza wiedza – doskonalsza dziś niż kiedykolwiek – mówi, iż odchudzać się wolno wyłącznie octem jabłkowym i broń Boże pić go szklankami! Ocet spirytusowy, upiornie wręcz szkodliwy, niszczy czerwone ciała krwi, natomiast winny, kupowany w sklepie, choć świetny jako przyprawa, nie spala tłuszczu tak skutecznie jak domowy – jabłkowy.

Ocet, jabłkowy zapobiega rozwojowi bakterii gnilnych, grzybów i drożdży w jelitach. Ułatwia prawidłowe trawienie i wydalanie, rozkładanie tłuszczów, przywraca właściwą kwaśność, czyli reguluje cały cykl przemiany materii, czego finałem jest trwały spadek wagi ciała.

Dieta octowa nie stresuje – w czasie jej trwania można jeść prawie normalnie. Cały wysiłek to wypicie 2 razy dziennie szklanki gotowanej wody z 2 łyżeczkami octu jabłkowego.

Jeżeli ktoś cierpi na nadciśnienie, może z trzema. Konieczne jednak trzeba pamiętać o tym, by w ciągu doby nie wypić więcej niż 6 łyżeczek octu (takich do herbaty).

Uwaga wrzodowcy! To dieta nie dla Was!

Czas trwania kuracji zależy oczywiście od ilości nagromadzonego sadelka.

Osobom z niewielką nadwagą wystarczy miesiąc, ale w przypadku grubasów przestrzegam, może być potrzebny nawet rok.

Najlepiej, gdy będziemy gubić po 3-4 kilogramy miesięcznie. Nie warto przyspieszać tempa chudnięcia, ponieważ spalając zapasy tłuszczu, organizm uwalnia zgromadzone tam toksyny i powinien mieć czas, by je dobrze strawić oraz starannie usunąć.

Powolne odchudzanie jest również przyjazne dla wątroby i nerek. No i skóry, która musi przecież nadażyć ze zmniejszeniem swojej powierzchni.

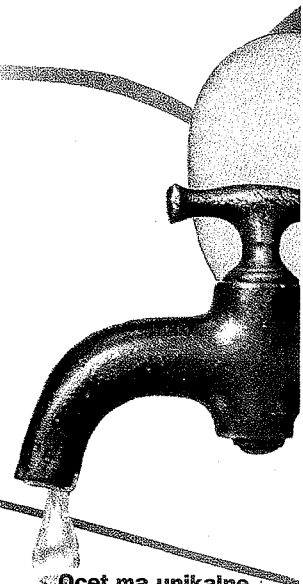
100 GRAMÓW JABŁKA ZAWIERA:

- 46 kcal energii
- 12,1 g węglowodanów (sacharoza, laktoza, skrobia)
- 2 g błonnika (pektyna)
- aminokwasy (aż 100 mg kwasu asparaginowego)
- składniki mineralne: sód, potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan
- witaminy: A, retinol, betakaroten, tokoferol, tiaminę, ryboflawinę, niacynę, B<sub>6</sub>, C

Wszystkie te skarby znajdziemy też w occie jabłkowym oraz dodatkowo produkty fermentacji: kwas jabłkowy, mlekowy, cytrynowy, octowy.

Kuracja nie narzuca szczególnych ograniczeń, jednak w pierwszym okresie (tydzień, dwa), zanim nie ukształtuje się „nowy” apetyt, warto przestrzegać pewnych zasad:

- Nie zjadać więcej niż 2500 kcal na dobę (jeżeli ktoś chce chudnąć szybciej, może ograniczyć jedzenie, jednak nie bardziej niż do 2000 kcal; w tym przypadku należy zjadać jak najwięcej przetworów mlecznych, szczególnie zsiadłego mleka i serwatki).
- Ograniczyć do minimum makarony, kasze, słodczyce, wszelkie alkohole – także piwo.
- Jak najmniej soli.
- Nie popijać jedzenia.



Ocet ma unikalne właściwości.

Legioniści rzymscy gasili pragnienie zaprawianą nim wodą, w Egipcie należał do żelaznego zestawu apteczki każdego lekarza; chronił przed chorobami zakaźnymi i odkażał. Jako środek odkażającego używano go jeszcze w średniowieczu, podczas epidemii dżumy i cholery. Kleopatra po ucztach wypijała puchar jabłkowego octu rozcieńczonego pół na pół z wodą, aby dobrze trawić i zachować wiotką kibić. George Byron – schorowany, i utuczony – poddał się diecie, z sucharów razowca octu jabłkowego. Gdy wrócił do zdrowia ogłosił, iż prawdziwie wielki geniusz musi umieć głodować.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

- **1 godzina przed śniadaniem:** herbatka ziołowa przygotowana wieczorem albo woda (pić małymi łykami, nie na siłę, najlepiej mineralną bez gazu).
- **10 minut przed śniadaniem:** szklanka przegotowanej wody z 2 łyżeczkami octu z jabłek.
- **Śniadanie:** płatki lub ryż na mleku (300 g), twaróg chudy lub półtłusty (100 g), herbata (słodzimy miodem – do 2 łyżeczek na dobę).
- **Drugie śniadanie:** tarta marchew z sokiem z cytryny i łyżką śmietany (3/4 szklanki).
- **Obiad:** żurek na serwatce z jajkiem (250 g), pierś indyka z rusztu (180 g), warzywa al dente, kompot lub owoc (codziennie należy zjeść sałatkę ze świeżych warzyw oraz jedno jabłko lub jedną gruszkę).
- **Między obiadem i podwieczorkiem:** szklanka wody z octem z jabłek.
- **Podwieczorek:** 2 sucharki, jogurt naturalny, herbatka z dzikiej róży.
- **Kolacja:** 2 kromki chleba, sałatki (mogą być z mięsem), doprawiane sosem winegret na occie jabłkowym z oliwą albo jogurtem, maślanką, kefirem. Jeśli w sałatce są ziemniaki lub strączkowe, należy zrezygnować z pieczywa (wolno zjadać do 200 g na dobę, najlepiej razowe i gruboziarniste).
- **Przed snem:** szklanka zsiadłego mleka.

PRZEPISY NA OCET JABŁKOWY

MOCNY, ESENCJONALNY:

• Na każde 400 g miążgi z jabłek: 0,5 litra wody. • Na każdy litr wody: 100 g cukru albo miodu, 10 g drożdży piekarniczych, 20 g suchego razowca. • Na każdy litr soku po pierwszej fermentacji: 100 g cukru lub miodu. Jabłka umyć, pokroić, zmiążyć i odcisnąć sok (w sokowirówce). Wymieszać sok i resztki z pojemnika sokowirówki. Wszystko przełożyć do szklanego, kamionkowego lub emaliowanego (nie uszkodzonego!) naczynia z szerokim otworem. Zalać ciepłą, przegotowaną wodą, dodać cukier, drożdże i razowiec. Naczynie zakryć gazą i odstawić w ciemne miejsce, gdzie temperatura nie spada poniżej 20°C. Codziennie – kilkakrotnie – przemieszać masę drewnianą łyżką.

Po 10 dniach przełożyć sfermentowaną miążgę do płóciennego worka i odcedzić sok. Przefiltrować raz jeszcze i wlać do umytego tego samego naczynia. Dodać cukier lub miód i mieszać, aż się rozpuści. Przykryć gazą i odstawić w ciepłe ciemne miejsce. Wówczas rozpocznie się druga faza fermentacji. 40-60 dni później filtrujemy ocet do butelek przez gęste płótno lub kilka razy złożoną gazę, szczelnie zamykamy korkiem, odstawiamy w chłodne miejsce.

**SŁABY:** Ocierki z 2-3 umytych jabłek zalać w naczyniu przegotowaną, osłodzoną wodą (2 łyżki cukru na litr). Otwór obwiązać płótnem i odstawić w ciepłe miejsce na 3-4 tygodnie. Po fermentacji odcedzić, przelać do butelki lub słoja i odstawić w chłodne miejsce.