

Rânduiala de pe frigider

Aceași ordine, 21 de zile la rând. Bifează jos ce ai făcut în fiecare zi.



01

Dimineața LA TREZIRE

- **Licoarea de Aur.** ½ linguriță de ghee și un praf de sare roz, într-o cană cu apă caldă. O bei încet, așezată, înaintea cafelei. **pag. 23**
- **Trackerul.** Notezi cum ai dormit și cu câtă energie te-ai trezit. **Fișa 2**



02

La masă PRÂNZ ȘI CINĂ

- **Masa Liniștită.** Te așezi, lași telefonul deoparte, relaxezi falca și mesteci domol. **pag. 26**
- **Pompa Viscerală,** doar dacă ți se potrivește: înainte de prânz, pe stomacul gol, la 2–3 ore după ultima masă sau băutură. **pag. 29–30**
- **Condimentele de foc (opțional):** ghimbir, turmeric cu un praf de piper, scorțișoară. **pag. 27**



03

Seara DUPĂ CINĂ

- **Masajul de seară,** doar dacă ți se potrivește: la 2 ore după cină, ulei de ricin cu un vârf de nucșoară, în sensul acelor de ceasornic. **pag. 32**
- **Ecranele deoparte** cu o oră înainte de somn. Lumină slabă, cameră întunecată și răcoroasă. **pag. 35**
- **Infuzia de chimen și fenicul.** Câte ½ linguriță, apă fierbinte, 10 minute acoperită, fără să fiarbă. Înainte de culcare. **pag. 34**
- **Trackerul.** Notezi agitația, pofta și ce s-a întâmplat azi. **Fișa 2**



Te-ai trezit la 3 noaptea? Rămâi în întuneric, pune o mână pe pântec, inspiră numărând până la 4 și expiră până la 6. **pag. 37**

Cele 21 de zile

Data de început

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
☀ DIMINEAȚA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🍲 LA MASĂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🌙 SEARA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ai ratat o zi? Nu dublezi practicile și nu o iei de la capăt: continui a doua zi, cu Fișa 3. Zilele grele au varianta scurtă, pe verso.

⚠ Citește precauțiile de la paginile 18–21 înainte de prima zi. Oprește orice practică la durere, amețeală, palpitații sau greață. Dacă o practică nu ți se potrivește, o sari. Nu este un eșec.

Rețetele de bucătărie

Toate cantitățile, într-un singur loc. Explicațiile și precauțiile sunt în carte.



Licoarea de Aur

DIMINEAȚA • LA TREZIRE

ÎȚI TREBUIE

½ linguriță de ghee • un praf de sare roz • o cană de apă caldă (200–250 ml)

CUM O FACI

Amesteci până se topește. O bei încet, cu înghițituri mici, așezată. Cafeaua vine după.



Nu, dacă ai tensiune mare, nu ai voie sare, nu tolerezi lactatele sau ai probleme cu fierea. **pag. 19**



Untul clarificat (ghee)

O SINGURĂ DATĂ • 25 DE MINUTE

ÎȚI TREBUIE

Un pachet de unt nesărat, minimum 82% grăsime • cratiță cu fundul gros • tifon • borcan de sticlă

CUM ÎL FACI

Topești untul pe focul cel mai mic, fără să amesteci, 15–20 de minute. Iei spuma albă. Când e auriu și miroase a nucă prăjită, îl lași 5 minute și îl strecoari în borcan.



Borcanul stă închis, fără frigider. Iei cu o linguriță curată și uscată. **pag. 24**



Infuzia de seară

SEARA • ÎNAINTE DE CULCARE

ÎȚI TREBUIE

½ linguriță de semințe de chimen • ½ linguriță de semințe de fenicul • o cană de apă fierbinte

CUM O FACI

Torni apa peste semințe, acoperi și lași 10 minute. Nu o fierbi. O strecoari și o bei caldă, pe îndelete.



Pentru gust mai plin, strivești ușor semințele înainte. **pag. 34**



Amestecul pentru masaj

SEARA • LA 2 ORE DUPĂ CINĂ

ÎȚI TREBUIE

Cam o linguriță de ulei de ricin pentru uz extern • un vârf de nucșoară măcinată

CUM ÎL FACI

Încălzești uleiul între palme. Câteva minute, cercuri blânde în jurul buricului, în sensul acelor de ceasornic.



Doar pe piele. Nu în sarcină sau pe piele iritată. La prima folosire, încerci pe o porțiune mică. **pag. 32**

● Pompa Viscerală, pe scurt

pag. 29–30

1

Postura

mâinile pe genunchi

2

Golirea

expiri tot, pe gură

3

Sigiliul

bărbia în piept, pântecul tras

4

Ținerea

3–5 secunde

5

Slobozirea

întâi pântecul, apoi aerul

De 3–5 ori. Doar pe stomacul gol (2–3 ore fără mâncare sau băutură) și doar dacă ți se potrivește.



Varianța scurtă, pentru zilele grele

Licoarea dimineața • o singură masă liniștită • Pompa, doar 3 repetări • seara ecranele deoparte și infuzia • două rânduri în tracker. **pag. 41**



Te oprești imediat dacă

simți durere, amețală, palpitații sau greață. Pentru semne care cer medic, vezi **pag. 21**.