



## **LUULIEMEN TARKOITUS**

1. Palauttaa ruokavalioon mikä siitä nykyään on puuttunut
2. Saada kaikki ruoka maistumaan paremmalle, sulamaan paremmin, vatsa toimimaan mukavammin.

## **LUULIEMEN SUURIMMAT HYÖDYT**

1. Alkaliset alkuaineet – mieluummin luusopasta kuin kalkkipilleristä. Runsaasti myös kaliumia.
2. Maksaa ja ihon kuntoa tukevat aminohapot kuten glysiini ja proliini – luuliemi tukee myös kehon puhdistumisessa.
3. Ruoansulatuksen parantaminen ja ”mahan” kunto; masun parantaminen – ja sitä kautta yleinen parantuminen, ja saa kaikesta enemmän ravinteita, ja tulehduskin vähenee vatsan parantumisen myötä
4. Kollageeni! -Hiuksien, nivelien ja ihon kunnolle välttämätön rakennusaine! Kollageenin valmistus meidän kehossa vähenee iän myötä.
5. Jättää hyvän olon, tekee hyvää mielelle ja työteholle, ja myös unelle
6. Luuliemi vahvistaa luita – ja hampaita
7. Tekee susta super-sankarin!

## **MIKSI TEHDÄ**

1. Painonhallinta & nälän vähentyminen, täydempi olo täydemmästä ravinnosta
2. Energisyys ja stressinsieto
3. Immunitaetti
4. Nivelet
5. Iho, selluliitti, hiukset, kynnet

## **KUINKA USEIN**

- Moni käyttää päivittäin 1-3 kuppia
- Kätevää valmistaa kerran viikossa tai pari kertaa kuussa

## **MITEN NAUTTIA**

- Aamujuomana
- Veden tilalla lämpimän ruoan laitossa, niin lihan kuin kasvisten ja vaikka quinoankin kanssa.
- Kova myös pihvin kanssa ihan vaan kaataa päälle paistamisen loppu vaiheessa ja antaa hautua 5-10 min matalalla lämmöllä



## KUINKA SÄILÖÄ

- Säilyy jääkaapissa vajaan viikon
- Voi pakastaa jääpalakuutioiksi, säilyy puoli vuotta
- Tiukka maustaminen parantaa säilyvyyttä – myös jopa huoneenlämmössä
- Ota mukaan termariin

## VALMISTUSOHJEET

1. Kaada luut kattilaan. Tai mitä tahansa paloja, missä on runsaasti luuta
2. Kaada vettä päälle niin että luut peittyvät
3. Sitruuna, viini tai viinietikka. Sitruuna (ja viini) on varmempi; joillekin viinietikka pitkään keitettyssä luuliemessä voi tehdä natriumglutamaatin tapaista päänsärkyä. Tämä kohta ole pakollinen, mutta tykkään käyttää jotain happoa, mikä irrottaa makua luista paremmin. Jotkut tekevät hyvää luulientä ihan vaan vedellä ja luilla.  
Tässä vaiheessa voit lisätä myös sinun lempparimausteita, kuten laakerinlehti, mustapippuri
4. Keittele ykkösteholla noin vuorokausi, tai ainakin yön yli. Painekeittilassa riittää tunti. Hifein tapa kohdella kollageenia ja gelatiinia, on pitää pienimmällä mahdollisella teholla, lämpötilassa jossa liemi ei pääse ihan edes kiehumään.
5. Lisää selleri, sipuli, porkkana. Mausteet voi lisätä myös tässä välissä. Lopuksi lisää suola.  
Jos haluat parantua pikaisesti flunssasta, käytä runsaasti seuraavia:
  - timjami, rosmariini, nokkonen, villiyrtilä
  - merilevät kuten dulce, kelp, nori, wakame
  - sipuli, valkosipuli, purjo, punasipuli
  - chili, cayenne
  - inkivääri, kurkuma, mustapippuri

## INSPIROIVIA & INFORMOIVIA LINKKEJÄ

Unohda viherpirtelö: luuliemi on uusi trendijuoma:

[http://www.menaiset.fi/artikkeli/ruoka/unohda\\_viherpirtelo\\_luuliemi\\_on\\_uusi\\_trendijuoma](http://www.menaiset.fi/artikkeli/ruoka/unohda_viherpirtelo_luuliemi_on_uusi_trendijuoma)

Dr. Kellyann Petrucci: Bone Broth to Regain Energy, Reverse Aging & Lose Weight:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pj0uHtXTWUw>

Dr. Kellyann's Bone Broth Diet: Lose Up to 15 Pounds, 4 Inches--and Your Wrinkles!--in Just 21 Days:

<https://www.amazon.com/Kellyanns-Bone-Broth-Diet-Inches-ebook/dp/B00WTETHKE>

Best Bone Broth Recipe For Healing Leaky Gut:

<https://www.youtube.com/watch?v=uZdJ7Ecl9BI>

How To Make Bone Broth:

<https://www.youtube.com/watch?v=MLHmO8ONVo4>



Bone broth is Kobe Bryant's secret for healing sprains:

<http://www.thepaleosecret.com/2015/02/did-you-know-bone-broth-kobe-bryant-secret-healing-sprains/>

Botox alternative:

<http://www.hollywoodhomestead.com/bone-broth-botox-alternative/>

Herkullisia luuliemi-hetkiä,

Terkuin,

Tomi Kokkko ja Olli Posti