

ŽIVOTOSPRÁVOU KE ZDRAVÍ

Správné užití rostlinných produktů prostřednictvím jednoduchých přírodních prostředků z oběhu vypuzuje odpadní látky a jedy. Podporují přírodu v jejím boji proti nemocem, zatímco léky – chemikálie, protože jsou nepřizpůsobivé, zvyšují hromadění odpadních látek, čímž nastává pouze předstírané zlepšení stavu, neboť jsou potlačeny příznaky choroby.



LÉČIVÉ POKRMY

Praktická biokuchařka

LÉČIVÉ POKRMY

Praktická biokuchařka

ŽIVOTOSPRÁVOU KE ZDRAVÍ

Správné užití rostlinných produktů prostřednictvím jednoduchých přírodních prostředků z oběhu vypuzuje odpadní látky a jedy. Podporují přírodu v jejím boji proti nemocem, zatímco léky – chemikálie, protože jsou nepřizpůsobivé, zvyšují hromadění odpadních látek, čímž nastává pouze předstírané zlepšení stavu, neboť jsou potlačeny příznaky choroby.



LÉČIVÉ POKRMY

Praktická biokuchařka

LÉČIVÉ POKRMY

Praktická biokuchařka

Životosprávou ke zdraví

**LÉČIVÉ
POKRMY**

Praktická biokuchařka

Motto:

„Jen živé plodí a udržuje život.“



20. století bude poctěno možností přispět ke zlepšení podmínek lidstva prostřednictvím vědy zvané výživa...“ Více bude zaměřeno na svépomoc těla tím, že bude správně živeno. Přípravky a minerálie chemického původu nikdy nenahradí výtvar přírody – žijící rostlinnou buňku se všemi konečnými výsledky a vlivy slunečních paprsků, které jsou matkou života...“

Správné užití rostlinných produktů prostřednictvím jednoduchých přírodních prostředků z oběhu vypuzuje odpadní látky a jedy. Podporují přírodu v jejím boji proti nemocem, zatímco léky – chemikálie, protože jsou nepřizpůsobivé, zvyšují hromadění odpadních látek, čímž nastává pouze předstírané zlepšení stavu, neboť jsou potlačeny příznaky choroby.

Předmluva

„Za posledních 3 000 let to byly (v každém případě) tři velké kulturní národy, které se povznesly, aby nakonec vinou luxusu málem zhynuly. Byli to Egypťané, Řekové a Římané.“ – říká Dr. Hindhede. Z jeho 46leté zprávy budeme citovat následující:

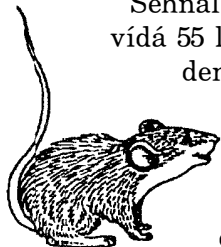
„Obyvatelé Landronských ostrovů až do r. 1621, kdy Španělé tyto ostrovy objevili, žili v přesvědčení, že jsou jediným národem na světě. Neznali nic z toho, co civilizovaní lidé považují za nezbytné. Do doby, než je Španělé navštívili, nikdy neviděli oheň. Bylo pro ně velmi těžké si zvyknout jej používat. Ze zvířat znali pouze některé druhy ptáků a nikdy je ani nenapadlo, že by je mohli sníst. Je však nutné poznamenat, že v syrovém přirozeném stavu jejich jedinou stravu představovaly ořechy, ovoce a zelenina.

Přitom se honosili nápadně krásnou stavbou těla a velkou silou. Snadno si dokázali poradit s břemeny těžkými 250 kg. Neznali nemoci a všichni se dožívali vysokého věku – 100 i více let. Ano, před třemi stoletími na Landronech žilo více než 100 000 zdravých a silných lidí, kteří nevěděli, co je to churavět. Nyní je tam 9 000 degenerovaných poznačených lidí, kteří se málokdy dožijí čtyřicítky. Dobrý důvod proklít civilizaci.“

Jiný příklad: Dr. Mac Carrison, anglický lékař, během sedmi let získal vědomosti o Hunzích a Sikzích, dvou indických rasách žijících na jižních svazích Himaláje, které nikdy nepřišly do styku s civilizací. Jeho praxe se omezovala převážně na ošetřování vnějších zranění a bolestí, které s výživou neměly vůbec nic společného. Za oněch sedm let nezaznamenal ani jediný případ choroby trávicího ústrojí, tuberkulózy, rakoviny, revmatismu, bolesti zubů apod.

Vzpomeneme-li si na kruté zimy v oblastech Himaláje a na primitivní příbytky těchto lidí, pochopíme, že vynucená

závislost na jednoduchých potravinách přímo z lůna přírody, má zásluhu na jejich dlouhém životě, trvalém zdraví a na nádherném fyzickém vývinu. Dr. Carrison vůbec nepochyboval o tom, že jedinečné zdraví těchto lidí přímo souvisí s jejich stravou, s nejdůležitějšími zemědělskými produkty vypěstovanými v zemi, která nebyla zpustošena umělými hnojivy, ani benevolentně vyčerpána celými generacemi. Aby to dokázal, zrealizoval velký **dvouletý pokus**:



Sehnal si 6 000 bílých krys a 27 měsíců, což odpovídá 55 letům života člověka, sledoval jejich každodenní život a chování. Krysy byly rozděleny do tří skupin. Jedna dostávala stravu Hunzů, druhá pokrmy chudých Indů a poslední se živila jídly anglických dělníků, která se skládala hlavně z bílého chleba, margarínu, čaje, cukru, marmelády, vařeného masa a převařené zeleniny.

První skupině, která byla krmena přirozenou stravou Hunzů, se dařilo výborně. Krysy byly velké a silné, nikdy nebyly nemocné a dodržovaly jakousi hygienu. Srst měly v pořádku a podle krysího života žily šťastný život, což se projevilo množstvím zdravých mláďat.

Druhou skupinu, která dostávala pokrmy chudších Bengálců, dříve nebo později postihly různé druhy nakažlivých nemocí. Mláďata se často rodila mrtvá a z klecí bylo slyšet nařikání a souboje.

Jak se dařilo třetí skupině, ovlivněné civilizační stravou? Pokus s těmito krysami nikdy nebyl ukončen. Po uplynutí 16 dní mezi nimi propukl kanibalismus a vraždění. Po krátké době převážná část uvedené skupiny už neexistovala. Krysy se vzájemně požraly!!!

Tento pokus přesvědčivě hovoří sám za sebe. Výsledky byly tak překvapující, že vzdělaný svět, a hlavně experti v oblasti výživy, se z šoku ještě dlouho nemohli vzpamatovat.





Jiný příklad Dr. Mac Carrisona: Tlupu opic krmil tak, že stravu, kterou jim dával syrovou, začal vařit v autoklávu. Jakost i kalorická hodnota pokrmů zůstaly beze změny. V této potravě nebyl žádný jiný rozdíl. Lišila se jen tím, že byla vařená. A co se tím ukázalo?

Všechny opice, které předtím byly zdravé, na syrové stravě, **během necelých tří měsíců do poslední uhynuly**. Bylo u nich viditelné celkové oslabení a střevní problémy. U 30 % z nich byly při operaci zjištěny vředy žaludku a střev. Je to další pádný důkaz o nebezpečí, které s sebou nese vařená strava (zbavená života).

Nebezpečí autointoxikace

Mnohobuněčné organismy jsou tvořeny tkanivem, které je vyživováno krví, přinášející výživné látky a kyslík. Výdechem se kysličník uhličitý, odevzdaný krví v plicích, dostává ven. Ostatní toxické látky (zplodiny) se z organismu dostávají močí, stolicí nebo kůží. Za správné složení krve odpovídají mnohé komplikované regulátory, které jsou řízeny nervovým a hormonálním systémem. Důležitou roli v očistě od toxických látek plní játra, která jsou jakýmsi druhem „centrální chemické laboratoře“. Uskladňují a přetvářejí substance pokrmů, vytvářejí žluč, produkují důležité krevní složky a zneškodňují různé toxické látky přijímané s jídlem, nebo vzniklé během látkové výměny. Podobně nás před toxikózou chrání také jiné orgány, které jsou řízeny z mozkových oblastí endokrinními žlázami a vnitřními orgány. Navzdory tomu jsme během života vystaveni mnoha škodlivým vlivům. Obranná schopnost těchto orgánů se postupně snižuje a přicházejí nemoci.



Nepřetržitým toxickým vlivům někteří badatelé připisu-

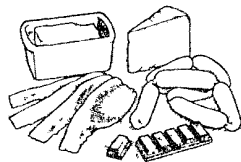
jí vinu za pozvolnou degeneraci (ničení tkaniva). Nazvali ji teorií sebeotravy (*autointoxikace*).

Tento proces vzniká především z nadměrného příjmu živočišných bílkovin (masa) a živočišných tuků. Je rovněž důsledkem příjmu rafinovaných a chemicky konzervovaných – kuchyňsky nebo chemicky znehodnocených potravin.

Ruský vědec Mečnikov upozornil na hnilobné procesy v tlustém střevu a označil je za hlavní příčinu sebeotravy a předčasného stárnutí. Zjistil, že doba je závislá na druzích zvířat, na délce jejich tlustého střeva (povrchu vstřebávání) a na čase pobytu natrávených zbytků ve střevu. V tlustém střevu žije ohromné množství bakterií (tvoří celou jednu třetinu obsahu zbytků). Některé druhy jsou pro člověka velmi užitečné, protože produkují nepostradatelné vitaminy. Jiné se pasou na nestrávených zbytcích pokrmů. Druh bakteriální flóry je tedy přímo závislý na druhu pokrmů (živin), které přijímáme.

Převažuje-li v jídle zelenina, ovoce (přirozené rostlinné produkty) a kyselé mléko, pak se v tlustém střevu rozvíjejí hlavně fermentační bakterie (působící na rozklad bílkovin). Mají-li však v pokrmích převahu masité produkty (také ryby a vejce), probíhají především hnilobné procesy. Převažují-li látky způsobující fermentační proces, je stolice světlá, často zpěněná a produkty fermentace nejsou pro lidský organismus škodlivé.

Převládají-li živočišné pokrmy, bývá stolice tmavá a páchnoucí. Stejně páchnoucí jsou plyny a produkty hniloby (indol, fenol, skatol, krezol a některé sloučeniny aminů) jsou silně jedovaté – toxické. Při jejich trvalém a mnohletém vstřebávání v orgánech dochází k těžkým defektům. Proto jsou **dlouhodobé zácpy velmi nebezpečné**. Způsobují sebeotravu – autointoxikaci. Je proto důležité udržovat dostatečnou činnost střev – peristaltiku.



Při autointoxikaci vzniká až 34 druhů jedů, některé velmi prudké (horší než hadí). Prakticky 90 % civilizovaného obyvatelstva trpí zácpou. Tím je jeho buňkový a tkáňový systém zaplaven nejhoršími odpadními látkami. Jak k tomu dochází?

Nutnost acidobazické rovnováhy

Zdravá krev obsahuje jednu pětinu (20 %) kyseliny a čtyři pětiny (80 %) alkálií – tedy zásad (acidobazická rovnováha). Když přijímáme potraviny, které hladinu kyselin v krvi zvyšují (krev okyselují), zatěžujeme tím vylučovací orgány, hlavně ledviny, které nestačí plnit svou funkci. Dochází k rychlému zaplavení tělesných tkání kyselinami a jedy. Podle odhadu na toto základní zlo všech nemocí trpí asi 95 % lidí.

Stoprocentní vinu na překyselení (hyperaciditě) má

- maso (jakékoliv),
- živočišné tuky,
- ztužené rostlinné tuky, rafinované oleje,
- bílý chléb a pečivo, koláče,
- bílý rafinovaný cukr, sůl,
- nezralé ovoce
- a všechno pečivo zhotovené z cukru a bílé mouky,
- čokoláda, ryby, sýry (kromě tvarohu)
- a vařená nebo pečená, případně smažená jídla.



Stoprocentně zásadité (alkalické) – bazické jsou:

Všechny druhy zeleniny, všechno zelené (obsahující listovou zeleň – chlorofyl), cibule, brambory, jedlé kaštiny, ořechy, zralé ovoce, mléko (je slabě zásadotvorné), ovoce a zelenina jsou silně zásadotvorné.





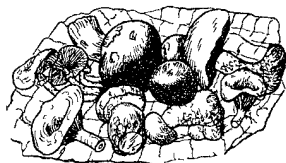
Mnozí lidé jsou překvapeni, že citrony a rajská jablíčka, která mají absolutně kyselou chuť, mohou být značně zásaditá. Vysvětlení je dáno tím, že jejich kyselá část nemá minerální povahu. Organické kyseliny se rychle slučují s kyslíkem a jako kyselina uhličitá a voda unikají, zatímco zásadotvorné

trvalé minerálie jako sodík, draslík a podobně, jsou k dispozici pro sloučení s kyselinami a tvorbu minerálních solí, které mohou být vylučovány a udržují alkalitu krve. Bohatý přebytek zásad, jak v organismu, tak ve výživě, je velmi potřebný. A to v zájmu nejlepšího využití bílkovin. Jsou-li smysly osvobozeny od účinky kyselin v otráveném těle, stanou se z nich vždy ochotné a rozvážné nástroje. Když však zásaditou zeleninu a ovoce při zahřívání nebo vaření podrobíme působení vyšší teploty, pak se, podle Dr. Hesselinka, stávají *kyselinotvornými* a všechno se změnilo v přebytek kyselin!!!

Vyhýbejme se proto, jak je to jen možné, zbytečnému vaření nebo denaturaci přirozených živých vitálních pokrmů, jak nám je příroda pro naše zdraví připravuje. Nedělejme z nich pokrmy mrtvé, okyselující krev.

Škodlivost kyseliny močové

Hlavní podíl nadměrných kyselin se tvoří z kyseliny močové. K tomu přispívá tělu cizí kuchyňská sůl a jiné jedy. Mnohé z těchto odpadů se rovnoměrně usazují všude v tkánivě, kloubech a cévách. Orgány ucpávají, zahleňují, způsobují zvrápenatí, zanášení tukem a zatěžují je. Přitom tvoří některé kyseliny, krystalky ve svalech a kloubech. Pak se nemůžeme divit, když se začnou ozývat revmatické bolesti a ledvinové kameny, dochází k cévním onemocněním, nebo se tvoří vřed či rakovina.



Rostlinná bílkovina se ale nemůže usazovat v tkanivách a kloubech formou krystalků kyseliny močové, protože krev nacházející se v nich v dostatečném množství, alkálie nemůže zkvasit. Tato krev, která je dostatečně nasycená zásaditými látkami, kyselinu močovou udržuje v tekutém stavu do té doby, dokud není z těla vyloučena ledvinovými a močovými cestami. Jak vidíme, vegetariáni jsou tímto způsobem ušetřeni mnoha bolestivých utrpení.

Leukocytoza

Po užití masitých nebo vařených jídel dochází k tzv. fyziologické nebo metabolické leukocytoze (zvýšení počtu bílých krvinek), která organismus výrazně zatěžuje a vyčerpává. To znamená, že v krátké době po požití vařené stravy – i masité – vysoce stoupá (dokonce několikanásobně) počet bílých krvinek – leukocytů (krevní policie), což se jinak stává vždy ve stavu ohrožení. To znamená, že obranný systém v této potravě rozezná cizí druh (tělu nepřizpůsobený), pro vlastní organismus nebezpečný. Bílá krvinka svými výběžky obklopí cizorodé částice nebo buňku a pohltí ji do svého těla, kde se rozloží. Leukocyty takto fagocytují bakterie, krevní sraženiny, mrtvé buňky a jiné, tělu nebezpečné bakterie.

Uživatelé rostlinné stravy v přirozené formě něco takového neznají, neboť rostlinná potrava je lidskému tělu vlastní.

Nejíme výhradně syrovou stravu, musíme **vždy před hlavním chodem**, který je vařený, **požít menší množství (10 – 20 %) čerstvých, syrových rostlinných potravin**, aby nedošlo k metabolické acidóze. Toto pravidlo patří k zásadám syrové výživy. Začínáme-li syrovou stravou, je hlavní pocit hladu potlačen ještě předtím, než na řadu přijde ostatní jídlo. Kromě toho se zaživací leukocytoza už nedostaví, a organismus se tak vyhne zbytečnému zatížení a vyčerpání.



Velké množství enzymů v syrové stravě umožňuje její dokonalé využití a úsporu zaživacích šťáv. **Při běžné vařené stravě** organismus musí vyrobit více než 8 l zaživacích šťáv a znovu je vstřebat. Proces trávení trvá 3 hodiny. Naproti tomu syrová strava znamená ochranu a úsporu látkové výměny i energie, což znamená velkou pomoc především při zaživacích problémech. **Proces trávení syrové stravy trvá asi 1 hodinu.** Po její konzumaci se cítíme svěží. Příklad, že s plným žaludkem se nedá pracovat, v tomto případě neplatí.



Přirozená základní výživa lidský organismus nepoškozuje. Po jejím přijetí se v tenkém střevu ušlechtilé oddělují od neušlechtilého. Ušlechtilé vitální a tělu prospěšné látky jsou přeměněny a krevními cestami putují do tkání a buněk. Zde končí krevní a lymfatické cévy.

Je to oblast převodové cesty, základní regulační systém. Nitrobuňčná tekutina je oddělena od tkáňového moku buňčnými membránami a ten od krve stěnou vlásečnic. Buňkový povrch i stěna vlásečnic se uplatňují jako propustné membrány. Umožňují neustálou a rozsáhlou výměnu dýchacích plynů, vody a rozpustných látek mezi jednotlivými částmi tělesných tekutin. Hlavními mimobuňčnými tekutinami jsou: krev a tkáňový mok. Ten je vlastní prostředí všech buněk organismu. Obsahuje všechny složky potřebné k látkové proměně a činnosti buněk.

Jedovaté toxiny

Odtud si buňka prostřednictvím minerálních látek a elektrocytů přivádí selekční výživu, kterou potřebuje k uskutečnění svého poslání. Je tragické, když není připravena žádná rozumná zdravá buňka. Buňka potřebuje bezchybný a kvalitní stavební ma-



teriál. K oxidaci potřebuje schopnou syrovou stravu. Člověk nedokáže žít pouze z toho, co jeho organismus z přijaté výživy umí biologicky proměnit sekrecí žláz a trávicím traktem. To znamená, že po přijetí stravy nastává dělení ušlechtilého od neušlechtilého. **Přijímáme-li potravu našemu tělu cizí** nebo nepřizpůsobenou, pak v něm zůstává také cizí. Živiny přivedené do buňky nemohou být prostřednictvím enzymů (fermentů, které řídí a uskutečňují přenášení a rozdělování kyslíku v buňce) dokonale oxidovány (spáleny) a rozděleny na tělesnou energii a odpadní produkty látkové výměny, aby je následně buňku stejnou cestou opustily. Takový nedokonalý metabolismus je příčinou, že se v buňce shromažďují hleny, které zdravé prostředí, v němž buňkový systém dozrává, mění na živnou půdu pro choroboplodné zárodky. Změněná živná půda přitahuje mikroorganismy. Ty mají za úlohu pohlcovat hleny a jedy, které nemohou být z lidského těla (tkání) vyloučeny. Tyto mikroorganismy vylučují jedovaté odpady, **kteří pak způsobují nejružnější infekční onemocnění.**

Z toho vidíme, jak je důležité tělu dodat biologicky hodnotnou stravu, aby do tkání byly převedeny biologicky nezávadné plnohodnotné živiny. Je nutné znovu připomenout, **že tělu musíme v potravě dodat čtyřikrát (4x) více bazických-zásaditých látek než kyselinotvorných.** Tuto rovnováhu nesmíme narušit, abychom fyziologickou hodnotu těla udrželi nad sedmi stupni (oblast zásadito-bazická). Klesne-li pod sedmý (6,8 pH) stupeň, stoupá kyselé prostředí. Současně se zvyšuje funkční oslabení organismu a náchylnost k onemocněním.

Nesmíme zapomínat, že **nebezpečné kyseliny dokážou odrazit (neutralizovat) pouze zásadité organické soli.** Odkud však má tělo nabýt dostatek zásaditých minerálů, jsou-li naše talíře naplněny masovými pokrmy nebo vařenou zeleninou, která, i když je v přirozeném syrovém stavu silně alkalická, se vlivem působení vysoké teploty (ohřívání, vaření) stává kyselinotvornou. Následkem je,

že se buňka zvrhne na kyselou látkovou přeměnu. Stává se buňkou přeplněnou kyselinou mléčkovou a sama začne produkovat ty nejhorší jedy.

Takto otrávená, kvasící a zahleněná buňka se nemůže podílet na výstavbě těla. Fyziologické obranné regulační mechanismy v ní pracují nedostatečně. Poškození se rozšiřuje až do buňkového jádra, které mělo hlídat a řídit zdravý růst buňky.



Vznik rakoviny

Dělení buněk v přesně určené době a vždy pouze v potřebném množství, probíhá podle předem přísně naprogramovaných zákonů genetického stavebního plánu. Ten je pevně zakotven v molekulárních řetězcích kyseliny deoxyribonukleové – DNK. Zmíněný genetický kód mateřská buňka při dělení předává dceřině. V nezdravě pracující buňce, v níž je fyziologický obranný a regulační mechanismus poškozen, dochází k narušení řetězce DNK a mateřská buňka dále předává chybné informace, čímž v mikrosvětě buněčného jádra dochází k dramatu. Následně dochází k nekontrolovanému – zhoubnému bujení buněk.

Každá „kvasící buňka“ je v nebezpečí, že se může stát CA buňkou (rakovinovou, karcinogenní). Rakovinové buňky se nepodřizují zákonitému řídicímu mechanismu normálních zdravých buněk, nýbrž neomezeně a nekontrolovaně bují. Pronikají do zdravého tkaniva v okolí, rozrušují orgány i kosti a prostřednictvím krevních a lymfatických cév mohou zaplavit celé tělo.

Silně kyselinotvorná strava s vysokým obsahem bílkovin a tuků živočišného původu, úzce souvisí s **výskytem rakoviny tlustého střeva.**

„Lidé v oblastech s vysokým počtem případů rakoviny tlustého střeva mají tendenci ke stravě obsahující velké množství tuků a živočišných bílkovin.“

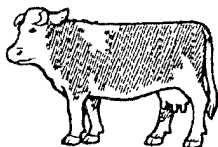
Obyvatelé v místech s nízkým výskytem rakoviny holdují převážně vegetariánské stravě s vysokým obsahem vláknin. Jedí málo tuků a živočišných substancí.“

(M. J. Hill, Lancet 16. 1. 1971, str. 98)

„Země s vysokou spotřebou hovězího masa mají největší množství pacientů s rakovinou střev. Skotové, kteří chovají hovězí dobytek, v tomto směru stojí na první příčce na světě. Jedí sice méně masa než Angličané, ale o 20 % více hovězího. Mají o 19 % více střevní rakoviny.“ (Beet. and Bowel Gancer, Newsweek, 12. 2. 1974, str. 80). V USA v roce 1973 na rakovinu tlustého střeva zemřelo – 47 000 lidí.

Karcinogenní látky v masu

Disponujeme jasnými důkazy, že uzené maso nebo maso pečené na uhlí obsahuje benzpyren, známý jako rakovinotvorný faktor. Tím se vysvětluje, proč jsou uzené ryby a maso pečené na roště tak nebezpečné. Dr. Adela Davisová, specialista v oboru ortomolekulární medicíny (léčba živinami), ve své postgraduální učebnici pro americké a kanadské lékaře nazvané „Moderní léčení výživou“, ve 31. kapitole uvádí:



„Výzkumy ukazují, že správně živěné osoby rakovinu nedostanou, i když se jim (dobrovolníkům) uměle voperovala. Důležité je jíst přirozené nerafinované potraviny.“

Sir W. A. Lane, světoznámý chirurg, píše:

„Rakovina je nemocí civilizace. Je chorobou, která je zaviněna nedostatečným vnitřním pročišťováním a zvrácenou stravou. Rakovina nikdy nenapadá zdravý orgán.“

Dále zdůrazňuje: „Lidi, kteří žijí přirozeným způsobem života, rakovina postihne pouze tehdy, dostanou-li se do vlivu civilizace a začnou se svým tělem špatně zacházet tak, jako my nešetrně zacházíme se svým...“

Příčinou vzniku rakoviny jsou tedy jedy, jež se v našem těle tvoří z potravy, kterou zkonsumujeme!!!

A co způsobuje, že se jedy v těle nahromadí? Špatné vyprazdňování. Nic jiného!

Rakovina je nemocí celého organismu. Každý z nás se může starat o to, aby dům, v němž bydlí, měl v pořádku odtokovou kanalizaci. Každý z nás, kdo o to nepečuje, si sám přivolá smrt a všechny nákazy, které ho napadnou. Nedostatečné udržování čistoty lidského těla je příčinou rakoviny a většiny jiných vážných nemocí, které lidstvo napadají. **Odstraňme příčinu, a tím zaženeme drtivou část chorob.** Proč se tělo nečistí dostatečně samo? Bylo přece vybaveno dokonale. Příčina je v nás samotných. Změnili jsme způsob života. Říkáme tomu civilizace.



Po dlouho dobu jsme byli aktivní. Zaměstnávali jsme se vším možným, abychom si dopřáli pohyb. Seděli jsme však také za psacím stolem v úřadě, vozili se pohodlně v automobilech, jedli bílý chléb a jiná škodlivá jídla. Nicméně aktivita a přirozená strava se v těch časech tělu postaraly o jeho dobré pročištění. Jistě se nikdy nedostaneme k tomu, abychom od základů začali bojovat proti rakovině a jedli takovou stravu, kterou se živí mnozí zdraví lidé asijských národů. V každém případě se s tím musíme aspoň seznámit. Tato strava začíná chlebem a celozrnnou moukou, která je ručně mletá mezi kameny. K takovému chlebu se konzumuje syrová zelenina.

Asijci vitaminy, které jsou pro život a zdraví nepostradatelné, dostávají v tom nejlepším, přirozeném stavu. My je ničíme teplem. Věříme, že nutně potřebujeme maso. Asijec může celý den pochodovat se syrovou rostlinnou stravou a namáhat se až do večera. Nikdy bychom neměli jíst pokrmy, které při rozkladu silně a odpudivě zapáchají.

Rakovina je vnitřní nemocí z nečistot

Je posledním stadiem v řadě utrpení, která jsou zaviněna špatným čištěním tělesné soustavy. Tkáně musejí být

nejdříve oslabeny jedy, než se vzdají rakovině nebo některé jiné nemoci.

Je proto mnoho důkazů. Kupříkladu primitivní národy neznají ani rakovinu, ani žádnou jinou nemoc vyvolanou civilizací. Jejich přirozená výživa je základem jejich nepřístupnosti k podobným chorobám. Dala by se o tom napsat kniha. Dr. Robert Bell, vynikající badatel zabývající se rakovinou, viceprezident Mezinárodní společnosti pro výzkum rakoviny, říká:

„Rakovina je nemoc, již lze snadno zabránit. Mohla by zmizet rychle, kdyby lidé chtěli změnit způsob života tak, aby krev byla udržována v úplně zdravém stavu.“

Řada vynikajících badatelů nevhodnou stravu klade na první místo z řady faktorů vyvolávajících rakovinu. Jsou to: M. Mc Donagh, Robert Bell, Ellis Barker, Dr. Kellog, Bircher-Benner, M. Hindhede, Mc Carrison, Arbuthot Lané, Ervin Liek a mnoho jiných. Vynikající rostocký fyziolog W. Koath vyčítavě připomíná potřebu udělat všechno co je v našich silách, aby se zachovala původní přirozená vlastnost potravy. O bramborách píše:

„Nejlepší ze všeho je, jsou-li konzumovány syrové. Když si na to zvykneme, zachutnají nám a vařené brambory se nám zprotiví. Hlavně v těchto dobách a v oblastech s nedostatkem zeleniny a ovoce, má syrová brambora velké poslání.“



Strava, která se skládá z ovoce, obilovin a zeleniny, uspokojuje potřebu kalorií, vitaminů, anorganických látek a všeho, co je pro život potřebné. Z toho je zřejmé, že především **musíme přejít na „živou stravu“**, máme-li se zbavit nemocí civilizace, zejména rakoviny.

„Živá potrava odolnost organismu vůči infekčním chorobám zvyšuje mnohem lépe, než očkování. Máme-li přebytek zásad v celém organismu, v krvi, nevěřím, že bychom byli náchylní k nemocem.“
(Dr. K. Nolfiová)

Vitální látky syrové stravy jsou nosiči a udržovateli života. Nedají se ničím nahradit. Jedině živou, převážně bazickou (zásaditou) stravou si uchováme krev schopnou funkce, která bude co nejdéle plnit řídicí a transportní úkoly. Krev je závislá na stavu orgánů a jejich filtrů. Jsou-li postiženy, je churavá i krev.

Vezměme si znovu buňku: Pracuje-li dobře díky tomu, že dostává zdravou výživu, nebudou se moci tvořit nadměrné hleny a jedy, které kvůli vylučování zatěžují krev. Na druhé straně dodává-li buňka více odpadu, než krev může přijmout a vyloučit, krev se znečišťuje a zvyšuje se hladina toxinů. **Těmito jedy a odpady je pak postupně zanášeno celé tělo a jeho orgány.** Dodáváme-li našemu organismu i nadále vařenou mrtvou stravu zbavenou živých vitálních látek, pak krev nemá žádné vyhlídky na očištění. Bazické organické minerální soli ze syrové živé potravy, ve spojení s enzymy, v organismu pracují na pomalém rozpouštění a vyloučení uvedených kyselin a hlenů. Enzymy jsou totiž „živé“ faktory, které přirozené vitaminy a minerály vedou a zušlechťují, provázejí vysoce kvalifikovanou řídicí práci. Enzymy (chemické fermenty – biokatalyzátory) jsou nositeli a podporovateli života v naší stravě (pokud vařením nebo jinou vysokou teplotou nebyly zničeny).

Společně s vitaminy sehrávají důležitou roli v obnovování krve, činnosti nervového systému, ovlivňují odolnost našeho organismu vůči všem nemocem a podílejí se na velmi důležitém zachovávání rovnováhy mezi kyselinami a zásadami. Směle můžeme říci, že enzymy jsou bezprostředně svázány se všemi zásadními jevy, k nimž při výměně látek dochází.



Zázrak jménem enzymy

Co vlastně enzymy jsou a jakou mají funkci? Enzymy jsou velmi speciální bílkoviny, které se skládají z bílkovinné části a spolupůsobícího koenzymu nebílkovinného. Ve složení koenzymu se mohou najít různé vitaminy. Dnes už víme, že mezi enzymy a vitaminy existuje úzké společenství. Vitaminy jsou nepostradatelné pro budování většiny enzymů.

Při nedostatku vitaminů dochází k vážným poruchám v činnosti enzymatických soustav, což vede k narušení přeměny uhlovodanů, bílkovin a tuků.

Enzymy jsou zvláštní fermenty, obsahující jiskru života. Podmiňují vegetativní život ve všech rostlinných a živočišných buňkách. Existují nespočetné druhy enzymů. Právě ony charakterizují nejen každý rostlinný nebo živočišný druh, ale každé živé bytosti dávají zvláštní individualitu, obnovují její orgány a udržují je v činnosti.

Bez enzymů neexistuje žádné dělení buněk, žádný růst a žádné rozmnožování. Ony jsou současně správci i vykonavatelé, které stvořitel vložil do každé živé bytosti. Ony **řídí složité chemické procesy** v každé buňce, v každém jednotlivém orgánu člověka, zvířete a rostliny přesně tak, jako by myslely. Bez nich by štěpení a slučování látek vůbec neproběhlo. Určují směry složitých chemických reakcí.

V lidském těle existují dva druhy enzymů: *Endogeny* – fermenty, které se vytvářejí trávicími žlázami a usměrňují procesy trávení. Vlastní enzymy, o nichž v naší studii hovoříme, jsou *exogeny*. V našem těle řídí a provádějí nejsložitější úkony a hlavně v buňkách zajišťují látkovou přeměnu. Z toho poznáme mimořádný význam uvedených enzymů na naše zdraví. V těle plní nekonečně důležitější poslání než pro nás životně důležité vitaminy, které zastávají funkci pomocných látek enzymů a jsou jejich poslíčky.

V protikladu k trávicím fermentům nemůže naše tělo tyto enzymy – exogeny – vytvářet samo. **Musejí být dodány zvenčí**, tedy prostřednictvím správné výživy. Stejně jako vitaminy. Všechnu tu zářící sílu a krásu, kterou zmíněné enzymy předtím vytvořily v mladé rostoucí rostlině nebo zelenině či v překrásně zbarveném ovoci, darují nám. Pokud jsme je ovšem snědli syrové. Následně cirkulují v našich vlastních buňkách a příznivě ovlivňují naše zdraví. Toto moudré ustanovení enzymové výživy platí jako přírodní zákon.



Vniknutí uvedených enzymů do našich buněk a spojení se s nimi může být přirovnáno ke sňatku (exogamie). Stávají se pány domu a obstarávají rozmnožování buněk. Jsou velmi prospěšné. Tito živí správcové – myslící tvořečkové – potom jako inteligentní chemici vládnou v ledvinách a kožních žlázách. Starají se o to, aby buňky byly zdravé, aby krev byla pořádně čištěna atd. Tak bychom v popisu jejich složité práce mohli pokračovat.

Čím více čerstvých, vysoce aktivních enzymů (ze syrové stravy) naše tělo přijímá, **tím větší je příliv nového života do těla** a tím více tyto enzymy podporují tvorbu nových zdravých buněk. To znamená větší energetický potenciál, větší vytrvalost, větší obranyschopnost proti nemocem a stejně tak větší krásu, správnou funkci žláz a tím také dobrou regulaci tělesné váhy, dokonalou očistu krve a buněčných tkaniv od všech druhů nemocí a odpadů (jedů) a tudíž lepší možnost předcházet vzniku žlučových nebo ledvinových kamenů, kornatění tepen, srdečních chorob, zánětlivých, vředových, zhoubných, revmatických nebo invenkčních nemocí a mnoha jiných.

Jestliže enzymy dokážou čistit a léčit, tím spíše nás ochrání před vyjmenovanými neduhy. Hlavně co se týče stárnutí a problémů starších lidí.

Čím je člověk mladší, tím je jeho tělo na enzymy bohat-

ší. Při stárnutí enzymů ubývá a zákonitě rovněž ubývá životních sil.

Z toho plyne, že **starší lidé potřebují hlavně jídla bohatá na enzymy**. Těmi je jediné syrová, přirozená strava. Tímto způsobem si uchovají dostatek vitálních sil, zdraví a životního optimismu i ve vyšším věku.

Nejbohatší na enzymy jsou ze syrové stravy pšeničné klíčky nebo jiná klíčící semena, mladá zelenina, zeleninová šťávy a zralé ovoce.

Mateřské mléko v prvních dnech obsahuje **pětkrát více enzymů** než později. Je to moudré uspořádání pro dobu, kdy novorozenec potřebuje mimořádný příděl životních sil.

Zjistilo se, že v buňce je asi půl miliardy bílkovinných enzymových molekul, které vytvářejí soustavu asi několika tisíc enzymů, jež v tělesných buňkách a orgánech regulují několik tisíc chemických proměn.

V důsledku nedostatku enzymů se nejhůře zhodnocují výživné soli jako kalcium, fosfor, síra, železo, hořčík a mnoho jiných. **Následkem jsou nemoci.** Chemici tvrdí, že vařením se žádné výživné soli (minerály) nezničí. Mají sice pravdu, ale co po vaření chybí, jsou právě životně důležité enzymy, které jsou organicky spojeny soli. Bez příslušných enzymů nemohou být výživné soli v tělesných buňkách správně přeměněny. Jsou znehodnoceny a tvoří nebezpečné nánosy. Organické výživné soli se tak stávají anorganickými. Tedy tím, co bylo v procesu fotosyntézy vytvořeno slunečním paprskem. Neústrojné – anorganické minerálie se mění na ústrojné – organické. Lidskému organismu přizpůsobené a ušlechtilé se vařením úplně znehodnotí. Enzymy jsou zničeny a bazické – zásadité látky se stávají kyselinotvornými.



Největším nepřítelem života a přírody je vysoká teplota. Nesmíme zapomenout, že pouze život může plodit a udržovat další život. Anorganické znamená, že to nepo-

chází z žádné živé rostliny. **Ale naše tělo potřebuje** právě ušlechtilé, živé organické minerálie, které se nacházejí v čerstvých rostlinách, zelenině, obilí, syrovém mléku, čerstvém ovoci apod. Americký lékař Dr. Henry Bieler vznik organických minerálií vysvětluje následovně:



„V humusovité půdě naší zahrádky je mnoho anorganických minerálií. Deštěm a vlhkem jsou rozpuštěny. Kořeny rostlin je pohlcují a stonkem nebo kmenem a větvemi vedou k zeleným listům, aby tyto stále ještě *mrtvé* minerální látky byly vystaveny slunečnímu světlu. A právě nyní se odehrává to pozoruhodné!

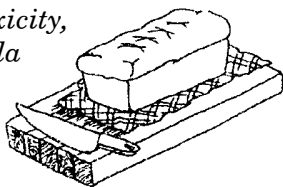
Sluneční paprsek a světlo tyto anorganické minerální látky oživují a prostřednictvím fotosyntézy mění v minerálie *živé* – organické, které se díky tomuto oživujícímu procesu stávají přijatelné a vlastní člověku i zvířatům. **Představují esenci života** a jsou jeho nositeli. Jsou to tzv. elektrolyty nebo ionty. Ve spojení s enzymy plní životně důležité řídicí funkce. Je zřejmé, že tyto organické – ústrojné minerální látky můžeme získat *jedině a pouze z rostlinné syrové přirozené potravy*, nezasážené vysokou teplotou. Všechno ostatní je anorganické a tělu neslouží. A co mu neslouží, to ho zatěžuje.“

Znečištění krve a orgánů

S nedostatkem výživných solí úzce souvisí znečištění krve a orgánů, což má za následek celou řadu chorob. Syrovou stravou a půstem mohou být všechny vážné neduhy vyléčeny. Podle statistiky Světové zdravotnické organizace se v naší kuchyni jako výsledek civilizace a naší kuchařské a konzervářské alchymie rodí rovných 172 nemocí. Dr. Adela Davisová ve své knize „O moderní léčbě výživou“ uvádí:

„*Bílý chléb obsahuje minimálně 30 různých přísadků. Množství jednotlivých chemikálií v jakékoliv potravě může*

být předpokládanou hladinou toxicity, avšak kumulativní účinek zpravidla není znám.“ (kap. 24)



Dále citujeme z článku Joan Watsona! Zabývá se přídavnými látkami v potravinářském průmyslu a zveřejnil ho v lednu 1973 Food From The Chemistry Set, Toronto Star, str. 4 – 8:

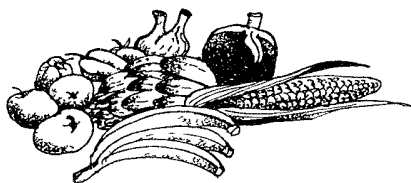
„Ve výzkumných laboratořích se účinky přísad zkoumají na pokusných zvířatech. Například myš sedí nehybně a ztratí všechnu srst. Je to důsledek toho, že jedla příliš mnoho kanadského bílého chleba. Její onemocnění bylo způsobeno jeho chemickými přísadami... Každý Kanadan průměrně zkonsumuje 2,25 kg přísad.“

Podrobnější studie o nebezpečnosti výrobků dnešního potravinářského průmyslu je např. v knihách „The Chemical feast“ a „The Poisonn In Your Food“. Čím je výrobek složitější, tím více přísad obsahuje. Ideální by bylo používat ovoce a zeleninu vypěstované na biologicky zušlechtěné půdě, bez použití pesticidů a různých chemických hnojiv.

Pouze zdravá půda plodí zdravé rostliny a výlučně zdravé rostliny mohou vydat zdravé plody a živiny.

Přechod na syrovou stravu

Při přechodu na syrovou stravu je vždy potřebná jistá doba, aby se regenerace, omlazování a ozdravování celého organismu plně projevilo. Tato regenerace se dá dosáhnout aplikací syrové čerstvé zeleninové a ovocné šťávy, která celé tělo donutí zbavit se starých a nemocných buněk a jedů



a následně pomocí syrové stravy vybudovat buňky nové a zdravé. Uvedená léčba ho přinutí žít ze své podstaty tak, že odbourá větší část starých buněk

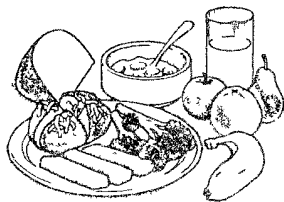
a dá podnět k tvorbě nových, přičemž současně se zbavuje přebytečného tuku a jedů v něm uskladněných.

To je základ, na němž je založena přísná dieta syrovou stravou.

Další regenerace se docílí působením syrové stravy ve střevch. **Bohatá střevní bakteriální flóra**, je-li zdravá, úzce spolupracuje při zažívání a pomáhá vytvořit vitaminovou bariéru. Chorobné střevní bakterie tělu nejenže neprospívají, ale žijí na úkor organismu. Škodí jeho zdraví, ničí vitaminy, produkují jedy a zhoršují ekonomiku výživy těla.

Čerstvá syrová přirozená strava je nejspolehlivějším a nejjednodušším prostředkem, jímž se na chorobné střevní bakterie může působit. Podobné odlehčení představuje také syrová strava použitá před vařenými, denaturovanými jídly nebo nápoji tím, že nedochází k zaživací leukocytóze. Hlavní zásluhu na tom mají právě enzymy nacházející se pouze v přirozené živé syrové stravě (rostlinné), ale také v naklíčených semenech.

Proč v jednom jídle nemáme současně jíst zeleninu s ovocem?



Zelenina je silně bazická – zásaditá. Ovoce, i když je z větší části zásadité, obsahuje také kyselinu ovocnou. Zásady a kyseliny vůči sobě působí antagonisticky – protichůdně. Co si člověk vybuduje bazickou stravou, znovu bourá ovocnou kyselinou. Pouze harmo-

nicky složená jídla mohou být tělu prospěšná. Disharmonie vede k havárii. To je tedy hlavní příčinou, pro kterou při jednom chodu nemůžeme jíst ovoce společně se zeleninou.

Stejně tak se musíme vyhýbat nezralému ovoci. Nalézá se v něm provitamin C, který je před dozráním jedovatý a organismu škodí. Proto je nutné jíst vždy ovoce dozrálé

na slunci, krásně zbarvené. Následně nám odevzdá své nádherné vitální síly a krásu. Snažme se ale ovoce jíst vždy vcelku, to znamená neoddělovat šťávu od balastního materiálu. Z celého ovoce odstředěná ovocná kyselina ve formě ovocné šťávy, používaná v nadměrném množství, mění krev, způsobuje poruchu z překrvení a podporuje vysoký krevní tlak. Hlavně **ovocné šťávy konzervované** v láhvích a plechovkách, zbavené živých řídicích enzymů, **krev překyselí**.

Zdravá játra s bazickou zásobou natria (sodíku) tuto kyselinu odrazí. To znamená zneutralizují, krev zůstává alkalická a acidobazická rovnováha neklesá pod sedmý stupeň. Ale zcela jinak to vypadá, jsou-li játra následkem revitalizované potravy (potravy s malým množstvím vitálních sil) chudá na natrium. Ovocná kyselina nemůže být zneutralizována, krev se stává kyselou, acidobazická rovnováha je narušena a klesá pod sedmý stupeň pH. Tělo je náchylné k různým nemocem.

Například kyselina močová, jedna z hlavních odpadních látek, se uchovává v tekutém stavu pouze v určitém zásaditém prostředí. Tak je přivedena k ledvinám a dojde k jejímu vyplavení. Je-li krev překyselená, začne kyselina močová krystalizovat a zatěžovat organismus. Usazuje se v kloubech, tkáních a dochází k těžkým revmatickým defektům.

Živná půda organismu se mění na kyselou. Tím je tělu prospěšná bakteriální flóra zbavena vlastní půdy a nezdravá živná půda je připravena pro podněcovatele chorob.

Proto opatrně s ovocnými šťávami konzervovanými v láhvích nebo v plechovkách. Konzumujte raději ovoce celistvé, nerozdělené, tak jak nám bylo moudře připraveno. Současně se vyhnete nestřídmosti.

Zeleninová voda

Nikdy nesmíme zapomenout, jak velkým darem je pro nás dobrá a kvalitní voda, bez níž by jakýkoliv biologický život nebyl možný. Následkem zkažené a nepřirozené chuti

dnešního člověka je ovšem málo hodnocena.

Vyhýbejme se přímému používání přechlórované vody. Chlór má za úlohu usmrtit různé choroboplodné bakterie, což je správné a potřebné, ale současně zabíjí i naši vlastní fyziologickou bakteriální flóru, která je pro naše zdraví mimořádně důležitá. Proto se doporučuje **raději používat vodu převařenou**, protože chlór za tepla vyprchá rychleji.



Vitální látky syrové stravy jsou nositeli a udržovateli života. Nedají se ničím zastoupit. Proti stále stoupajícímu překyselování životních šťáv, kdy už naše játra nevládní v dostatečné míře zásobu natria jako alkalického nárazníku, kromě přirozených rostlinných produktů bohatých na alkálie můžeme také použít **osvědčený alkalický nápoj** – zeleninovou vodu, kterou **si snadno vyrobíme sami**:

Do 2 – 5 litrové hliněné nebo porcelánové nádoby na drobné kousky nakrájíme nebo nastroháme syrovou, dobře očištěnou zeleninu nejrůznějšího druhu. Např.: zeli, kapustu, celer, mrkev (i s natí), petržel, 2 – 3 syrové brambory, půlku červené řepy, 1 cibuli, stroužek česneku, kousek křenu nebo co máme na zahrádce. Když to máme hotovo, nalijeme na to převařenou vodu, ale vychladlou (zbavenou chlóru) a nádobu přiklopíme talířem nebo pokličkou a dáme na chladnější místo. Za 24 hodin dostaneme silně zásaditý příjemný nápoj obsahující alkalické minerálie jako: natrium, karbonát, kalcium, magnezium, kalium a mnoho dalších.

Tyto organické minerální soli ve spojení se svými enzymy v organismu pracují na pozvolném rozpouštění a vyloučení usazených kyselin a hlenu. Enzymy jsou totiž mikroorganismy, které přirozené vitaminy a minerální soli vedou a zušlechťují. Nápoj nesmíme pít studený. Část, kterou chceme vypít, mírně zahřejeme ponořením nádoby s nápojem do horké vody. Nestavíme ji na plotnu, abychom neznehodnotili zásadité ústrojné látky a nezničili enzymy.

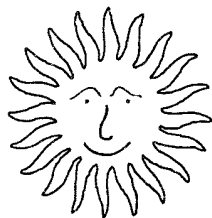
Když všechno shrneme, vidíme, že pouze živá, převážně bazická strava zajišťuje zdravou a plně funkční krev, která je zárukou plného zdraví a šťastného života.

Užitek z živé stravy je mnohonásobný

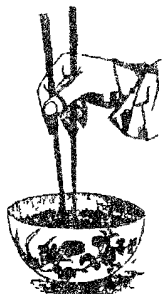
Šetříme-li energii při trávení a vylučování, odstraníme zaživací – metabolickou leukocytózu.

- energii získáme lepším a větším využitím menšího množství potravy. Výsledkem je její přebytek, kterého nikdy předtím nebylo dosaženo.
- Zvláště to pocítíme, když tělo zbavíme uložených jedovatých látek a zplodin, které vyvolávají nemoci.
- Jak radostná pak bude práce na udržení našich životních potřeb. Po každodenních povinnostech budeme mít ještě dostatek sil a svěžesti pro osobní záliby a zájmy.
- Pochopíme, že je-li tělo čisté a zdravé, i duše dosáhne rovnováhy a harmonie. Naše špatné dědičné vlastnosti, sklony a nevalná nálada se nebudou rozvíjet a nebudou nad námi mít žádnou moc.
- Náš osobní život začne prozařovat světlo a radost z bytí, protože uzdravující moc živé potravy je dána především jejím obsahem světla a sluneční energie – esencemi života.

„Slunce svítí v našem tkanivu“ – tvrdí Dr. Bircher-Benner. Ono je vlastně pramenem života. Zdrojem energetických procesů živých organismů je energie slunečního světla, zachycená během fotosyntézy. Přes rostlinu je částečně ukládána ve složitých chemických sloučeninách jako jsou bílkoviny, tuky a uhlovodany, které rostliny syntetizují a odkládají do zásoby v některých částech – v kořenech, bulvách, semenech a ovoci. Lidé a zvířata nemají schopnost vázat sluneční energii. Musejí ji proto čerpat z rostlin. Uvedená energie uskladněná v rostlinách je vařením (teplotou) zničena a degradována.



V hierarchii hodnot pokrmů **na prvním místě stojí** syrová čerstvá zelenina a ovoce. Představuje nejčennější prameny sluneční energie. Jsou to „akumulátory I. řady“. Z biologie víme, že tuky, uhlovodany a bílkoviny jsou skutečně „akumulátory“ sluneční energie, protože jsou díky ní v rostlině vyprodukovány. Ta je v nich vázána – uskladněna – a během přeměny látek se znovu uvolňuje a přechází do různých druhů energií, potřebných k funkčním projevům živých organismů. Rovněž se mění teplo, které je potřebné k udržení teploty našeho těla. Každý druh buněk a buněčných tkání sluneční energii z pokrmů mění ve svou funkční činnost. Například stahování svalů, přenos impulzů, nervových tkání apod.



Vaření, smažení a jiná kuchyňská alchymie sluneční energii v pokrmech degradují a oslabují její potenciál. Dr. Bircher-Benner poukazuje na skutečnost, že **ve vysoké teplotě zahyne většina vitaminů, enzymů a bílkoviny jsou úplně zničeny**. Tuky a uhlovodany jsou z větší části denaturovány, přičemž jejich fyzikálně-chemické vlastnosti a elektrické procesy podléhají hlubokým změnám.

Celistvost pokrmů

Dr. Bircher-Benner představil další teorii „celistvosti pokrmů“. Jsou to produkty, které v přírodě k růstu a vykrmení nového mladého organismu mohou sloužit pouze jako celek: zrno rýže (natural), fazole, hrách, ořechy, kořeny mrkve, celeru, bulvy brambor, topinambury apod. V živočišném světě také mléko a vejce. Tyto celistvé produkty obsahují část všech složek živin, potřebných k plynulému průběhu životního procesu, ale v různých proporcích k danému druhu. Pak se nelze divit, že při „výživě“ celistvými pokrmy je člověk chráněn před těžkými disproporcemi a nedostatkem živin ve stravě, což zaručuje správnou látkovou výměnu.

Produkty jako máslo, bílá mouka nebo rafinovaný cukr vznikají vybráním z celistvosti jistých složek. Jejich následné široké upotřebení **vyvolává vážné narušení rovnováhy živin**. Obilné zrno je naplněno škrobem – bílou moučkou (čistý uhlovodan). K proměně uhlovodanů v organismu je potřebný vitamin B. Jeho potřebné množství je obsaženo právě ve vnější vrstvě zrna nazvané neuronová – těsně pod slupkou. Tato a další vrstvy obsahují minerální soli, bílkovinu a tuky. Zkrátka a dobře jde o kompletně vybavenou spíž. Rozbijeme-li však mletím její celistvost, aby mouka byla co nejbělejší, dostaneme sice čistý uhlovodan, ale zba-veny životně důležitých vitaminů a ostatních důležitých složek.

Význam vlákniny

Očištění rýže od slupek obsahujících vitaminy a další pro život důležité výživné složky, u Asijců, jejichž hlavní potravou je právě rýže, způsobily nemoc beri-beri. K tomu je ještě nutné dodat, že **vlákniny** (celulóza-buničina-nestravitelná složka) mají podle nejnovějších výzkumů ohromný vliv na udržení nízké hladiny krevního cholesterolu. Podle Dr. D. P. Burkitta a jiných se počínaje rokem 1969 u určité lidské populace začal objevovat zřejmý vztah mezi vlákninami v potravě a výskytem střevních nemocí.

Burkittova zpráva založená na informacích z více než 70 zemí **byla převratná**. U žádné lidské populace požívající stravu s vysokým obsahem vlákniny nebyl výskyt střevních onemocnění vysoký (střevní koliky, **rakovina konečníku** a křečové žíly). Burkitt informuje o tzv. zádržných dobách stravy (doba, po níž strava zůstává v trávicím traktu), které se různí v závislosti na druhu vlákniny ve střevu. U afrických vesničanů s vysokou vlákninovou stravou 35 hodin a 89 hodin u anglických chlapců v internátních školách s nízkovlákninovou stravou (*Lancet 1972 citovaný v Ministry 12/75, str. 311*).

Jinou možnou souvislostí mezi obsahem vlákniny a rakovinou tlustého střeva je vztah k bakteriální flóře, která degeneruje, nebo ve změně žlučových kyselin a z toho vyplývajících karcinogenních (rakovinotvorných) produktů. (*Cancer* 28. 3. 1971, *Ministry* 12/75).



Zemědělští Afričané, většinou bez střevních nemocí, konzumují hrubě mletá zrna a pouze mírně upravené obiloviny, např. proso bohaté na vlákninu. Kromě toho také jedí vláknité potraviny jako sladké brambory a banány. Denně snědí asi 25 g vláknin, pokud nepřešli na západní stravu.

Některé bakterie dokážou působit na žlučové soli ve střevním traktu. Změní je na deoxycholickou kyselinu, možný rakovinotvorný faktor. Takové bakterie jsou u lidí s rafinovanou stravou 100krát častější než u afrických domorodců. (*Lawrence Galten, Reader Digest*, 12/1974, str. 106).

Jak do naší stravy dodat vlákniny?

Mnoho druhů zeleniny a ovoce jich má vysoký obsah. Jako nejúčinnější se jeví vláknina obilovin. Lze ji najít v celých zrnech a otrubách. Otruby jsou vnější částí (plášť) semen obilných zrn, která jsou bohatá na vlákninu. Samotné jsou nejkoncentrovanější formou vláknin. **Dvě vrchovaté polévkové lžíce** otrub dávají asi 2 gramy vláknin. Výzkum ukazuje, že asi 2 – 3 gramy obilných vláknin v denní stravě stačí ke zlepšení stavu střev a jejich funkce. **Odstraní se tak ochablost střev**, zlepší jejich pohyblivost – peristaltika a upraví se stolice, která by měla být 2 – 3krát denně.

Radiovitalita

Francouzský inženýr Simoneton začal s měřením záření živých buněk, které po jejich smrti zaniká. Toto záření, které vydávají také živé pokrmby, nazval radiovitalitou. Snažil

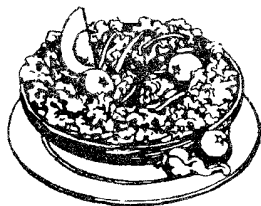
se změřit její intenzitu. Je nutné připomenout, že záření s vlnovou délkou mezi 0 – 3 000 angströmů je pro živé organismy **škodlivé** (záření radia, tóru, uranu, rentgenu a jiné).

- Mezi 3 000 – 4 000 angströmy se nalézají ultrafialové záření.
- Sluneční spektrum (světlo duhových barev) má délku vlny od 4 000 do 7 000 angströmů,
- ultračervené od 7 000 do 9 000 angströmů.
- Orgány vyšších druhů zvířat a lidí během svého života vysílají záření o vlnové délce kolem 6 500 angströmů.

Simoneton se domnívá, že výživa musí radiovitálně „spolupracovat“ se zářením, přiměřeným pro daný organismus. Zdravé a cenné jsou produkty, které tkáním odevzdávají radiaci vyšší vlnové délky.

Nejvyšší radiovitalitu mají čerstvé ovoce a zelenina, čerstvé obiloviny, čerstvě mletá celozrnná mouka, olejnatá semena, ořechy, sója atd. Mají vlnovou délku kolem 9 000 angströmů.

O něco kratší ji mají mléko a mléčné produkty, přičemž mléko přímo od krávy má záření kolem 6 500 angströmů, ale kyselé pouze 4 000 angströmů.

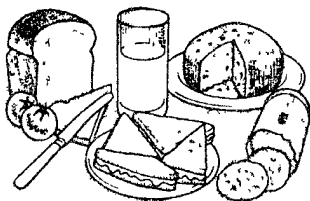


Postupným dozríváním ovoce vlnovou délku radiace zvyšuje. Zelenina ji dlouhým skladováním pozvolna ztrácí. Ihned po zabíjení zvířete má maso vlnovou délku 6 500 angströmů. Za několik hodin však záření zcela zaniká a maso se mění v „mrtvý“ produkt.

Vysokou (9 000 angströmů) a velmi trvalou radiovitalitu mají obiloviny. Obilí nalezené v egyptské pyramidě ještě mělo radiaci o vlnové délce 3 900 angströmů.

Vejsce ji velmi rychle ztrácí, fermentované sýry, bílý chléb, vařené nebo pečené maso, uzeniny, káva, čaj (černý), zavařeniny mají velmi nízkou radiaci – od 0 – 3 000 angströmů.

Konzervy, margarín, alkohol a likéry jsou mrtvými produkty a **nevykazují žádnou radiaci.**



Přechovávání, sušení a vaření radiaci v pokrmech výrazně snižuje. Ale co je zajímavé, sušené produkty, namočíme-li je do vody, ve velké míře svou původní sílu radiace získají zpět. Tak např. zapaření bylin vykazovalo radiaci vlnové délky od 7 000 – 9 000 angströmů.

Simoneton zdůrazňuje, že délka vlny záření se mění při změně zdravotního stavu a výživy. Převažuje-li masitá strava a mrtvé produkty, radiovitální radiace klesá. Podle Simonetona, chceme-li zničit bakterie, které mají radiaci běžně od 3 000 do 6 000, musíme sami dosáhnout vyšší radiace.

Člověk vysoké radiovitality vyšší radiací překonává dokonce i radiaci rentgenu a radia. **Takový člověk je odolný a uchovává si zdraví.**

Autor rovněž měřil radiaci některých léků. Podle nich má penicilin radiaci 8 500 angströmů, streptomycin 8 000, léky homeopatické od 4 000 do 8 000 angströmů a alopatické (chemické) nejčastěji nulu.

Nyní můžeme srovnat výsledky bádání Ing. Simonetona, které se zcela shodují s názory Dr. Bircher-Bennera s výsledky jeho pozorování.

Co jsou stresové situace a proč je nutné se jim vyhýbat?

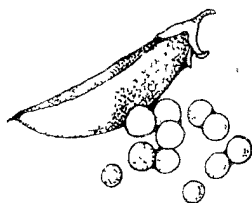
Co je stres? Jakákoliv situace, která škodí tělu a poškozuje jeho buňky. Nemoc vzniká z několikanásobných stresů jako: úzkost, přepracovanost, napětí, nedostatek odpočinku, spánku, tělesného pohybu, strava chudá na živiny, bakteriální a virové nemoci a mnoho jiných okolností. Následně se

dostávají další stresové situace jako nechutenství, nevolnost, zvracení, narušené zažívání, horečka, bolest, ztráta vody, vysoké ztráty živin močí apod.

Při dlouhotrvajících stresech se nejdříve ničí a spotřebovávají bílkoviny thymusu a lymfatických žláz, následně krevní plazmy, jater, ledvin... Odebráním bílkovin z žaludeční stěny se mohou udělat žaludeční vředy. Jejich vymizením ze střev vzniká ulcerativní colitis (vředový střevní katar). Během jediného těžkého stresu se obsah bílkovin v těle sníží o tolik, kolik jich je obsaženo ve 4 l mléka, tj. kolem 135 gramů. Současně se ale ničí vápník a další živiny a asi 3 000 mg vitamínu C. Když byly umělé streesy vyvolány u zvířat, zvýšila se prudce potřeba všech živin. Byla-li plně uspokojena, bylo poškození malé. Jestliže tomu tak nebylo, bylo těžké, až smrtelné.

Jak úspěšně se každý z nás vyrovná s požadavky na živiny při stresu, záleží na kvalitě a vitálních silách naší stravy před stresem i po něm. Nevyhovující výživa se následky obvykle projevuje až po stresu. Zdraví se nikdy neobnoví, dokud tělu živiny nedodáme v ušlechtilé, přirozené formě, kterou nutně potřebujeme k tvorbě hormonů, hypofýzy a nadledvinek. Jde hlavně o zvýšení přísunu bílkovin, vitamínu C a kyseliny pantotenové (B. W. Vitamin) a vitamínu B2 a B6.

Chceme-li si zdraví obnovit a udržet, musíme tělu dodat všechny živiny, které ke své regeneraci a výstavbě nutně potřebuje.



Nebezpečí vyživovací krize v celosvětovém měřítku je nejlépe vystiženo slovy Dr. C. W. Cavinghema z Cornell University: „*Je fakt, že máme co dělat pouze s jednou úhlavní nemocí, a tou je podvýživa (avitaminóza). Všechny problémy a trápení, které na nás doléhají nepřímo, pocházejí pouze z těchto zdrojů.*“

Léčebná síla vitálních složek v přirozených pokrmech byla známa už slavnému lékaři starověku Hippokratovi (460 – 477 př. Kr.). Vyjádřil se o ní následovně: „Pokrmy at jsou vašimi léky a vaše léky at jsou v pokrmech.“ Jak velká je to pravda a jak snadno je zmíněná metoda dostupná. Vždyť jíst se přece musí.

Neefektivnost živočišní výroby

Zatímco ekonomický užitek syrové stravy je podle výživovacích výzkumů několikanásobný, **živočišnou výrobou nazmar přichází 70 – 95 % celkové hodnoty rostlinných živin!** Kde se na jedné ploše jeden člověk živí živočišnou výrobou, tam se 10 lidí může uživit produkty půdy, jestliže ovšem nejdříve neprocházejí zvířaty. Před více než 140 lety německý přírodovědec Humboldt využití půdy charakterizoval následovně:

„Kde může žít pouze jeden lovec, tam může žít 10 příslušníků kočovného kmene, 100 zemědělců, 250 zahradníků.“

Přímou rostlinnou výrobou může být půda využita až 20násobně a tím lze počet obyvatel na zemi několikanásobně zvýšit. „Hovězí dobytek znamená plýtvání 90 % rostlinných bílkovin a 96 % rostlinných kalorií.“ (*Life and Health-Vegetarianism, vol. 1. 1973, str. 18 – 19*).

„Z každých 100 kalorií rostlinné potravy, kterou kráva spotřebuje, vrací pouze 4 kalorie v jediném hovězím produktu.“ *Don Hawley, Come Alive 1975, str. 101.*

Na výživu jednoho „všejedlíka“, to znamená pro jeho zajištění rostlinnými a živočišnými produkty jsou potřebné 2 ha půdy. Z nich však vyžijí až 4 vegetariáni (kteří rostlinné produkty vaří) a 10 vegetariánů žijících se syrovou rostlinnou a ovocnou stravou, kteří jsou přesto dostatečně zásobeni kvalitními a vysoce radiovitálními látkami a netrpí



nedostatkem živin – avitaminózou. **20 arů zdravé půdy tak vydá dostatek rostlinných produktů pro jednoho člověka** živícího se syrovou stravou – zeleninou, ovocem, obilninami, ořechy apod.

Při konzumaci mrtvé stravy, která je vařením zbavena vitálních sil, esence života, musíme spotřebovat velké množství této nezdravé, nemoci vyvolávající a na živiny chudé devitalizované potravy. Naopak, při konzumaci živé, vysoce vitální stravy nám úplně postačí asi 1/3 hmotnosti oproti potravě vařené.

Nejsme masožravci

Kdyby za nynějších mimořádných poměrů obyvatelstvo mohlo poznat obrovskou cenu syrové stravy, mohla by být nemocnost v podstatě vymetena i s jejími velkými důsledky. Všichni bychom mohli být šťastnými a zdravými lidmi. Stačilo by pouze chtít přejít k přímému přirozenému využití půdy.

- Člověk patří do rodiny bylinožravců, a to z některých hledisek!
- Bylinožravci mají alkalickou slinu, masožravci kyselou. Člověk má slinu alkalickou.
- Chrup člověka je chrupem bylinožravce.
- Střevo bylinožravců je 2krát tak dlouhé než masožravců.
- Člověk má přibližně 9 m střeve, zatímco masožravci je mají o polovinu kratší.
- Rostlinná strava se při trávení rozloží kvasením, ale zvířecí bílkovina spíše zahnívá.
- Proto je střevní systém masožravců krátký. Dochází k rychlému mrtvolnému rozkladu požitých živočišných bílkovin, což by při dlouhém vyvolalo silnou autointoxikaci.
- Výkaly masožravců zapáchají, bylinožravce charakterizuje pach typický pro kal. Bylinožravec má odpor k zabíjení.



Volně žijící zvířata nezasazená civilizací žijí 7krát déle než je doba jejich růstu. Počítáme-li, že doba našeho růstu je asi 20 let, měli bychom se dožívat 120 až 140 let a náš nejlepší věk by se měl pohybovat mezi 50 až 70 lety. Skutečnost dokazuje, že jedinci v zemích nedotčených civilizací se dožili a dožívají vyššího věku. Naše civilizační strava a civilizační podmínky života se od přírody a jejích blahodárných účinků v každém směru odcizily. Za panelovými zdmi velkoměst a továren je doslova pochovaly. **Proto se nemůžeme divit, když jsou mezi námi už 30letí starci.**



Pod bičem civilizace máme reálnou naději, že se staneme společností slabochů a nemocných lidí. Zatímco volně žijící zvířata si uchovávají pružnost, sílu a půvab, civilizace všechno poručuje, všechno ničí.

„Naše civilizace se povážlivě blíží k hladomoru a k hromadným nemocem, neboť moderní názory na lidskou výživu se výrazně odchýlily od používání přírodních zdrojů potravin. Dáváme přednost různým uměle vyšlechtěným provizoriím, která už neslouží k opětovnému nabytí sil a oživení lidského organismu.“ (Hans Anderson, New Therapy, str. 20).

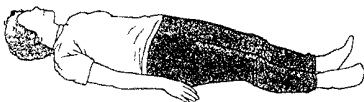
Škodlivost odvápnění

Jak už bylo zmíněno, následkem chybné životosprávy téměř všichni lidé trpí překyselením. Protože se procento kyselin v krvi nesmí změnit, musí být jejich nadměrné množství uskladněno v těle, jelikož bez dostatku alkálií je náš organismus nemůže vyloučit. Překyselení je tedy nedostatkem bazických minerálií. Je to nedostatek zásad, hlavně vápníku. Nejlepším důkazem toho je 98 % postižených nemocí zubů. Ve skutečnosti je pouze jediná možnost, jak být ušetřen zubního kazu. A to tím, zajistíme-li si správnou výživu, tedy z 80 % zásaditou. **Co platí pro zubní kaz, platí také pro**

všechny ostatní choroby. A není jich málo! Připomeňme si, že podle hodnocení Světové zdravotnické organizace se v naší kuchyni rodí 172 nemocí.

„V jedné newyorské nemocnici ze 4 000 případů pouze dva lidé netrpěli nedostatkem vápníku. A jak se to projeví na našem zdraví? Velmi žalostně. Vzniká tím tolik chorobných stavů a vážných nemocí, že je skoro beznadějně je popsat.“ Dr. Henry Cherman, prof. Univ. Columbia.

Náš organismus, aby se náporu kyselin, které jsou tělu dodávány vařenými jídly, mohl bránit, musí proti nim postavit antagonisticky působící vápník, aby zneutralizoval jejich zhoubné působení. Zásobujeme-li tělo nepřirozenou kyselinotvornou výživou delší dobu, což je při civilizované stravě samozřejmé, **nastává pozvolna odvápnění kostní dřevě i obratlů páteře**, a tím její poškození a přiskřípnutí nervů (osteoporóza, skolióza, spondylóza), nebo dojde k poškození chrupu, bederních kloubů, k revmatickým nemocem všeho druhu a k mnoha jiným dalším neduhům a defektům. Je dokázáno, že odvápnění (hypokalcemie) je příčinou vzniku sklerózy multiplex i arteriosklerózy.



Dr. Goldgerger o severním Skotsku, kde se **skleróza multiplex** vyskytuje 10krát častěji než jinde na světě říká: Skoti totiž téměř denně jedí ovesné vločky, které „kradou“ vápník z tkání organismu bez toho, aby vápník doplnili produkty, které jsou na něj bohaté. Při zvýšení dávky vápníku v potravinách nebo tabletkách se **procento cholesterolu v krvi snižuje**. Dnes je už dokázáno, že z nedostatku vápníku v organismu ve vyšším věku dochází k vápenatění (kornatění cév). Vápník je pro organismus nepostradatelný. Zabezpečuje zdravé kosti a zuby, udržuje rytmus zdravého srdce. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, čímž zabraňuje vzniku sklerózy. Díky vápníku je přebytečný cholesterol z těla vyplavován. Chrání před svalovými křečemi (hypokalcemickou tetanií). Je důležitý pro ner-

vy, posiluje srážlivost krve, **neutralizuje jedy a kyseliny**, spolu s hořčíkem pomáhá z organismu odstraňovat olovo, z kostí vytlačovat radioaktivní stroncium a uhlík atd.

Kvalitním zdrojem vysoce aktivního a pro organismus užitečného vápníku jsou vaječné skořápky, které navíc v té nejlepší biologické formě obsahují všechny kostitvorné prvky. Pro lidský organismus jsou snadno přijatelné. O tom se ještě zmíníme v další části.

Přípravky a minerální látky chemického původu nikdy nenahradí výtvar přírody – žijící buňky, rostliny se všemi účinky a vlivy slunečního záření, které jsou zdrojem veškerého života na zemi, jeho esencí.

Správné přirozené užití přírodních produktů podporuje vypuzování odpadních látek a jedů z organismu. Pouze v přirozené živé stravě najdeme bohatý pramen obnovy energie, obrození a trvalé zdraví.

„Žít alespoň část dne na slunečním světle, žít se plody zahrady, pole a ovocného sadu, užívat potraviny v té nejpřirozenější formě – to jsou podmínky dlouhého života a vynikajícího zdraví.“

Hans Anderson

Zázrak přírody – chlorofyl

Chlorofyl je přírodní prostředek obdarovaný schopností živé sluneční paprsky přeměnit v proteiny, karbonáty, minerální soli, enzymy a vitaminy. To je dosaženo působením slunečních paprsků na povrch listu rostliny. Chlorofyl (listová zeleň) je příbuzný s chemickou kompozicí hemoglobinu (krevní barvivo), který je potřebný pro tvorbu krve. Léčivé kouzlo chlorofylu je dnes doporučováno nejvýznamnějšími světovými kapacitami. Německý chemik Dr. Richard Willsteätter zázračnou léčivou sílu chlorofylu vysvětluje tak, že v tomto „zázraku přírody“ probíhá proces úzce spojený se „samotným zázrakem života“.



Zelené rostliny obsahují tajemství, jak tuto energii získat, akumulovat a předat lidským tvorům. Sluneční paprsky ozáří list a nastane zázrak. Molekuly vody a kysličník uhličitý (CO₂) se v rostlině rozštěpí. Nejdříve vznikne neživý plyn a voda. Pak jsou tyto prvky prudce přeměněny na živé látky a použitelnou energii. Na základě fyziologické chemie je červené krevní barvivo sloučeninou z karbonu, hydrogenu, oxygenu a nitrogenních atomových částic, seskupených kolem jednoho atomu železa. Přírodní zelený pigment chlorofyl je podobné barvivo. Je ze stejných atomů, s jedinou výjimkou, v jejich středu je atom magnezia (hořčíku). Všechny bohaté dary přírody by nemohly vzniknout bez působení chlorofylu a jeho zázračných vlastností.



„Kdybychom naši stravu jedli, aniž bychom ji vylepšovali, měnili a zjemňovali, a tím porušovali její prvky, byla by vhodná k uspokojení všech potřeb našeho těla.“

Jethro Kloss

Léčivá síla přírodních potravin

Uvádíme citát z knihy Dr. Kirschnera „Přírodní léčivé rostliny“, v níž pojednává o zázračné léčivé síle rostlin, potravin a travin: „Všechno se vyjasnilo jednoho dne, když jsem poslouchal rozhlas. Hlasatel vyprávěl o dr. Barbaře Moorové, slavné maratonské chodkyni z Anglie. V 56 letech dr. Moorová za sebou měla úspěšný 1 028mílový pochod Anglií a nyní se pokoušela o 3 200mílový pochod ze San Franciska do New Yorku. Tento po fyzické stránce nadlidský výkon předpokládala skončit za 45 dní, při dodržení průměrné denní rychlosti 4 – 6 mil za hodinu po dobu 16 – 18 hodin denně. Když se jí novináři ptali, co na tomto pochodu americkým kontinentem bude jíst, odpověděla: „Trávu!“ Na tomto místě musím dodat, že dr. Moorová je

přesvědčenou vegetariánkou a její maratonské výkony proslavily jak ji, tak její zeleninovou dietu. Na startu při opuštění San Franciska, než se vydala na „zabijáckou“ cestu kontinentem, byla viděna s banánem a nádobou celerové šťávy, kterou měla v úmyslu doplnit svou dietou z trav a bylin nalezených cestou.

**Jaký pádnější důkaz o blahodár-
ných účincích trav a bylin byste
chtěli?** Zmíněná žena středních let skutečně vyvrátila všeobecně platnou teorii, že k udržení síly a vytrvalosti je pro lidský organismus bezpodmínečně nutný masový pokrm a že rostliny a byliny jsou pouze pro dobytek a koně. Faktem je, že pravdě není nic vzdálenější.



Na následujících stranách této publikace se dozvíme, jak tyto jednoduché, nicméně životní energií naplněné, potraviny používat.

„Lidstvo spěje k záhubě. Existuje pouze 50% šance na úspěšné překlenutí problému výživy. Když se to nepodaří, vznikne v příštích 50 letech na světě chaos“

(Lord Boyd Orr

– zesnulý ředitel sekce výživy a zemědělství OSN).

„Průměrný člověk od narození do stáří nikdy neochutná skutečně přírodní jídla. Den co den si zdraví ničí stravou, kterou konzumuje Málo lidí totiž zná druh pokrmů, který tělo potřebuje, aby bylo udržováno v dobré kondici a síle. Málodko si dá námahu s tím, aby tuto stravu vyhledával.“

(Paul Bragg)

„Je možné, aby si lidské pokolení od kolébky po hrob uchovalo plné zdraví. To by mělo být snahou každého jednotlivce. Nejen že bychom si k našemu životu připočítali léta, ale co je mnohem důležitější, k našim rokům bychom si připočítali život.“

(Dr. Johnatan Forman)

Jeden slavný spisovatel o zdraví píše: „Nechte lékaře, aby lidi učili, že pomoc při nabytí zdraví není v lécích, ale v přírodě. Nemoc je pouze nátlakem přírody zbavit tělo koloběhu nešvarů, pramenících ze znásilňování zdravotních pravidel. Každá osoba by měla znát přírodní léčivé zdroje a vědět, jak je využívat. Ostatně nakonec každý pozná, že příroda sama, ničím neovlivněná, jedná moudře a dobře. Ti, kdož zachovají poslušnost jejím zákonům, budou odměněni tělesným i duševním zdravím.“

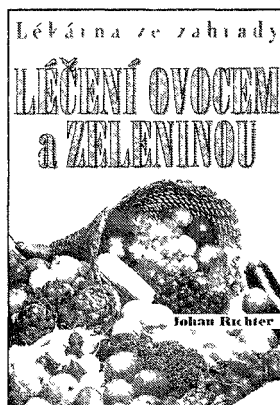
„Metoda, kterou příroda zajišťuje očišťování, posilování, oživování a regenerační nápravu organismu, tedy používáním vhodné stravy, je normálním vývojem a ne zázrakem. Čerstvá zelenina a ovoce jsou bohatými zdroji organických minerálií a vitaminů. Přítomnost těchto životně důležitých prvků ve stravě z nich pro organismus dělá hodnotný materiál.“

(Hans Anderson in „The Food Therapy“)

Richter J.:

Léčení ovocem a zeleninou

Praktická příručka o léčivých účincích běžných, u nás pěstovaných druhů ovoce a zeleniny, podle receptů lidové medicíny, ale i významných světových odborníků. Velice praktické – nebudete litovat. Kromě ovoce a zeleniny jsou zde uvedeny také některé obilniny, léčivé byliny, atd.



Přírozené potraviny a jejich význam pro naše zdraví

Košťaloviny

Brokolice

Obsahuje podstatně více vitaminů než květák. Hlavně vitamin C, E a provitamin A a také minerálie.



Červené zelí

Je vysoce hodnotnou zeleninou. Minerální látky sice obsahuje v nižším množství, stejně tak vitaminy, ale má dost vitamínu E, tzv. vitamínu plodnosti a regenerace. Doporučuje se proto těhotným ženám a ženám, které touží stát se matkami. Povzbuzuje činnost žláz a zvyšuje produkci hormonů. Červené zelí posiluje také činnost srdce a tělu dodává krásnou svěží barvu.

Čínské zelí

Není zvláště náročnou zeleninou. Vyznačuje se vysokým obsahem vitamínu C, a má provitamin A a některé minerálie. Čínské zelí je odolné vůči slabším mrazům. Je vhodnou a chutnou zeleninou pro zimní období.

Hlávkové zelí

Patří mezi nejoblíbenější zeleninu. Obsahuje vitamin C, D1, provitamin A (karoten) a minerální látky. Hlavně draslík a síru. Šťáva ze syrového a kysaného zelí má svými antibioticky působícími látkami



příznivé účinky na střevní mikroflóru. Má vysokou schopnost hubit bakterie. Bacily tuberkulózy hynou, jakmile přijdou do styku se syrovým, právě utrženým zelím. To po všech stránkách zvyšuje odolnost organismu.

Kapusta hlávková

Obsahuje značné množství vitamínu C a provitaminu A, dále vitaminy skupiny B a minerální látky jako draslík, síru, fosfor, vápník a jiné. V lidské stravě působí močopudně.



Karfiol

Obsahem vitamínů se rovná růžičkovému zelí. Z minerálních látek obsahuje především fosfor, draslík a vápník. Protože má mnohem méně buničiny než ostatní košťáloviny, patří mezi lehce stravitelnou zeleninu.

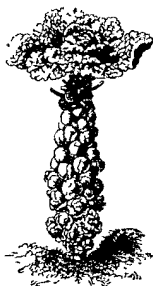
Kedluben

V čerstvém stavu obsahuje 50 – 60 mg vitamínu C na 100 g. Zejména mladé listy obsahují několikanásobně více vitamínu C než samotné bulvy, 3krát více vápníku, provitaminu A a z minerálií hlavně železo.



Růžičková kapusta

Obsahuje značné množství provitaminu A, dále vitaminy skupiny B, vitamin C a E a minerální látky jako železo, fosfor, magnezium (hořčík) a mimořádně velké množství vápníku. Je to nenahraditelná zelenina jak pro vysoký obsah vitamínů a minerálií, tak pro možnost ji celou zimu konzumovat v čerstvém stavu. Snáší totiž i silné mrazy a je nenáročná na půdu, živiny a vláhu.



Růžičkové zelí

Podobně jako růžičková kapusta snáší silné mrazy a je vhodné i k použití také v zimním období. Je to vysoce hodnotná zelenina obsahující hodně vitamínu C, vitaminy skupiny B, vitamin K, provitamin A a minerální látky jako draslík, fosfor a síru.

Plodová zelenina

Dýně

Dýně jsou bohaté na látky důležité pro organismus. Obsahují soli draslíku, hořčíku, vápníku, železa, cukr, vodu, karoten – provitamin A, vitaminy B1 a B2, kyselinu nikotinovou a ascorbovou (vitamin C), vlákniny a organické kyseliny.

Dýně dobře doplňují léčebnou výživu, výborně zahánějí žízeň a jsou snadno stravitelné. Zlepšují funkci střev při zácpě a nedráždí sliznici trávicích orgánů. Díky těmto vlastnostem jsou vhodné pro lidi, kteří mají nemocné trávicí orgány (zánět žaludeční a střevní sliznice, zánět slinivky břišní). Jsou bohaté na pektiny, které pohlcují jedovaté látky, jež se dostaly do organismu. Pektiny (odvozenina cukrů s konzistencí želírujících) také napomáhají odstranění cholesterolu z organismu a aktivně se zúčastňují látkové výměny.

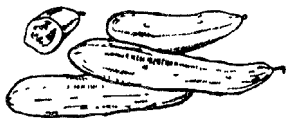


Sodík je v dýni zastoupen v malém množství. Tím v organismu nezadržuje vodu, ale naopak přispívá k jejímu odstranění. Lidé, kteří trpí nemocemi srdce a cév, by do svého jídelníčku měli častěji zařazovat sklenici dýňové šťávy nebo 1 kg syrové dýně denně – dobře působí na vylučování moči (bez vody) a zmenšování tvořících se otoků.

Okurky

Pro osvěžující účinky jsou jejich plody velmi oblíbené. Čistí a omlazují pokožku. Doporučuje se ekzémy potírat rozřezanou okurkou. Obsahují trochu provitaminu A, vitaminy skupiny B a C a minerální látky.

Mají posilující účinky na mozek.

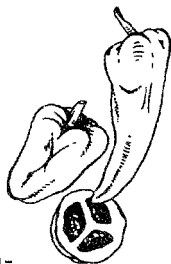


Melouny

Mají vynikající dietetické a močopudné účinky. Plody obsahují vitamin C, kyseliny citronovou a jablečnou a asi 80 % cukrů jako glukóza, fruktóza a jiné.

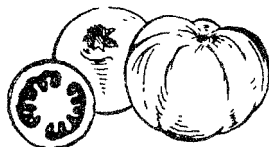
Paprika

Patří mezi oblíbenou a hodnotnou zeleninu. Má vysoký obsah vitamínu C (až 200 mg ve 100 g). Dozrálé a zabarvené plody obsahují velké množství provitaminu A, vitaminy B1, B2 a E. Dále minerální soli jako vápník, fosfor, železo, magnezium. Mezi zeleninami paprika patří na první místo.



Rajská jablíčka

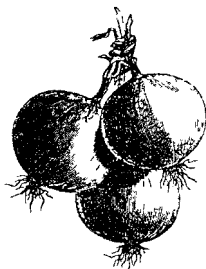
Patří mezi nejrozšířenější, vysoce hodnotnou zeleninu. Plody obsahují velké množství vitaminů C, B1, PP, provitamin A, B2, E, jsou bohaté na minerální látky a soli. Hlavně na vápník, draslík a fosfor. Mají vysoký obsah cukrů (levulózu). Jsou zásadité povahy a výborné pro lidi otrávené kyselinami. Vitaminy a všechny nutriční látky jsou v plodech obsaženy v harmonickém poměru, takže ani spotřeba většího množství nezpůsobuje zdravotní problémy.



Cibulová zelenina

Cibule

Patří mezi nejrozšířenější a nejdůležitější druhy zeleniny. Říká se, že jedna syrová cibule může vyléčit skorbut. Kromě mnoha minerálních solí obsahuje také síru, která prospívá vlasům, pokožce a nehtům. Je dost bohatá na vitamin C, dále obsahuje vitaminy skupiny B a vitamin E. Zelená nať cibule je bohatá na provitamin A. Navíc obsahuje silice jako aliin, alicin a trochu cukru. Cibule prospívá slabým nervům a při ochabování sil. Dá se o ní říci, že prospívá při všech nemocech.



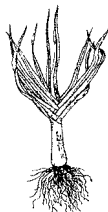
Česnek

Obsahuje ještě více fytoncidů než cibule, vitaminy B1, B2, C, dostatek vápníku a jiných minerálních látek. Je to zázračná rostlinka. Jeho léčivá síla je známa už dávno. Má posilující vliv, působí na pročišťování, snižuje vysoký krevní tlak a nízký zvyšuje, posiluje slabé trávení, hlavně v žaludku nahrazuje kyselinu solnou, má silné léčebné účinky při ateroskleróze, účinně působí proti střevním bakteriím. Má velkou léčivou sílu při nachlazení. Kromě toho v ústech působí léčivě na záněty vedlejších a čelních dutin a horní čelisti, na zánět ústní dutiny, na velké infikované mandle a záněty dásní. Upevňuje volné zuby a v průběhu několika dní odstraní zubní kámen, tiší bolesti zubů a uší.



Pór

Je to zdravá a oblíbená zelenina. Kromě vitaminů C, PP a minerálních látek obsahuje přede-



vším éterické oleje, které příznivě ovlivňují tvorbu žaludečních šťáv a trávení.

Kořenová zelenina

Celer

Bulvy obsahují bílkoviny, minerální látky a vitaminy. Zejména listy mají vysoký podíl vitaminů. Obsahuje hodně natronu, proto je výborným prostředkem proti nadbytku kyseliny (hyperaciditas). Doporučuje se při nervozitě, pakostnicích, nemocech močového měchýře a ledvin. Je osvědčeným prostředkem při bronchitidě, příznivě ovlivňuje látkovou přeměnu a povzbuzuje chuť k jídlu.



Černý kořen

Je velmi výživná a hodnotná zelenina. Svou biologickou a dietetickou hodnotou patří mezi nejcennější druhy zeleniny. Kořeny obsahují inzulin, proto jsou vhodnou potravou pro nemocné cukrovkou. V syrovém stavu jsou snadno stravitelné. Připomínají chuť vlašských ořechů. Hodí se k zimní konzumaci.

Červená řepa

Červená řepa salátová má sice poměrně málo vitaminů, ale velmi cennou zeleninou je pro vysoký obsah organických kyselin a pektinu. Kromě minerálních látek zásadité povahy obsahuje látky lipotropní, jež jsou účinné hlavně při kornatění cév a nemocech jater. Není však vhodná při chorobách ledvin a žlučníku.



Křen

Obsahuje hodně vitamínu C, vitaminy skupiny B, provi-

tamin A, minerální soli, především vápník, síru, glykozid, sinigrin, uhlohydráty a bílkoviny. Podporuje trávení a usnadňuje vykašlávání hlenů, příznivě ovlivňuje tzv. čištění krve při revmatismu a ischiasu. Silice, která je v něm obsažena, má silné baktericidní účinky.



Mrkev

Patří mezi velmi výživné a posilující druhy zeleniny. Je cenná především pro vysoký obsah provitaminu A, vitaminů B1, B2, PP a minerálních látek. Obsahuje hodně organických cukrů a vápníků. Jako všechna zelenina je i mrkev nejhodnotnější v přirozeném syrovém stavu. Je dobrá při pakostnici a kataru, nesnáší se ale s žaludečním katarem.



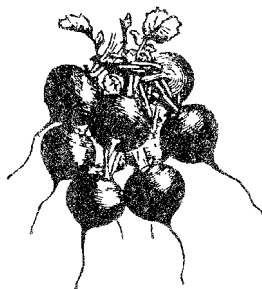
Petržel

Petržel je vysoce hodnotná zelenina, hlavně v čerstvém stavu. Obsahuje dostatek provitaminu A, hlavně v nati, asi o 13 % více než v kořenech, dostatek vitaminu B a hodně vitaminu C. Bohatě zastoupeny jsou rovněž minerální látky, především mangan.



Ředkvička a ředkev

Patří mezi oblíbené a zdravé druhy jarní zeleniny. Obsahují hodně vitaminů C, vitaminy skupiny B a provitamin A. Jsou bohaté na minerální látky, hlavně na síru, železo, hořčík a vápník. Příznivě působí proti tvorbě kamenů a písku v ledvinách, žlučovém měchýři, posilují činnost jater.



Brambory

Správně biologicky pěstované brambory, nejlépe v písčité půdě, mají jemnou chuť. Jsou poměrně chudé na bílkoviny, nicméně jejich bílkovina je prvotřídní v syrovém stavu, kdy nám stačí menší množství. Tím se liší od mnoha jiných potravin, např. obilí, které vyžaduje kompenzaci nejlépe ve formě syrového plnotučného mléka. U brambor tomu tak není. S jejich nepatrným množstvím bílkovin můžeme vystačit právě proto, že jsou tak kvalitní. Brambory jsou poměrně bohaté na vitaminy B a C, které tolik potřebujeme. Ale ještě důležitější je, že životně důležité reakce budou probíhat správným způsobem. Proto brambory tak blahodárně působí při pakostnici, žaludečních chorobách, vředových onemocněních trávicího traktu a to nejen preventivně. Mají však poměrně málo vápníku a provitaminu A, který je potřebný, aby vitamin C dosáhl plného účinku. Pod slupkou brambor jsou důležité sloučeniny fluoru, který je potřebný pro tvorbu zubní skloviny. Sníme-li každý den velký syrový brambor se slupkou, nebude se nám na zubech tvořit kaz.



Topinambury

Jsou u nás nedocenenou zeleninou. Syrové jsou velmi chutné. Kromě vitaminů a minerálních látek navíc obsahují inzulin, který je důležitý pro nemocné cukrovkou.

Listová zelenina

Čekanka

Jemné čekankové puky obsahují vitamin C, skupinu vitaminů B a minerální látky, které mají cenné dietetické účinky. Podporuje chuť k jídlu a díky hořčinám příznivě ovlivňuje zažívání.

Hlávkový salát

Obsahuje velké množství provitaminu A, vitaminy skupiny B, vitaminy PP a E a v menší míře také vitamin C. Z minerálních látek obsahuje především železo a vápník. Velmi významný je raný salát, který je společně s ředkvičkou největším zdrojem vitamínu v době, kdy je zeleniny velmi málo. Salát zvyšuje tělesnou sílu a také chuť do života. Stejně tak podporuje spánek.



Mangold

Je velmi hodnotná zelenina s dokázanými účinky proti skleróze. Je bohatá na vitamin C, provitamin A, bílkoviny a minerální látky.

Řeřicha zahradní

Podobně jako řeřicha potoční se pěstuje pro svou pikantní a příjemně pálivou chuť. Používá se coby přísada do různých zeleninových salátů. Kromě vitaminů obsahuje i důležité minerální soli, hlavně důležitý jód, podporující tvorbu hormonů štítné žlázy.

Špenát

Je to velmi výživná a zdravá zelenina. Kromě provitaminu A obsahuje velké množství vitaminů C, B1, B2, E, K. Bohatý je na

minerální látky, zejména na jód, vápník, železo, hořčík. Je silně krvetvorný. Obsahuje rovněž kyselinu šťavelovou, která váže vápník a při větší spotřebě organismus o tento důležitý prvek ochuzuje. Podporuje činnost štítné žlázy a trávení.



Luštěniny

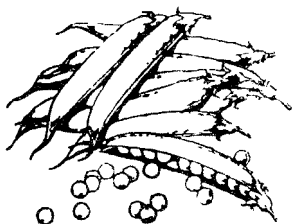
Fazole

V létě máme možnost používat zelené fazolové lusky. Na podzim ze suchých vyloupeme semena. Fazolové lusky jsou bohatá na vitaminy, především na vitamin C. Z minerálních látek hlavně na draslík, kyselinu křemičitou, obsahují však málo výživných bílkovinných látek. Mají tedy nepatrnou tepelnou (kalorickou) hodnotu. Malý obsah kalorií při bohatém podílu vitaminů a minerálních látek a při vysokém procentu vlákniny dělá zelenou fazoli neobyčejně vhodnými pro obézní lidi s línými střevy. Zelené fazolové lusky a nezralá semena obsahují jedovaté látky, toxalbumin a fasin, které při použití v syrovém stavu mohou vyvolat zvracení, průjemy, zánět střev a kožní fazolový svrab. Zelené fazole a fazolové klíčky se tedy vůbec nehodí ke konzumaci v syrovém stavu!!! Odvar ze sušených fazolových lusků má příznivý účinek při vodnatelnosti, revmatických nemocech a cukrovce.



Hrách zahradní

Zelený hrášek má vysokou kalorickou hodnotu. Obsahuje velké množství vitamínu C a E, hodně vitaminů skupiny B, z minerálních látek železo, vápník, hořčík a nemalý podíl fosforu a bílkovin.



Sója

Sója je hlavním pilířem výživy národů, které neznají kornatění tepen, výrůstky a ploténky, ani zánět žlučníku. Vlastní hojnou zásobu vitaminů skupiny B, hodně vápníku a železa. Výborně šetří vitamin C, který je u nás tak vzácný.

Navíc, obsahuje velké množství lecitinu, jenž je hlavním protivníkem cholesterolu, čímž zabraňuje vzniku sklerotických onemocnění. Sója dále obsahuje velké procento nerostných látek (alkalický popel), což znamená, že i když je to luštěnina, je zásadité povahy. Proto ji řadíme k potravinám zásadotvorným, podobně jako mléko a zeleninu. Vysoký obsah draslíku a přítomnost hořčičku jsou vítány při regulaci vysokého krevního tlaku.

Koření a aromatické druhy zeleniny

Kmín

Plody obsahují především látky povzbuzující činnost žaludeční a střevní žlázy, uklidňují pohyblivost žaludku, zabraňují nadměrné plynatosti a potlačují křeče hladkých svalů. Karbon má bakteriostatický účinek. Kmín podobně jako majoránka podporuje trávení. Doporučuje se smíchat stejný díl mletého kmínu a majoránky a uschovat v tmavé nádobě. Těžce stravitelná jídla posypaná touto směsí se stráví snadněji.

Kopr

Obsahuje vitamin C a éterické oleje. Podporuje chuť k jídlu, má močopudné účinky a působí také proti nadýmání.

Libeček

Je aromatická rostlina se silicí terpineolem. Kromě vitaminů, pryskyřice a kyseliny obsahuje také enzymy. Užívá se jako diuretický prostředek. Povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a zmírňuje bolesti při nadýmání.

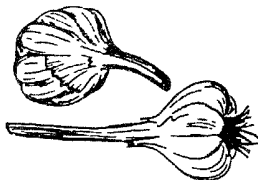
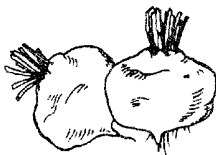
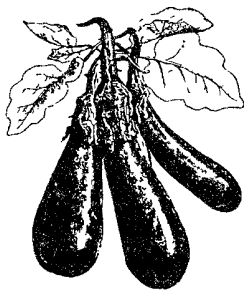
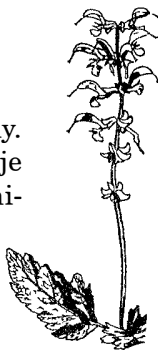


Majoránka

Patří mezi nejvýznamnější druhy koření. Obsahuje sili-ci, hořčiny a třísloviny. Příznivě působí na trávení, zvyšuje sekreci žaludeční šťávy a tím urychluje trávení, účinkuje proti nadýmání, střevní kolice a pomáhá při nemocech z nachlazení. Mletá majoránka se používá jako produkt k uleh-čení trávení těžce stravitelných jídel.

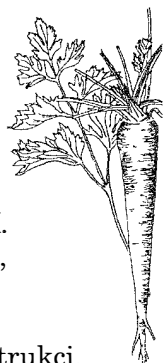
Šalvěj lékařská

Listy obsahují silici, třísloviny a hořčiny. Působí baktericidně, mírně diureticky, zamezuje nadměrnému pocení, podporuje trávení a přízni-vě ovlivňuje činnost jater a žlučníku.



Účinek minerálních látek a jejich výskyt

- **Síra:** Čistí mozek, tělesné soustavě dodává elasticitu. Posiluje nervy. Zelí, karfiol, mrkev, cibule, chřest, křen, kaštany, hořčice zelená
- **Fosfor:** Posiluje mozek, nervy. Povzbuzuje růst vlasů, kostí a schopnost myšlení. Pastinák, celer, pšenice, ječmen, kukuřice, ořechy, hrách, fazole, čočka.
- **Vápník:** Tvoří a udržuje kostní konstrukci. Dává životní sílu, vytrvalost, léčí rány a působí proti kyselinám. Zelí, špenát, cibule, meruňky, fíky, blumy, angrešt, brusinky, pastinák, otruby, salát, datle.
- **Hořčík:** Uvolňuje nervy, ochlazuje a tiší mozek, osvěžuje celou tělesnou soustavu. Grapefruit, pomeranče, fíky, ječmen, kukuřice, pšenice, kokosové ořechy.
- **Draslík:** Je silně alkalický, dodává sílu, přispívá k pružnosti svalů, je potřebný k činnosti jater. Zelí, bramborové slupky, pampeliška, řeřicha, sušené olivy, borůvky, broskve, švestky, kokosové ořechy, fíky, angrešt, mandle.
- **Chlór:** Čistí krev, osvěžuje, vypuzuje odpadní látky. Červená řepa, kokosový ořech, ředkvičky, ředkev, rajská jablíčka.



- ❑ **Fluor:** Působí proti nemocem, posiluje šlachy a kosti, je důležitý pro zubní sklovinu, dodává krásu.

Zelí, špenát, rajská jablíčka, brambory, karfiol, řeřicha potoční.



- ❑ **Sodík:** Podporuje trávení, působí proti kyselinám, zastavuje kvašení, čistí krev.

Mrkev, červená řepa, chřest, celer, okurky, řepa, jahody, oves, kysaná smetana, kokosové ořechy, fíky.



- ❑ **Železo:** Váže kyslík, tvoří buněčné tkáně, je důležitý pro tvorbu krve, dodává energii a životní sílu a tvoří červenou barvu.

Červená řepa, špenát, kopřiva, borůvky, chřest, rajská jablíčka, ostružiny, rozinky, švestky, hlávkový salát.

- ❑ **Jód:** Předchází poruchám žláz, podporuje normální činnost žláz i buněk, vypuzuje jedy a působí proti nim.

Mrkev, rajská jablíčka, hrušky, cibule, ananas, bramborové slupky, česnek, řeřicha.



- ❑ **Křemík:** Posiluje sluch, oči, přidává jim lesk, posiluje zuby, kůži dodává pružnost, vlasům lesk a buněčným tkáním ohebnost.

Špenát, chřest, rajská jablíčka, zelí, fíky, jahody, ječmen, oves.



- ❑ **Mangan:** Zlepšuje paměť.

Listy řeřichy, mandle, řeřicha potoční, petržel, lískové ořechy, máta, brčál, semena pinie, vlašské ořechy.

Obsah kalorií na 100 g ovoce a zeleniny

brambory	80 – 90	hrách	80
mrkev	35 – 45	špenát	25
celer	30	hlávkový salát	25
topinambury	25	rajská jablíčka	25
kapusta	50	okurky	20
hlávkové zelí	25	červené zelí	30
plnotučné mléko 1 cl . .	150	rozinky	300
banán	100	jablka	50
meloun	20	hrušky	50
rybíz	50	fíky	300
ořechy	600 – 650	třešně	70
angrešt	40	jahody	40
maliny	50	sušené ovoce	250
		plnotučné mléko 1 cl ..	150

Sójové mléko syrové

V tomto kvalitním sójovém mléce, které je vyrobeno bez vaření, jsou organické minerální látky, enzymy a vitaminy uchovány ve své přirozené formě.

Na jednu osobu večer do 1/2 l vlažné vody dáme 10 dkg sójových bobů a necháme asi 14 hod. v chladu nasáknout. Pak je s vodou rozmixujeme. Směs přelijeme do nádoby, kterou položíme do jiné s horkou vodou, v níž směs za občasného promíchávání zahřejeme asi na 40 °C, ne více. Jinak bychom změnili povahu zásaditých živin a zničili enzymy a vitaminy. Pak směs z horké vody vytáhneme a asi 1 hod. necháme odstát. Mezitím si připravíme gázu, přes níž směs přelijeme a drť, která zůstane, vymačkáme. Mléko můžeme pít samostatně nebo smíchané s kravským, jeho chuť je lepší než vařeného a nezpůsobuje plynatost.

Ze zbytku drti vyrobíme kvalitní *pomazánku*.

Sojová pomazánka

Do vymačkané hmoty nalijeme trochu jedlého oleje,

ochutíme vegetou (sušená zelenina v prášku), nasekáme trochu cibulky, utřeme stroužek česneku a nakrájíme vejce uvařená natvrdo. Přidáme trochu mletého kmínu a sušených kvasnic Tebi. Všechno důkladně promícháme.

Vaječné skořápky

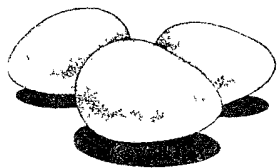
O důležitosti vápníku pro lidský organismus, a o jeho naprostém deficitu v civilizovaném světě a nádorech s těžkými defekty jsme už hovořili v předchozích částech. Nyní zmíníme, **jak získat vysoce kvalitní a biologický vápník**, která je pro náš organismus ušlechtilý a snadno přijatelný.

V každé domácnosti se za rok spotřebuje velké množství vajíček, která jsou biologicky velmi cenná. Na vesnici je dávají jako minerální přísadu drůbeži.

Sušené vaječné skořápky mají na celém světě stejné složení. Nosnice, i když v potravě nemají dostatek minerálních látek, hlavně vápníku a hořčíku, tyto minerální látky podle potřeby odčerpávají ze své kostry na ochranu svého potomstva. To je chráněno vaječnou skořápkou až do doby, než se vyvine nový jedinec, kuře.

Suché vaječné skořápky obsahují uhličitán vápenatý, uhličitán hořečnatý, kysličník hlinitý, kysličník křemičitý, kysličník fosforečný, dusíkaté látky a hlavně bílkoviny. Kromě toho jsou v nich přítomny vysoce biologicky hodnotné stopové prvky (mikroelementy), jako jsou například jód, železo, měď, zinek, kobalt, mangan a jiné. Zdravý dospělý člověk denně potřebuje asi 1 gram vápníku a přibližně 0,2 g hořčíku. Děti mají potřebu vápníku zhruba dvojnásobně větší. Další biogenním prvkem ve skořápkách je fosfor, který je potřebný nejen pro nervovou činnost, ale také pro stavbu kostí, zubů atd.

Vaječné skořápky se velmi dobře rozpouštějí, např. v citronové šťávě nebo v kyselině citronové. Tento roztok je té-



měř okamžitě vstřebatelný a to i tehdy, když organismus nemá současně k dispozici vitamin D, nebo alespoň trochu slunečního záření. Skutečnost, že vaječné skořápky mají antirachitické účinky, i když vitamin D neobsahují, bylo dokázáno mnoha pokusy.

Pomleté najemno **mají také výborné neutralizační schopnosti**. Dokážou např. otupovat přebytečnou kyselinu žaludeční, jako je to u některých žaludečních nemocí, hlavně vředových.

Před tzv. zažívací sodou mají tu výhodou, že otupení přebytečné žaludeční šťávy je trvalé a nemá žádné škodlivé následky, jako když se tak děje sodou. V domácnosti můžeme výborný a levný **kalciový preparát připravit** poměrně jednoduše.

1. Vaječné skořápky nejdříve umyjeme pod tekoucí vodou. Následně je rozložíme na plech, např. na pečení zákusků. V troubě je pak při mírné teplotě osušíme (lehce upražíme).
2. Zbavíme je nejen choroboplodných zárodků, ale docílíme rovněž toho, že sušené jsou velmi křehké a dají se rozemlít v čistém mlýnku (třeba kávovém). Skořápky lze sušit také na radiátorech.
3. Mletou směs musíme přesít přes jemné sítko. Tak získáme bílý nebo nahnědlý (podle barvy skořápek) prášek, který jako cenný lék uchováváme ve skleněné láhvi.
4. Lze ho používat přímo, např. 3krát denně na špičku nože a zapít trochou nápoje. Je ovšem důležité, abychom ho užívali **vždy před jídlem (nalačno)**. Nikdy ne po jídle, protože v každé potravě je obsaženo jisté množství tuku. Spojením s ním by mohlo dojít k tvorbě nerozpustných, a tudíž pro organismus nevyužitelných vápenatých mýdel.

Pro lepší vstřebatelnost skořápkovou moučku hlavně v zimních měsících, kdy naše tělo není tak vystaveno slunečnímu záření, doporučujeme pokapat 3 – 5 kapkami vitamínu D a pak vymačkanou šťávou z citronu. Směs se zpění a vytvoří se kalciové mléko, které je pro organismus ušle-

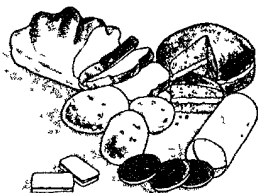
chtilé a snadno vstřebatelné. Předávkování vápníkem se podle Dr. Adely Davisové nemusíme obávat. Doporučená denní dávka je 1 – 2 g.

Pojídání sladkostí a nerafinovaného cukru má za následek nedostatečné, téměř žádné vstřebávání vápníku. Lidé postižení jeho nedostatkem by proto měli zcela vyloučit rafinovaný cukr.

Starší lidé trpící deficitem vápníku, a těch je dnes většina, i ti, kdož si léčí zlomené kosti, by denně měli užívat zvýšenou dávku tohoto biologicky kvalitního a snadno vstřebatelného vápníku.

Dnešní doba přímo volá po minerálních látkách. Zejména po vápníku. Jsme svědky toho, jak děti na celém světě tělesnou výškou a váhou přerůstají své rodiče, jak nedostatkem minerálních látek trpí chrup dětí i dospělých, jak **stoupá výskyt tzv. „plotének“** (spondylózy) a lidí s labilními nervy, nebo s projevy alergie a trpících osteoporózou, a v důsledku toho snadnou lámavostí kostí.

Také naše hospodářská zvířata, především dojnice, vykazují deficit minerálních látek. V celém světě se volá po zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny, ale zapomíná se, že disponujeme ovocem a zeleninou, v nich je hladina minerálních látek výrazně snížena, jelikož vápník není vrácen do půdy. **Zelenina a ovoce rostou na kyselých a na vápník chudých půdách** (těch je v naší zemi značné procento). Náš organismus nemůže být tudíž dostatečně zásoben minerálními látkami.



Zelené šťávy – pramen mládí a esence života

Slavný odborník, americký lékař Dr. H. E. Kirschner, ve své knize „Přírodní léčivé rostliny“ fascinujícím způsobem hovoří o zázračných účincích přírodních metod, o znovuzískání zdraví. Ve své více než 50leté praxi na poli lidské výživy je uznávanou autoritou. Představou Dr. Kirschnera je „Nový den“ pro Ameriku, kdy v nekonečném řetězci hledání prostředků k dosažení dlouhého věku a ve zlepšených životních podmínkách zaujme preventivní zdravotnická péče konečně čestné místo vedle zdravotnické péče.

V tomto bodě je autor zajedno s Dr. Williamem Albrechtem, který řekl: *„20. století bude poctěno možností přispět ke zlepšení podmínek lidstva prostřednictvím vědy zvané výživa...“* *Více bude zaměřeno na svépomoc těla tím, že bude správně živeno. Přípravky a minerálie chemického původu nikdy nenahradí výtvar přírody – žijící rostlinnou buňku se všemi konečnými výsledky a vlivy slunečních paprsků, které jsou matkou života...“*

Správné užití rostlinných produktů prostřednictvím jednoduchých přírodních prostředků z oběhu vypuzuje odpadní látky a jedy. Podporují přírodu v jejím boji proti nemocem, zatímco chemikálie, protože jsou nepřizpůsobivé, zvyšují hromadění odpadních látek, čímž nastává pouze předstírané zlepšení stavu, neboť jsou potlačeny příznaky choroby. Dr. Kirschner má ve své **zahradě přírodní lékárně** ve formě záhonů určených k pěstování jetele, petržele, celeru, pampelišky, kostivalu, slézu a jiných trav a bylin. Současně



nabádá, aby každý, kdo jen může, si na své zahrádce také nechal místo pro malé záhonky přírodních léků a živin, protože právě z takových jednoduchých rostlinek se dá připravit tzv. „zelený zázrak“ či „esence života“.

Jde o nápoj naplněný chlorofylem s ohromnými léčivými vlastnostmi, nápoj silně zásadité povahy, bohatě zásobený enzymy a vitaminy, minerálními solemi, bílkovinami a jinými pro život důležitými živinami. Tyto léčebné zelené nápoje jsou v Americe tak populární, že ve městech jsou zřizována Zdravotní centra, kde se dá koupit čerstvá šťáva z jedné rostliny, nebo koktajl z několika druhů.

Z různých rostlinek se také mohou připravit velmi **chutné a zdravé syrové saláty**, jež nás hojně zásobují vlákninami, důležitými pro naši bakteriální flóru, která nám za to vytvoří bohatou vitaminovou bariéru.

Jak připravit „zelený nápoj“ a z jakých druhů rostlin?

V první řadě je to jetel nebo vojtěška. Hlavně jejich výhonky (listy). Pak jsou to listy pampelišky, kostivalu a kopřivy – jejich horní část, pokud nekvetou, slézu – listy řebříčku, celeru, potočnice lékařské apod.

Dávka na osobu a den:

- Vezmeme 4 větší hrsti jetele (toho nejvíce), kostivalu, pampelišky a kopřivy. Listy ve vodě dobře umyjeme a po kouscích za mixování sypeme do mixéru.
- Směs scedíme přes plátěnou utěrku a hustou část důkladně vymačkáme. (Na nádobu dáme větší silonový cedník, na který rozložíme plátěnou utěrku).
- Zelený nápoj dáme do porcelánové nebo skleněné nádoby a pijeme 3krát denně 10 minut před jídlem.
- Pije se mírně zahřátý, ne studený. Nápoje ohříváme tak, že nádobu ponoříme do horké vody.
- Podle potřeby a možnosti do něj můžeme přidat listy řebříčku, jitrocele, celeru, petržele apod.

Osvěžující nápoj z citronu a celeru

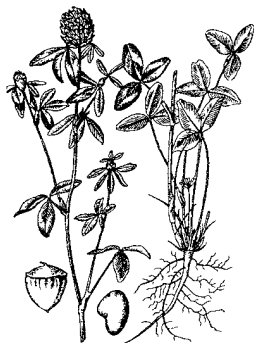
1 větší nebo 2 menší citrony, 1 hrneček jemně posekaných čerstvých listů celeru a 1 litru vody dáme do mixéru a mixujeme.

Nápoj osladíme medem, glukopurem nebo hnědým cukrem. (Štávu z citronu pouze vymačkáme).

Jetel – nejživotodárnější strava

„Jetel je jedním z nejživotodárnějších darů přírody člověku,“ řekl Dr. Burgas, prof. Michiganské státní univerzity v Lansingu. Díky nesmírné námaze průkopníka ve výzkumu vojtěšky Dr. Browera a jeho spolupracovníků na poli zkoumání lidské výživy, jsou dnes v Americe k dostání nej-různější velmi chutné a zdravé výrobky z vojtěšky (alfalfa). Poslední výzkum dokázal, že výhonky obilovin, zeleniny apod. velmi štědře produkují hojnost vitaminů. **Výhonky jetele jich mají nejvíce.** Lidské tělo je potřebová ke své obživě. Obsahují životně důležité látky pro tvorbu buněk – aminokyseliny jako arginin, lyzin, theronin a triptophan, včetně důležitých minerálií jako organický fosfor, fluor, křemík, železo a draslík a to v té pro tělo nejpříjemnější formě. Laboratorní výzkumy dokázaly, že výhonky jetele obsahují až o 150 % více bílkovin než obilí. Podíl chlorofylu vyvolává jeho zvláštní léčebné vlastnosti.

Výhonky vojtěšky jsou příčinou sladkého dechu a v ústech zanechávají čerstvou chuť. Žaludku dodávají tepelnou energii, podporují střevní činnost a také chuť k jídlu. Z důležitých trávicích enzymů v dostatečném množství obsahují všechny druhy živin, tj. proteiny, tuky, škroby a cukry. Mají téměř všechny důležité vitaminy až po vitamin U, který blahodárně



působí při žaludečních vředech. Výhonky jsou prohlášeny za nejživotodárnější.

Abychom si **pro zimní období** zajistili dostatečné zásoby chlorofylu i organických minerálií, včetně dalších životodárných a léčebných prvků obsažených **v zelených listech bylin a zeleniny**, je nutné, abychom si je v letních měsících v dostatečném množství nasušili a v papírových sáčcích uskladnili na suchém místě. V zimě je vždy v menších dávkách, tj. asi na jeden týden, práškujeme. Nejlepší je listy umlít v kávovém mlýnku a prášek přesít přes jemné síťové sítko. Směs uskladňujeme v tmavých láhvích nebo krabicích, dobře uzavřených, aby nevyprchaly éterické vonné substance, které mají silné léčivé účinky.

Do polévek sušíme listy celeru, petržele a libečku. Ten pro jeho silnou vůni užíváme o něco méně. Tyto tři druhy práškujeme a smícháme dohromady. Zvláště práškujeme listy jetele, které také můžeme přidávat do polévek. Přitom musíme dbát, aby polévka nebyla příliš horká, protože vysoká teplota by životodárné účinky přírodních produktů zničila.

Pro kuchařky je velmi důležité, aby pokrmy doplňovaly **přípravky podporujícími trávení**, které by se měly nalézat v každé domácnosti. K nim patří: anýz, česnek, cibule, kopr, kmín, majoránka, celer, petržel. Anýz podporuje trávení sladkých jídel. Těžce stravitelné pokrmy se stráví snadněji, když je ve stejném poměru posypeme práškem z mletého kmínu a majoránky. Na to by měli dbát hlavně ti, jimž trávení způsobuje problémy.

Jaké čaje používat?

Chuťově příjemný a mnohem zdravější čaj než ruský a čínský **se dá připravit z těchto bylin**:

- květu petrklíče,
- listu meduňky,
- černého rybízu nebo máty peprné

– a *dobromysli*.

Můžeme **také vyrobit směs:**

– *malinové,*

– *ostružinové,*

– *jahodové,*

– *borůvkové listy*

– *a listy máty peprné.*

Směsi bylin na čaj lze sestavovat různě. Druhy čajů občas střídáme, abychom si nevytvořili návyk. **Jak čaj správně připravit**, aby neunikly vonné léčivé prchavé látky a aby měl přirozenou vůni a chuť?

Vodu uvedeme do varu a pak na 1 až 2 minuty odstavíme. Až poté dodáme čerstvou nebo sušenou bylinku nebo směs bylin, a to na půl litru vody 1 vrchovatou lžící, zakryjeme pokličkou a necháme louhovat. V létě můžeme používat čerstvé listy meduňky, máty nebo černého rybízu. Čaj lze dochutit citronovou šťávou. **Vyhýbejme se slazení** rafinovaným cukrem. Sladíme-li, tak raději glukopurem nebo hnědým cukrem.

Jak připravit obilné klíčky

1. Pořídíme si 3 skleněné nebo porcelánové nádoby a 3 silikonové cedníky.
2. Na jednu nádobu položíme cedník s 1 – 3 polévkovými lžícemi pšenice a nalijeme do ní tolik vlažné vody, aby zrno bylo zdola navlhčeno.
3. Následující den stejným způsobem připravíme druhou várku a třetí den poslední.
4. Po třech dnech nám pšenice v první nádobě už klíčí (zrno by mělo mít klíčky asi 3 mm dlouhé).
5. Tehdy je připraveno k použití.

Nesmíme zapomínat v nádobách denně měnit čerstvou vodu. Klíčená pšenice je velmi bohatým zdrojem všech živin. Má hodně regeneračního a růstového vitamínu E, vitamíny B, železo, vápník, fosfor, magnezium, selen a mnoho jiných

makro a mikro-elementů. Nejvíce obsahuje vlákno potřebné pro střevní peristaltiku a bakteriální mikroflóru.

Lněné semínko

Neméně důležitá k udržení zdraví je denní konzumace 1 – 2 čajových lžiček mletého lněného semene. Připravujeme ho následovně:

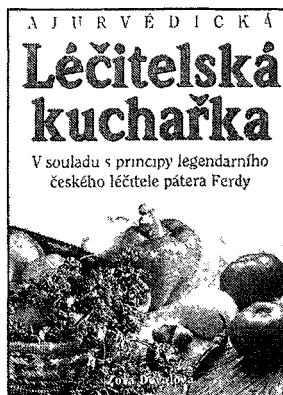
Do kávového mlýnku dáme 3 polévkové lžíce lněného semene (ne více, aby se skladováním neznehodnotilo a nežluklo), umeleme ho. Mleté semeno smícháme s 1 lžící glukopuru. Směs uchováváme v tmavé nádobě.



Doval Z. C.:

Léčitelská kuchařka

Jednoduché a chutné recepty sestavené na základě principů ajurvédy a rad legendárního českého léčitele a jasnovidce pátera Ferdy. Všechny uvedené recepty jsou ověřeny a v praxi vyzkoušeny kanadskou léčitelkou Z. Dovalovou, znalkyní starobylé indické medicíny ajurvédy. Recepty jsou vhodné nejen pro nemocné, ale i pro rekonvalescenty, zesláblé staré lidi, duševně pracující, jogíny atd.



Jídelníček

Recepty jídel pro vegetariány – kteří jedí i vařenou stravu, rady pro bezmasitou kuchyni.

V žádné kuchyni by neměl chybět mixér a odšťavovač. Neměl by se používat ocet, pepř a jiná dráždivá koření, ani zrnková káva a ruský čaj. Raději pijeme čaje z bylin, které jsou levné, chutné a zdravé.

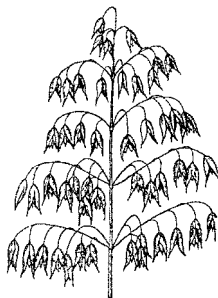
Snídaně

Polévka z hrubé krupice

Čerstvě pomletou pšenicí a za stálého míchání pomalu sypeme do horké vody (asi půl hrnečku na půl litru vody). Na 10 minut odstavíme a pak přidáme trochu mléka. Mírně osolíme. Nakonec přidáme pokrájené oříšky a rozinky.

Mléčná vločková polévka

Dvě sklenice vody přivedeme do varu a odstavíme. Vsypeme 2 hrsti ovesných vloček. Pak přilijeme trochu mléka a mírně osolíme. Do polévky můžeme přidat několik pokrájených oříšků. Jíme s trvanlivým křehkým pečivem nebo s černým chlebem.



Ovesná vločková polévka

Do mixéru nalijeme sklenici vlažné vody, smícháme s medem a šťávou z citronu nebo pomeranče. Přisipeme hrst ovesných vloček a 2 oloupaná jablka nakrájená na kostky. Můžeme přidat banán nebo jiné ovoce. Všechno mixujeme a nakonec dolijeme půl sklenice mléka. Do hotové polévky lze přidat oříšky a rozinky.

Můžeme ji podávat studenou i teplou.

Müsli – syrová strava krásy

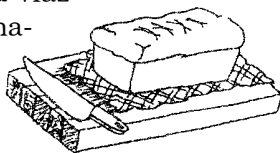
3 zarovnané lžíce ovesných vloček, 8 lžic vody, 1 lžíce medu, 1 lžíce citronové šťávy, 150 g ovoce (např. 1 větší jablko nebo hrst jahod, malin, rybízu apod.). Luxusní müsli lze obohatit polévkovou lžící pokrájených oříšků a rozinek. Uvedená porce je pro 1 osobu.

Ovesné vločky se mohou střídat s mletou pšenicí, sójovými vločkami, naklíčenými zrny pšenice nebo se všechno dá smíchat. Mléko je možné nahradit kondenzovaným, které se dobře váže s ovocem a citronovou šťávou nebo se smetanou.

Zdravý celozrnný chléb

Snažíme se vždy používat mouku z čerstvě mletého obilí a žita. Dodržujeme normu: 60 % pšenice a 40 % žita

Večer uděláme kvásek: do půl litru vlažné vody dáme 30 g kvasnic, 1 krajíc nakrájeného chleba, přidáme 400 g polohrubé mouky a dobře promícháme. Zakryjeme utěrkou a do rána necháme kvasit. Ráno umeleme 800 g pšenice a 500 g žita. Tuto celozrnnou mouku nasypeme do větší misky. Přidáme lžici kmínu, hrst lněného semene a trochu soli a zalijeme připraveným kváskem. Všechno důkladně promícháme. Podle potřeby doléváme vlažnou vodu. Těsto by mělo být trochu hutnější. Po důkladném zpracování ho položíme na olejem vymazaný plech, zakryjeme utěrkou a necháme kynout. Pečeme asi hodinu.



Obložené chlebičky

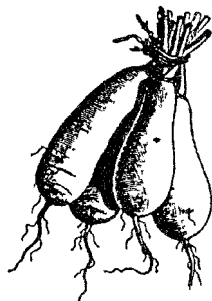
Na máslem namazané chleby položíme plátky čerstvé okurky, tenké plátky česneku, rajčat a trochu cibule. Mírně osolíme a posypeme směsí nakrájené pažitky, kopru a petrželové natě.

Koprové chlebíčky

Chlebíčky potřeme tvarohem, který jsme smíchali do jemné hmoty společně s posekaným koprem. Posypeme koprem nebo ozdobíme jeho celým stonkem.

Ředkvové chlebíčky

Tenké plátky ředkve pokapeme citrónovou šťávou, olejem a trochu osolíme. Necháme odkapat a upravíme do středu máslem natřeného chlebíčku. Zdobíme lístky řeřichy nebo natí petržele.

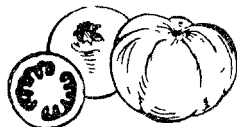


Pažitkové chlebíčky

Chlebíčky natřeme tenkou vrstvou másla, silně posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou a cibulovou natí, případně smícháme s posekaným vajíčkem.

Chlebíčky s tvarohem s rajčaty

Chlebíčky natřeme pomazánkou z tvarohu a dřeně z rajčat. Ozdobíme petrželovou natí.



Celerové chlebíčky

Chlebíčky natřeme celerovým salátem nebo majonézou a ozdobíme plátky citronu a petrželovou natí.



Rajské chlebíčky se špenátem

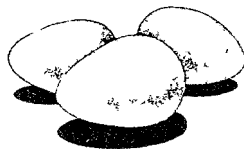
Na chlebíčky, které jsme natřeli tenkou vrstvou másla nebo majonézy, klademe na plátky nakrájená rajská jablíčka a polijeme hustou omáčkou ze 10 g smetany, citronu, šťávy a soli a nadrobno posekaného mladého špenátu.

Různé pomazánky na chlebičky

Droždová s vajíčky

80 g ovesných vloček, 100 g droždí, 30 g rostlinného tuku, 1 cibule, sůl, 2 – 3 vajíčka, pažitka, petržel

Ovesné vločky společně s nakrájenou cibulí na oleji opražíme do růžova, přidáme droždí, necháme ho rozpustit a za stálého míchání ho opražíme do tmava, až začne vonět. Přidáme rozšlehané vajíčko, mírně osolíme a necháme ztuhnout. Hotové posypeme nakrájenou petrželovou natí nebo pažitkou.



Droždí se strouhankou

Do hrnce dáme trochu oleje, nadrobno nakrájenou cibuli, navrch rozdrobíme asi 100 g droždí, posypeme kmínem a do růžova opražíme. Dolijeme 2 lžíce vody a nasypeme 2 lžíce strouhanky. Jakmile se směs začne vařit, přidáme 2 vajíčka a mícháme do zhoustnutí. Pak přidáme 2 stroužky utřeného česneku, trochu mletého kmínu a majoránky. Přísady se přidávají až po odstavení z ohně.

Droždová se sójovou moukou

Na pánvi s olejem a cibulí rozpustíme 100 g droždí. Pak přidáme 5 lžic hladké sójové mouky, kterou se směsí dobře promícháme. Půl sklenice od hořčice mléka důkladně rozmícháme se 3 vajíčky, osolíme a vylijeme na kvasnice. Mícháme do zhoustnutí. Nakonec dochutíme česnekem a majoránkou.

Pomazánka z rajské šťávy

Do hrnce dáme 2 lžíce oleje, nakrájíme menší cibuli, dáme na oheň a mírně zpěníme, abychom zachovali ostrot

cibule. Ihned zalijeme trochou husté rajské šťávy. Jakmile se začne vařit, za stálého míchání pomalu přidáváme 2 lžičky dětské krupice. Nakonec pomalu za stálého míchání přilijeme 2 vajíčka, všechno mícháme do zhoustnutí a osolíme.

Pomazánka z rajských jablíček

8 rajských jablíček, petržel, nať, celerová nať, 50 g brynz, 2 vajíčka natvrdo, sůl

Rajčata oloupeme, nakrájíme, odstraníme jádra a řídkou šťávu. Dužinu nadrobno nakrájíme a smícháme s nakrájenou petrželovou a celerovou natí. Máslo rozmícháme s brynzou a se žloutky dvou natvrdo uvařených vajec. Do směsi přidáme dužinu z rajských jablíček. Osolíme a směs natřeme na chleba. Část pomazánky dáme do rozpůleného nebo rozčtvrceného bílku. Naplněný bílek položíme na plátky rajčete, jímž chlebíčky zdobíme.

Pomazánka z rajských jablíček s vajíčkem

500 g rajských jablíček, 3 vajíčka, 5 lžic oleje, 2 lžíce strouhanky, sušené droždí Tebi, 2 stroužky česneku, petržel, nať, sůl

Strouhanku opražíme na oleji, přidáme najemno nakrájený česnek, petržel, nať a na malé kousky nakrájená rajčata. Pak přidáme Tebi a chvíli dusíme, až se šťáva z rajčat odpaří. Do dušené směsi přidáme vajíčka a mícháme do zhoustnutí. Mírně osolíme. Ještě přisypeme trochu petrželové natě.

Celerová pomazánka

Do misky dáme větší kelímek majonézy. Očištěný středně velký celer nastrouháme nadrobno a ihned vmícháme do majonézy, aby neztmav. Přidáme trochu soli, 2 vajíčka uvařená natvrdo a na kostky nakrájenou cibuli. Přidáme trochu mletého kmínu. V létě můžeme přidat pažitku nebo nakrájený celerový list.

Mrkvová pomazánka

Očištěnou mrkev nastrouháme na jemném struhadle. Přidáme citronovou šťávu, nejmenno pomleté oříšky a trochu glukopuru. Pak přidáme kysanou smetanu a všechno důkladně promícháme.



Vajíčková pomazánka s mrkví

10 g másla, 1 vejce, 100 g mrkve, sůl, petrželová nať

V misce rozmícháme máslo, přidáme vařené vajíčko a dobře očištěnou a nadrobno nastrouhanou mrkev. Promícháme, osolíme a přidáme nejmenno nakrájenou petrželovou nať.

Mrkev s tvarohem

500 g karotky, 250 g měkkého tvarohu, 2 žloutky, 50 g glukopuru, hrst sekaných ořechů, trochu citronové kůry

Měkký tvaroh rozšleháme se žloutky a cukrem. Přidáme jemně nastrouhanou mrkev, trochu citronové kůry a hrst sekaných ořechů. Podáváme v malých miskách jako moučník. Je-li tvaroh příliš suchý, můžeme ho zředit trochou mléka nebo smetany.

Tvarohové pomazánky

- A) Do ušlehaného tvarohu přidáme trochu nastrouhaného celeru, petržele, mrkve, trochu utřeného česneku. Mírně osolíme. (Strouháme na hrubém struhadle.)
- B) Do ušlehaného tvarohu nakrájíme natvrdo uvařená vejce, malou cibulku, přisypeme trochu kmínu, mletou sladkou papriku a sůl, můžeme přidat i nakrájenou ředkvičku.
- C) 250 g tvarohu, 50 g másla, 0,1 l rajské šťávy, paprika, sůl, 1 cibule

Máslo rozmícháme s tvarohem, přidáme papriku a sůl a po částech rajskou šťávu. Nakonec vmícháme nakrájenou cibuli.

- D) Tvaroh ušleháme s jahodami a trochou medu. Dají se také použít maliny

Tvarohová pomazánka s paprikou

250 g tvarohu, 0,1 l mléka, 1 lžice paprikové Vegety, 1 menší cibule, 1 zelená paprika nebo kapie

Tvaroh rozmícháme s mlékem a paprikovou Vegetou na hladký krém a pak vmícháme najemno nakrájenou cibuli a na nudličky nakrájenou zelenou papriku nebo kapii.

Tvarohová pomazánka s ořechy

250 g tvarohu, 0,1 l kysané smetany nebo mléka, sůl, 1 stroužek česneku, 1 lžice najemno nakrájeného čerstvého kopru nebo půl lžičky sušeného, 8 g ořechů



Tvaroh smícháme s mlékem a solí na jemný krém, přidáme větší stroužek česneku, kopr a několik lžic mletých ořechů. Všechno důkladně promícháme.

Vitaminová pomazánka s tvarohem

100 g másla, 200 g měkkého tučného tvarohu, 100 g mrkve, 100 g celeru, 4 zelené papriky.

Do rozmíchaného tvarohu a másla vmícháme nadrobno nastrouhanou mrkev a celer. Směsí naplníme očištěné papriky zbavené jaderníků a necháme v lednici vychladnout, Vychlazené plněné papriky nakrájíme na tenké plátky a kládeme je na krajíce černého chleba.

Tvaroh s ovocem

250 g tvarohu, 1 vanilkový cukr, 2 lžice medu, 1/8 l mléka, 250 g ovoce – maliny, jahody, půlené švestky, meruňky

nebo broskve, pomeranč, ovoce podle ročního období, může být i několik druhů, 1 lžíce rozinek, 1 lžíce nahrubo nastrouhaných ořechů. Na zdobení 1/8 l šlehačky (není nutná).

Tvaroh rozmícháme s mlékem, vanilkovým cukrem a medem a dobře ušleháme. Přidáme rozinky, umyté a případně oloupané a na kostky nakrájené ovoce a posekané ořechy. Krém dáme do misky a můžeme ozdobit šlehačkou.

Lehký tvarohový krém

100 g tvarohu, 0,1 l mléka, 1 lžíce hroznového cukru, 1 lžička vanilkového cukru, sníh z 1 bílku

Tvaroh rozšleháme s cukrem na jemný krém. Sníh ušleháme zvlášť a opatrně ho vmícháme do tvarohu.

Brynzová pomazánka

10 g brynzy, 50 g másla, 4 rajčata, 1 malá cibule

Brynzu důkladně rozmícháme s máslem. Přimícháme tvrdá, jemně nakrájená rajčata a cibuli. Nemáme-li rajčata, můžeme přidat okurku nebo zelenou papriku. Natíráme na černý chléb a posypeme pažitkou. Na jaře místo cibule použijeme mladé cibulky. V zimě lze dát strouhaný křen, kyselé okurky nakrájené na kostky a nakládanou papriku.

Pomazánka z červené řepy

Červenou řepu jemně nastrouháme, přidáme rozdrcený kmín, trochu kysané smetany, sůl, nastrouhaný křen a citrónovou šťávu. Ozdobíme natvrdo vařeným vejcem.



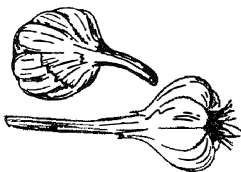
Pomazánka z vajec

3 vejce, 1 lžička majonézy, 1 lžička celeru, 1 lžíce zavařených hub

Natvrdo vařená vejce nakrájíme, smícháme s majonézou, pro chuť přidáme nakrájené houby a strouhaný syrový celer.

Česneková pomazánka

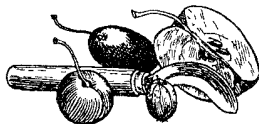
500 g nízkokalorického másla, 50 g jemného tvarohového sýra, 1 natvrdo vařené vajíčko, 2 stroužky česneku, několik kapek citronové šťávy, petrželová nať, sůl



Sýr rozetřeme, přidáme najemno nastrouhaná vejce, změkklé máslo, utřený česnek se solí a všechno promícháme. Nakonec přidáme petrželovou nať a citronovou šťávu.

Pomazánka z ovoce

Maliny nebo jahody rozmačkáme a smícháme s medem, který trochu rozehřejeme. Necháme zchladit a nakonec přimícháme kousek másla.



Jednoduchá česneková pomazánka

50 g másla, 3 stroužky česneku, 3 vejce, 10 g másla do vajec, sůl

Na pánvi rozehřejeme máslo a vmícháme vejce. Když masa zhoustne, odstavíme z ohně. Česnek utřeme se solí a přimícháme do utřeného másla. Nakonec vmícháme do vychladlých vajec. Hotovou pochoutku dáme na krajíčky chleba.

Žloutkové máslo

3 natvrdo vařená vajíčka, 100 g másla, sůl, petrželová nať, trochu papriky

Žloutky rozmícháme s ušlehaným máslem, přidáme sůl a papriku a nadrobno nakrájenou petrželovou nať. Žloutkovým máslem natíráme tenké krajíce moskevského chleba. Navrch dáme nakrájená bílky.

Obložené talíře

Velmi hodnotnou a vydatnou snídaní připravíme tak, že doprostřed talíře dáme nějakou pomazánku a kolem ní rozložíme čerstvou zeleninu: na plátky nakrájená rajčata posypaná cibulí, zelené okurku, také nakrájené na plátky, můžeme dát i kyselou okurku, papriku nakrájenou na nudličky, kopečky očištěné a na hrubém struhadle nastrouhané mrkve, vejce vařená natvrdo a nakrájená na plátky. Máme-li nějaké zeleninové karbanátky, lze je rovněž nakrájet na plátky a dát na talíř. K tomu podáváme buď křehké plátky nebo černý chléb.

Saláty

Jarní salát

Hlávkový salát, nať pažitky, petržele, celeru, cibulky, česneku (můžeme přidat také listy kostivalu, pampelišky, řeřichy potoční a jetele)

Všechno pečlivě umyjeme pod tekoucí vodou, nadrobno nakrájíme a smícháme. Přidáme slunečnicový nebo sójový olej, citronovou šťávu, trochu soli a na kostky nakrájená a natvrdo uvařená vejce. Můžeme zajídat chlebem nebo salát naložíme přímo na něj.



Salát ze syrové karotky

200 g karotky, 1 lžíce glukopuru, citronová šťáva, 100 g ořechů.

Umytou karotku nastrouháme na křenovém struhadle, promícháme s cukrem a podle chuti přidáme citronovou šťávu zředěnou s několika lžicemi vody. Navrch nasypeme

nahrubo nakrájené oříšky nebo strouhaný kokosový ořech. Salát můžeme použít také jako předkrm.

Salát z čínského zelí (1)

Dobře umyté zelné listy nakrájíme na střední kousky a zalijeme kysanou smetanou.

Salát z čínského zelí (2)

1 hlávka čínského zelí, 1 citron, 2 lžíce kečupu, půl hrnečku vody, 1 lžíce oleje, sůl, cukr



Čínské zelí rozebereme na listy, důkladně opláchneme pod tekoucí vodou, listy nakrájíme napříč na proužky, dáme do mísy a dobře promícháme se zálivkou z vody, citronové šťávy, oleje, cukru a soli.

Salát z čínského zelí (3)

300 g čínského zelí, 4 stroužky česneku, půl sklenice tatarské omáčky, 6 lžic nakrájené petrželové natě, sůl, cukr

Ze zelí odstraníme poškozené listy a zbytek umyjeme a osušíme. Stroužky česneku nakrájíme nadrobno a smícháme s tatarskou omáčkou. Zelí nakrájíme na nudličky a smícháme s tatarskou omáčkou a petrželovou natí. Dáme do misky a ozdobíme rajskými jablíčky nakrájenými na osinky nebo červenou paprikou. Můžeme použít i majonézu.

Salát z pampeliškových listů

2 hrsti listů malých pampelišek (před květem), 1 cibule, 2 stroužky česneku, sůl, 1 lžíce oleje, citronová šťáva, pažitka, 1 vejce

Mladé pampeliškové listy zbavíme stonků, dobře je umyjeme, nakrájíme, smícháme s oloupanou jemně nakrájenou cibulkou a česnekem utřeným se solí. Připravíme marinádu z citronové šťávy, vody a oleje. Tou připravenou směs zalije-

me, dáme do mísy a posypeme najemno nakrájeným vajíčkem uvařeným natvrdo a posypeme pažitkou.

Špenátový salát s ořechy

3 velké hrsti špenátových listů, 2 lžice ořechů, 2 lžice oleje, 1 lžice citronové šťávy, sůl, tymián, kůra z půlky citronu.

Špenátové listy umyjeme, zbavíme stonků a v případě, že jsou velké, je roztrháme na menší kousky. Připravíme zálivku z citronové šťávy, soli a oleje. Přimícháme do ní nastrouhané ořechy, okořeníme drceným tymiánem a strouhanou citronovou kůrou. Všechno dobře promícháme a připravené špenátové listy tím zalijeme.



Špenátový salát s vejci

1 talíř špenátových listů, 1 – 2 vejce uvařená natvrdo, 1 stroužek česneku, lžička majoránky, 1 lžice citronové šťávy, půl lžičky papriky, 2 lžice oleje, 2 lžice petrželové nať, 1 menší cibule, sůl.

Špenátové listy umyjeme a zbavíme stonků. V případě potřeby je nakrájíme. Mezitím uvařené vyloupané žloutky rozmícháme s olejem a citronovou šťávou, nakrájíme cibuli a petrželovou nať, česnek utřeme se solí. Přidáme ostatní koření a všechno důkladně promícháme. Nakonec lehce přimícháme nadrobno nakrájené bílky a polijeme připravenou pikantní zálivkou.

Salát ze syrového špenátu

Umyté listy necháme dobře okapat, trochu je nakrájíme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Špenátové listy můžeme promíchat také s hlávkovým salátem, nebo s ředkvičkou nakrájenou nadrobno a zalít kysanou smetanou. Trochu osolíme a ozdobíme kolečky vajec.

Hlávkový salát s kysaným zelím

2 hlávky salátu, trochu soli, 1/8 litru kysané smetany, lžíce glukopuru a citronová šťáva.



Pečlivě umytý salát rozložíme na mísu a hned ho promícháme s kysanou smetanou ochucenou solí, cukrem a citronovou šťávou. Ihned podáváme.

Salát z hlávkového salátu a špenátu

Hlávka salátu, 200 g čerstvě natrhaného špenátu, půlka cibule, zálivka ze 2 lžic oleje, 2 lžic citronové šťávy, vody, soli a lžičky glukopuru

Mladé neporušené listy čerstvého špenátu otrháme, opláchneme a necháme okapat. Hlávkový salát opláchneme pod tekoucí vodou a rozebereme na listy, pak všechno nakrájíme na proužky a promícháme se sladkokyselou marinádou a olejem. Na misce potom salát posypeme jemně nakrájenou cibulkou.

Polský salát z rajských jablíček

300 g rajčat, 1 cibule, tymián, kopr, petržel, citronová šťáva, sůl, pepř, 2 lžíce oleje

Rajská jablíčka nakrájíme na silnější plátky, osolíme, okořeníme a posypeme oloupanou nakrájenou cibulí a sekanými bylinkami tak, aby každý plátek byl obalený. Chvilí necháme ležet v ledničce. Před podáváním ještě pokapeme olejem a citronovou šťávou.

Křehký salát s česnekem

1 větší nebo 2 menší hlávky salátu, citronová šťáva, 100 g cibule, 5 – 6 stroužků česneku, 2 lžíce slunečnicového oleje (sójového), 1 sklenice jogurtu nebo smetany, 1 svazek petržele-lóvé natě a listy celeru, sůl, glukopur

Salát dobře opláchneme a necháme okapat. Olej smícháme s jogurtem, česnek posekáme najemno a utřeme se solí, cibuli posekáme nadrobno a všechno smícháme s ušlehaným jogurtem. Dochutíme solí, citronovou šťávou a cukrem. Salátové listy položíme na mísu a polijeme připravenou jogurtovou zálivkou. Nakonec všechno posypeme sekanou petrželovou natí.

Hlávkový salát obložený

Salát rozebereme na jednotlivé listy a pod tekoucí vodou umyjeme. Pak ho osušíme a na každou porci salátových listů dáme 2 lžíce bramborového salátu, polovinu natvrdo vařených vajec a zalijeme majonézou. Ozdobíme osminkami rajských jablíček a na proužky nakrájenými paprikami. Cibuli nakrájíme na plátky a rozložíme kolem vajec.



Hlávkový salát s hráškem

Na listy hlávkového salátu lžičkou klademe hrášek spojený s majonézou a ozdobíme plátky rajských jablíček.

Salát z rajčat s paprikou

Papriky vydlabeme, očistíme a nakrájíme na proužky. Rajčata nakrájíme na plátky a smícháme s paprikou. Posypeme jemně posekanou cibulí a zalijeme kysanou smetanou. Osolíme a dobře promícháme.

Rajská jablíčka jako vějířky

8 rajských jablíček, 4 vejce, 4 kyselé okurky, 100 g majonézy, 4 hlávky salátu, pažitka, sůl

Vejce uvaříme natvrdo a necháme vychladnout, rajčata nakrájíme na plátky tak, že dole zůstanou nedořezaná, čímž se vytvoří vějířky. Do každého řezu střídavě vkládáme plátek kyselé okurky a plátek vejce. Vějířek položíme na listy

hlávkového salátu a ozdobíme majonézou. Na hustě nasype-
me posekanou pažitku. V létě podáváme jako studený před-
krm. Můžeme používat i při svatební hostině.

Muchomůrky z vajec

Vejce uvaříme natvrdo. Širší část trochu seřízíme, aby
dobře stálo. Z rajských jablíček odřízneme horní část, která
utvoří klobouček hub. Umytý hlávkový salát, který pokro-
píme zálivkou, upravíme na talíři, vejce na něj posadíme
a upravíme červené kloboučky. Majonézu nastříkáme na
kloboučky tak, abychom vytvořili bílé tečky. Muchomůrky
můžeme také posadit na talíř se salátem z červeného zelí.

Hnízdečka

Z velkých tvrdých, ale zralých rajčat seřízíme vršek
a lžičkou vydlabeme dužinu. Rajčata zevnitř pokapeme
citronovou šťávou, trochu posolíme a do každého dáme
do poloměkka uvařené vejce a posypeme jemně posekanou
pažitkou. Na mísu položíme zeleninový salát, na něj plněné
vajíčko a ozdobíme naloženou červenou řepou.

Salát ze zelených paprik

*4 zelené papriky, 1 cibule. Na zálivku
potřebujeme: 1 lžice oleje, trochu soli,
1 lžičku rajské šťávy nebo kečupu, trochu
citronové šťávy*

Papriky nakrájíme na tenká kolečka.
Posypeme je jemně posekanou cibulí a za-
lijeme marinádou, kterou jsme připravili z rajské šťávy,
oleje a ochutnali solí a citronovou šťávou.



Plněné papriky

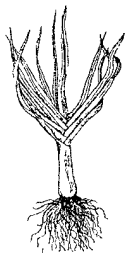
Pěkné zelené papriky umyjeme, rozřežeme po délce a od-
straníme vnitřek. Každou polovinu naplníme dobrým salátem

(bramborovým, tvarohovým), položíme na mísu a povrch ozdobíme majonézou, kousky červené papriky, rajskými jablíčky a petrželovou natí. Lze je plnit také salátem ze syrového červeného zelí, případně celerovým či ředkvičkovým.

Paprikový salát s pórem

4 červené nebo zelené papriky, 3 póry, půl sklenice majonézy, 0,1, 1,2 lžíce smetany, sůl, 6 lžic sekané petrželové natě

Papriky umyjeme, odstraníme vnitřek a nakrájíme na proužky. Smícháme s majonézou a smetanou. Pór dobře umyjeme, osušíme, nakrájíme na drobné proužky a dáme k paprice. Promícháme, ochutíme solí, položíme na talíř a ozdobíme rajskými jablíčky.



Salát ze syrové kadeřavé kapusty

250 g listů kadeřavé kapusty, 4 stroužky česneku, 0,1 l majonézy, 2 – 3 lžíce jogurtu, 4 lžíce sekané petrželové natě, citronová šťáva, sůl

Použijeme velmi mladé listy nebo listy vyrostlé v prvních mrazech. Důkladně je umyjeme, osušíme, očistíme, zbavíme špíny. Česnek utřeme se solí a smícháme s majonézou, jogurtem a petrželovou natí. Listy kapusty nasekáme na jemné kousky a smícháme se zálivkou. Salát položíme na mísu a ozdobíme osminkami rajčat nebo červenou paprikou a osminkami vajíček uvařených natvrdo. Ihned podáváme.

Syrový květák s majonézou

Syrový květák na chvíli položíme do vlažné, mírně osolené vody. Pak ho necháme okapat, osušit a nastrouháme ho na hrubém struhadle. Přidáváme strouhanou ředkvičku, jemně posekanou petrželovou nať a citronovou šťávu. Místo petrželové natě můžeme



dát také posekaný kopr. Promícháme, přidáme majonézu, položíme na mísu, ozdobíme ředkvičkami a necháme uležet. Majonézu lze nahradit kysanou smetanou.

Celerové poklady (celer prodlužuje mládí)

Očištěný a oloupaný celer nastrouháme nadrobno, pokropíme šťávou z citronu, olejem, posypeme kmínem a na jemno posekanou cibulkou. Strouhaný celer je potřebné citronovou šťávou pokropit okamžitě, aby neztmavl.



Celer s rajskými jablíčky

Celer nastrouháme na hrubém struhadle, ihned ho pokropíme citronovou šťávou, polijeme kysanou smetanou a ozdobíme petrželovou natí. Syrový nastrouhaný celer s přidanou nasekanou petrželovou natí a vajíčkem nakrájeným na kousky je vhodným doplňkem k různým sýrovým náplním do paprik, rajčat a kedlubnů.

Zelený salát míchaný

Bílé zelí a pór nakrájíme na jemno. Mrkev a celer nastrouháme na hrubo, smícháme a osolíme. Po půl hodině okyselíme a přidáme hustou majonézu. Na talíři lze ozdobit i rajskými jablíčky.

Salát z bílého nebo červeného zelí

Očištěné zelí jemně nastrouháme do mísy, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, trochu drceného kmínu a mírně osolíme. Dáme vařit trochu vody, přidáme citronovou šťávu a lžici oleje. Touto zálivkou salát zalijeme, přiklopíme a chvíli necháme uležet.



Salát ze syrového kysaného zelí

Zelí nakrájíme nadrobno, nasekáme cibuli, přidáme trochu kmínu a pokapeme olejem.

Salát z červené řepy

2 – 3 menší čerstvé červené řepy nastrouháme na drobném struhadle. Přidáme strouhaný křen, trochu citronové šťávy, zalijeme kysanou smetanou a přidáme trochu mletého kmínu.

Salát z vařené červené řepy

Červenou řepu pečlivě umyjeme a necháme vařit do měkka. Po vychladnutí ji oloupeme a na hrubém struhadle nastrouháme. Do vody dáme šťávu z citronu, sůl a řepu zalijeme. Přidáme trochu mletého kmínu a nastrouhaného křenu. Všechno dobře promícháme a podáváme k bramborům, rýži apod. Tuto směs můžeme dát do láhví a zavařit na zimu.

Salát z kedlubny

500 g mladých kedluben, 150 g čerstvých okurek, sůl, kopr, 0,1 l kysané smetany, citronová šťáva podle chuti.



Očištěné kedlubny a umyté okurky se slupkou nakrájíme na tenké proužky a podle chuti osolíme. Po krátké době přidáme lžici jemně nasekaného kopru, hustou kysanou smetanu, citronovou šťávu, dobře promícháme a podáváme.

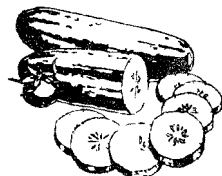
Zeleninový salát

Okurky nastrouháme na hrubém struhadle, rajčata nakrájíme na kousky, na stejném struhadle nastrouháme syrový karfiol a 2 – 3 syrové brambory. Přidáme nadrobno

nasekanou cibuli a kopr, nebo petrželovou nať. Všechno dobře promícháme, mírně osolíme, pokropíme olejem a citronovou šťávou. Místo oleje můžeme dát kysanou smetanu.

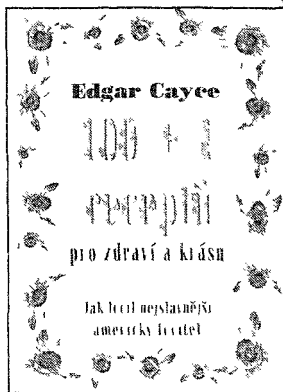
Okurkový salát se smetanou

Okurky nastrouháme na hrubém struhadle, mírně osolíme, zalijeme kysanou smetanou a posypeme nasekaným koprem.



Cayce E.: 100 + 1 receptů pro zdraví a krásu

Jak léčil nejslavnější americký jasnovidce a senzibil. Praktické recepty na nejrůznější onemocnění. Abecední uspořádání – lehká orientace – praktický receptář.



Speciální zdravé polévky

Zeleninová s francouzskými knedlíčky

1 litr vody uvedeme do varu. Z dříve připraveného těsta (uvedeno níže) čajovou lžičkou vykrajujeme malé knedlíčky, které klademe do horké vody. Vaříme je asi 1 minutu a odstavíme. Do odstavené polévky přidáme půl lžičky Vegety. Na jemném struhadle nastrouháme 1 menší mrkev, nasekáme hrst petrželové natě, 2 listy celeru a 1 list libečku. Všechno dáme do odstavené polévky a zakryjeme pokličkou, aby éterická vůně nevyrchala. Nakonec přidáme 1 lžici oleje.

Těsto na knedlíčky: V hrnci při nižší teplotě rozpustíme 40 – 50 g másla. Pak ho odstavíme a rozklepneme do něj celé vejce a dobře promícháme. Po trošce až do střední hustoty dosypeme dětskou krupici. Trochu osolíme a smícháme s posekanou petrželkou.

Zeleninová syrová

1 litr vody uvedeme do varu a odstavíme. Přidáme půl lžice Vegety a přiklopíme. Na hrubém struhadle nastrouháme 2 střední brambory a vložíme je do polévky. Potom na drobném nastrouháme kousek mrkve, celeru a petržele, dáme do polévky a přidáme 1 lžičku oleje. Znovu přiklopíme pokličkou, aby éterické látky neunikly. Nakonec posekáme nať petržele a celeru a trochu libečku. V zimě, když není čerstvá nať, celer, můžeme dát lžičku sušené v prášku.

Syrová zeleninová polévka

1 litr vody uvedeme do varu. Nadrobno do něho nasekáme cibulku a odstavíme, dál už nevaříme. Přidáme půl lžice Vegety a postupně přidáváme ostatní zeleninu jako zelený hrá-

šek, na hrubém struhadle nastrouhaný karfiol a syrovou bramboru. Pak přisypeme najemno nastrouhanou mrkev a posekanou petrželovou a celerovou nať. Kápneme 1 lžící oleje.

Drožďový bujon

Půl lžice Vegety, 1 litr vody, 3 lžice sušeného droždí Tebi, zelená petrželová nať, 2 žloutky

Vodu necháme vařit. Do polévkové mísy dáme Vegetu, sušené droždí, žloutky a sekanou petrželovou nať. Přelijeme horkou vodou, ušleháme a hned podáváme.

Rychlá polévka z ovesných vloček

1 litr vody uvedeme do varu. Vsypeme do něj 2 hrsti přebíraných ovesných vloček a lžičku Vegety. Posekáme zelenou petrželovou a celerovou nať, trochu libečku a přisypeme kousek najemno nastrouhané mrkve (nemusí být). Přidáme 1 lžící oleje.

Rýžová

Do 1 litru vody nasypeme půl hrnečku rýže. Vezmeme střední cibuli a necháme ji vařit. Když rýže změkne, odstavíme ji a přidáme půl lžice Vegety, lžící oleje a sekanou směs celerové natě a libečku.

Houbová česnečka

1 litr vody, 30 g másla, 200 g čerstvých hub (mohou být i žampiony), 3 stroužky česneku, půl lžice Vegety, zelená petrželová nať



Houby nakrájíme na plátky a podusíme na oleji. Pak je odstavíme a zalijeme horkou vodou. Přidáme 3 utřené stroužky česneku, Vegetu a před podáváním zamícháme sekanou petrželovou nať a kousek čerstvého másla. Můžeme podávat s křehkými plátky.

Polévka z mladých kopřiv

1 litr vody, 30 g másla, 40 g hladké mouky, 1 žloutek, sůl, 2 hrsti sekaných mladých kopřiv, hrst pažitky, 1/8 l mléka, půl lžičky Vegety, 2 rohlíky

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku a zalijeme ji vodou, rozšleháme a povaříme. Odstavíme, dáme trochu Vegety a nakonec vmícháme žloutek rozšlehaný v hrnečku mléka s jemně posekanou kopřivou a pažitkou. Prohřejeme, už nevaříme. Podáváme s chlebem nebo s praženými rohlíky. Místo mléka můžeme použít i kysanou smetanu.



Droždová

100 g droždí na pánvi promícháme s olejem, cibulkou a kmínem. Smažíme tak dlouho, až chytí růžovou barvu a masovou vůni.

Nemícháme! 1 l vody uvedeme do varu, droždí na pánvi zalijeme hrnečkem této vody, promícháme a vlijeme do hrnce s vodou. Z jedné lžice hladké mouky a oleje uděláme světlou jíšku, kterou dáme do polévky a chvíli povaříme. Polévku scedíme, do horké vody rozšleháme celé vejce, dáme půl lžice Vegety a sekanou petrželovou nať. Můžeme podávat s opékanou houskou nakrájenou na kostky nebo s chlebem.

Zeleninová s droždovými knedlíčky

Nakrájíme cibulku a na oleji na pánvi ji lehce zpěníme. Přidáme 100 g droždí, kmín a smažíme do mírného zhoustnutí. Odstavíme, přidáme utřený česnek, majoránku, strouhanku a 1 – 2 vejce. Všechno dobře promícháme a opačnou stranou hrubého struhadla strouháme do 1 litru horké vody. Chvíli povaříme. Do odstavené polévky přidáme půl lžice Vegety a zelenou petrželovou nať.

Špenátová polévka

4 hrsti špenátových listů zalijeme trochou horké vody a asi 5 minut necháme stát. Potom všechno nalijeme do míxeru a zpracujeme na pěnu. V hrnci zvlášť vaříme asi půl litru vody, zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a povaříme. Odstavíme a dolijeme rozšlehaný špenát. Přidáme kysanou smetanu a podle chuti dosolíme. 2 natvrdo uvařená vejce nakrájíme na větší kostky a přidáme do polévky. Zvlášť uvařené celé brambory dáme na talíř a zalijeme teplou polévkou.

Šťovíková s vejcem

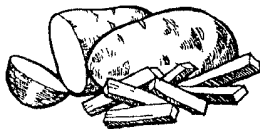
V 1 litru horké vody zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a vaříme. Odstavíme a přidáme trochu sladké šlehačky. Očištěné listy šťovíku (2 hrsti) nadrobno posekáme a vhodíme do polévky. Tu podle chuti osolíme. Na talíř můžeme dát vejce uvařená natvrdo a ta zalijeme teplou polévkou. Je-li málo kyselá, lze ji okyselit citronovou šťávou.

Polévka z červené řepy

Čerstvou řepu umyjeme a očistíme (asi 3 ks střední velikosti). Následně ji nakrájíme na větší kousky a zpracujeme v odšťavovači. Do čisté šťávy dáme citronovou šťávu, aby se udržela barva a schováme na tmavém místě. Odšťavený zbytek červené řepy (drť) v hrnci zalijeme vodou, přidáme kmín, trochu citronové šťávy a asi 5 min. vaříme. Pak scedíme a dolijeme syrovou šťávu. Přidáme trochu Vegety, sekanou petrželovou nať, celer, libeček a přidáme 1 lžíci oleje. Z vejce a mouky (na vodě) uděláme omeletu, kterou nakrájíme na proužky. Dáme na talíř a zalijeme teplou polévkou. Přidáme čerstvě nasekaný kmín. V zimním období lze použít sušenou zeleninovou nať.

Polévka z červené řepy s bramborem

Jednu velkou nebo 2 menší červené řepy očistíme a nakrájíme na větší kousky. Ty zpracujeme v odšťavovači. Do čisté šťávy přidáme citrónovou šťávu a odložíme na tmavé místo. Odstředěný zbytek červené řepy (drť) v hrnci zalijeme vodou, přidáme kmín a citrónovou šťávu a 5 min. vaříme. Pak odstavíme, scedíme, přidáme kysanou smetanu a syrovou šťávu, podle chuti můžeme přisolit. (Vyvarujte se přílišného solení pokrmů.) Přidáme lžici glukopuru nebo cukru. Brambory zvlášť, dáme je na talíř a zalijeme polévkou.



Rajská polévka

V hrnci vaříme trochu vody, do níž halušky uděláme. Do hrnce s olejem nahrubo nakrájíme cibuli a čerstvá rajčata (asi 8). V zimě lze použít i mražená. Ha horké plotně všechno promícháme, nevaříme, abychom nenarušili přirozenou chuť cibule a rajčat. Pak všechno dáme do mixéru. Směs scedíme do vody s haluškami. Můžeme přidat i trochu sladké šlehačky, podle chuti osolíme. Místo halušek se dá použít i rýže, kterou vaříme zvlášť. Tu potom zalijeme polévkou bez šlehačky.

Celerová polévka

2 l vody uvedeme do varu a zahustíme moukou rozmíchanou s trochou mléka. Necháme povarit. Přidáme trochu kysané smetany a odstavíme. Umytý a očištěný celer nastrouháme na hrubém struhadle a vhodíme do polévky. Mírně osolíme. Pak přisypeme celerovou nať.

Karfiolová polévka

2 l vody uvedeme do varu a zahustíme moukou rozmíchanou v trošce mléka. Necháme vařit. Přidáme trochu ky-

sané smetany a odstavíme. Očištěný karfiol rozebereme na části, nastrouháme na hrubém struhadle a vhodíme do polévky. Můžeme přidat špetku mletého kmínu, sekaného kopru nebo petrželové natě. Mírně osolíme.



Mrkvová polévka

2 l vody uvedeme do varu a zahustíme moukou rozmíchanou v trošce mléka. Necháme varit. Odstavíme a přidáme kysanou smetanu. Očištěnou mrkev nastrouháme na jemném struhadle a vhodíme do polévky. Přidáme trochu citronové šťávy a lžici cukru. Mírně osolíme. Můžeme nakrájet mladou mrkvovou nat a dát do polévky, případně přisypeme trochu mletého kmínu.

Polévka z kadeřavé kapusty

0,3 – 0,4 kg listů kapusty, 150 g cibule, 100 g celeru, 200 g brambor, 1 lžice másla, 0,2 l mléka, 4 stroužky česneku, 0,1 l kysané smetany, 4 lžice sekané petrželové natě a pažitky, 1 lžice oleje, sůl



Nakrájenou cibuli dáme do hrnce na 1 lžici oleje a mírně dusíme, aby změkla. Zalijeme 0,4 l horké vody, přidáme na kostky nakrájené brambory a nahrubo nastrouhaný celer. Všechno asi 5 minut vaříme. Odstavíme a zalijeme 0,2 l teplého mléka. Kadeřavé listy umyjeme a zbavíme je silné dužiny. Pak je posekáme a dáme do odstavené polévky. Celou hmotu rozmixujeme, prohřejeme a přidáme smetanu, zeleninu a utřený česnek. Nakonec přidáme lžičku másla a jemně osolíme.

Z čerstvého zelí (sladkého)

Asi 5 středních brambor nakrájíme na kostky a povaříme v 1 l vody s trochou sušených hub. 300 g očištěného zelí

nastrouháme na hrubém struhadle a vhodíme do odstavené polévky. Přidáme mletý kmín a půl lžičky Vegety. Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku a vhodíme do polévky. Ještě přisypeme nasekanou pažitku a přilijeme lžičku oleje.

Polévka z kysaného zelí

Asi 5 středních brambor nakrájíme na kostky a povaříme ve vodě (přibližně 1 l). Před ukončením vaření přidáme 2 stroužky jemně nakrájeného česneku. Na pánev na 1 lžici hladké mouky dáme 2 lžíce oleje. Mírně prohřejeme a rozmícháme, vlijeme do polévky a necháme povařit. Do odstavené polévky přidáme tolik najemno nakrájeného zelí (kysaného), až dostaneme pikantní, dostatečně kyselou a slanou chuť. Dochutíme trochou Vegety. Můžeme také přidat špetku mletého kmínu.

Fazolová polévka

1 l vody uvedeme do varu a odstavíme. Přidáme půl lžice Vegety a zvláště uvařené fazole. Přilijeme 1 lžici oleje a přisypeme posekanou petrželovou nať. Stejným způsobem můžeme udělat polévku se sójovými boby.

Hrachová polévka

Půlený žlutý hrách na noc namočíme do vody. Druhý den ho vaříme do poloměkka. Na oleji uděláme světlou jíšku a povaříme s hrachem. Je-li polévka hustá, zředíme ji vodou. Přidáme majoránku a česnek a pak všechno rozmixujeme. Osolíme Vegetou. Můžeme k tomu servírovat se smaženými kostkami housky nebo s chlebem.



Čočková polévka

Přebranou čočku uvaříme ve vodě s 1 stroužkem česneku. Do uvařené z vejce a mouky uděláme noky. Přidáme

majoránku, trochu oleje, Vegetu a sekanou petrželovou nať. S těmito přísadami už polévku nevaříme.

Čočková se zeleninou

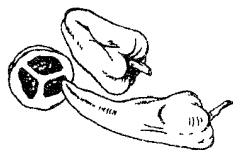
Čočku dáme vařit. Pak přidáme trochu na kostky nakrájených brambor, mrkev, celer a petržel a ještě povaříme. Nakonec přidáme jíšku z oleje a mouky, ochutíme Vegetou a sekanou petrželovou natí.

Krupicová polévka

2 sklenice krup a několik kousků čočky rozemeleme a zalijeme trochou studené vody. Zvláště necháme vařit 1 l vody, do níž za stálého míchání směs vysypeme. To uděláme ráno a pak celé dopoledne na teplém místě necháme stát. Hodinu před jídlem nadrobno nastrouháme kořen celeru, petržele, mrkve, menší cibuli a 2 stroužky česneku. Přidáme lžíci oleje, půl lžice Vegety a sekanou petrželovou nať. Podle potřeby zředíme horkou vodou.

Papriková se smetanou

Do hrnce dáme trochu oleje, posekáme cibulku, posypeme kmínem a mletou sladkou paprikou. Můžeme přidat trochu sušených hub a česneku. Mírně podusíme a přidáme syrové, na plátky nakrájené brambory. Všechno povaříme a dolijeme vodou. Když brambory změknou, zahustíme polévku moukou rozmíchanou v trošce mléka. Mírně povaříme a dolijeme kysanou smetanu. Ochutíme Vegetou. Můžeme ještě přidat sekanou petrželovou nať.



Houbová polévka s omeletou

Do jednoho litru vody dáme vařit 2,5 lžice sušených hub. Až změknou (houby můžeme nakrájet na proužky), uděláme

světlou jíšku. Všechno znovu povaříme, osolíme Vegetou a dosypeme trochu mletého kmínu a sekanou petrželovou nať. Jíšku uděláme na oleji. Zvláště na vodě připravíme omeletu. Když vychladne, dáme ji na talíř a zalijeme hotovou polévkou.

Houbový vývar

Sušené houby povaříme ve vodě s kmínem, až voda ztmavne. Přidáme světlou jíšku. Osolíme Vegetou a dochutíme sekanou petrželovou natí. Do hotové polévky přidáme zvláště ve vodě uvařené kroupy, propláchnuté studenou vodou a scezené.



Polská houbová s nudlemi a smetanou

Ve vodě vyvaříme kořen celeru a petržele a několik sušených nebo čerstvých hub. Zeleninu vytáhneme, polévku zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a necháme vařit. Přidáme kysanou smetanu a osolíme Vegetou. Zvláště uvaříme kmín, dáme na talíř a zalijeme ho polévkou.

Okurková polévka

Příprava okurkové hmoty na polévku: Čerstvé okurky oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Osolíme a několik hodin necháme uležet v ledničce. Mezitím připravíme dostatečné množství křenu,



který umyjeme a nakrájíme na kousky. Připravíme si větvičky kopru. Na dno čistých sterilních láhví položíme kousky křenu a větvičky kopru. Čím více, tím lépe. Na to položíme

nastrouhané okurky a navrch na ozdobu kopr a křen. Láhve uzavřeme celofánem a stáhneme gumičkou. Uskladníme na chladném a suchém místě ve sklepě, kde směs kvasí. Příprava polévky: Do 1 l vody na kostky nakrájíme brambo-

ry a uvaříme. Před dovařením přidáme stroužek česneku. Pak zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a necháme vařit. Když polévka začne vřít hned ji odstavíme. Otevřeme láhev s připravenou zakysanou okurkovou směsí a po lžici jí dáváme do polévky tolik, až získáme pikantní, ne však příliš kyselou chuť. Kopr a křen do ní nedáváme. Pak přilijeme trochu sladké šlehačky (smetany), můžeme přidat trochu sušeného kopru. Okurky z láhve, které jsme nespotřebovali, smícháme se sladkou smetanou a můžeme je použít jako salát k bramborům.

Okurková polévka studená

4 stroužky česneku, sůl, lžice sekané petrželové natě nebo sekaného kopru, 1 salátová okurka, 1 l kyselého mléka, 1 sklenice bílého jogurtu, lžice cukru a 2 natvrdo vařená vejce.

Stroužky česneku rozdrtíme se solí, dáme do mísy a smícháme s najemno sekanou petrželovou natí nebo s koprem. Okurku oloupeme, na hrubém struhadle ji nastrouháme na nudličky a přidáme k utřenému česneku. Jogurt rozmícháme s kyselým mlékem, případně to osolíme, nalijeme na okurku a promícháme. Do hotové polévky dáme nadrobno nakrájená vejce a postavíme do ledničky. Vychlazenou polévku servírujeme především v teplých letných dnech. Uvedená porce je pro 4 osoby.



Hlavní jídla

Nelzonské brambory

Oloupané syrové brambory nakrájíme na plátky a v osolené vodě 5 min. povaříme s kmínem. Pak je scedíme. Do hrnce s olejem položíme jednu vrstvu brambor a na ně dáme cibuli nakrájenou na kolečka. Na ni znovu položíme vrstvu brambor. Na druhou vrstvu brambor rozetřeme dušené houby (žampiony) a znovu položíme vrstvu brambor. Nakonec položíme kolečka natvrdo uvařených vajíček a zakryjeme zbytkem brambor. Všechno potom zalijeme šťávou z hub, smíchanou s menším množstvím sladké smetany a dáme péct do trouby. Můžeme podávat s kyselou okurkou nebo se salátem z červené řepy.

Rýže s hráškem

Rýži krátce povaříme a odstavíme, aby došla. Nádobu s ní zabalíme do přikrývky. Potom ji smícháme se sterilovaným hráškem. K rýži také můžeme přidat dušené žampiony nebo jiné houby. Dochutíme majoránkou či Vegetou. Přidáme trochu oleje a dobře promícháme. Rýži smíchanou s hráškem lze rovněž zalít rozšlehanými vejci a zapéct v troubě.

Rýže s vejci a zeleninou

Nadrobno nakrájenou čerstvou zeleninu (karotku, kedluben, zelený hrášek) podlijeme troškou vody a povaříme. Na oleji podusíme posekanou cibuli se solí, kmínem a na plátky nakrájené a oloupané žampiony. Dušenou rýži smícháme se zeleninou a houbami a omastíme. Rýži nabereme naběračkou namočenou ve studené vodě a vyklopíme na talíř. Každý kopeček ozdobíme půlkou vejce a můžeme ho ještě posypat pažitkou.

Rychlý oběd

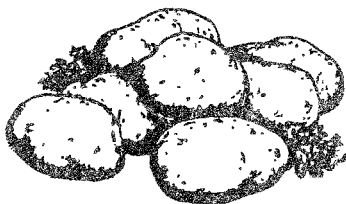
Uvaříme rýži. Do mísy nalijeme šťávu z rajských jablíček, přidáme trochu sladké šlehačky nebo smetany, nadrobno nakrájenou syrovou cibuli a na kostky nakrájená natvrdo uvařená vejce. Rýži omastíme olejem, dochutíme Vegetou a jíme se šťávou z rajských jablíček.

Pečené brambory

Na pekáč dáme olej, cibulku, sušené houby, majoránku, kmín, přidáme syrové brambory nakrájené na poloviny nebo čtvrtky. Osolíme je, dáme do trouby a pečeme do změknutí. Občas promícháme. Nakonec můžeme přidat najemno nasekaný česnek. Dobré jsou brambory upečené ve slupce na suchém plechu. Podáváme je s tvarohovou pomazánkou a mlékem, nebo také se solí a máslem. Místo soli lze použít Vegetu.

Knedlíky ze syrových brambor

Očištěné brambory umyjeme a najemno nastroháme (mixujeme). Pak z nich větší část vylouhované vody slijeme a přidáme sůl, 1 vejce, 1 – 3 lžice mouky, podle množství brambor. Všechno dobře promícháme. Lžící namočenou do vody z těsta vykrajujeme knedlíky střední velikosti, vkládáme je do horké osolené vody a pomalu je 8 – 10 minut vaříme. Uvařené knedlíky scedíme a necháme dobře okapat. Větší pekáč nebo ohnivzdornou mísu vymažeme olejem a dáme do ní uvařené knedlíky. Posypeme je osmahlou cibulí, všechno zalijeme rozšlehanými, mírně osolenými vejci a v troubě zapékáme tak dlouho, až vejce ztuhnou. Podáváme se salátem ze syrového kysaného zelí.



Bramborové knedlíky s tvarohovou náplní

Nastrouhané nebo rozmixované syrové brambory lehce vyždímáme v látce. Zbavené vody je smícháme s vařenými brambory, které umeleme na masovém mlýnku. Vařených má být více. Všechno dohromady zpracujeme. Trochu vařených a mletých brambor odložíme. Ty asi půl napůl smícháme s tvarohem. Všechno dobře zpracujeme a osolíme. Touto směsí bramborové knedlíky plníme. Tvarujeme větší. Vaříme je ve slané vodě. Uvařené dáme na talíř, rozřízneme na poloviny a polijeme rozehřátým máslem. Kdo má rád sladké, může je osladit. Mohou se také polít osmahlou cibulkou.

Pohanková kaše

Pohanku zalijeme horkou vodou a hrnec dáme pod peřinu. Asi za 15 minut změkne, je sypká a má přirozenou chuť. (Na 1 sklenici kaše asi 1 l sklenice vody). Hotovou kaši zalijeme osmahlou cibulkou a zapijíme čerstvým kyselým mlékem, podmáslem nebo keřem. Kaši můžeme podávat také s vaječným řízkem a nějakým zeleninovým salátem nebo kompotem.

Umělá svíčková na smetaně

Na drobném struhadle nastrouháme mrkev, petržel, celer, přidáme bobkový list, zrnko nového koření a nakrájený česnek. Všechno 5 – 10 minut dusíme na oleji a cibulce. Mírně podléváme vodou. Pak zahustíme moukou rozmíchanou v mléce a vaříme. Z dušené zeleniny vytáhneme bobkový list a nové koření a všechno mixujeme. Nakonec přidáme kysanou smetanu a osolíme Vegetou. Podáváme s houskovými knedlíky.

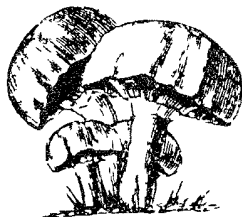
Rajská omáčka syrová

V hrnci vaříme trochu vody, 2 lžíce oleje, 1 větší cibuli, 5 – 8 rajských jablíček, 2 lžíce hladké mouky a sůl. Z oleje

a mouky připravíme světlou jíšku, zavaříme ji do vody a odstavíme. Do dalšího hrnce dáme trochu oleje a nahrubo nakrájenou cibuli. Lehce ji zahříváme, aby si zachovala ostrost. Na ni nahrubo nakrájíme rajčata. Všechno promícháme a rozmixujeme. Směs přecedíme do odstavené omáčky. Podle chuti osolíme a přidáme sladkou šlehačku. Kdo má rád sladkokyselé může přidat trochu glukopuru. Omáčku vlijeme do misky a na ni položíme natvrdo uvařená vejíčka.

Houbová omáčka

Svaříme trochu vody a mírně ji zahustíme moukou rozmíchanou v mléce. Očištěné houby, např. žampiony, asi 10 minut dusíme na cibulce. Měkké je přidáme do omáčky, zalijeme kysanou smetanou a osolíme Vegetou. Podáváme buď s bramborem nebo knedlíkem či rýží. Stejným způsobem postupujeme i u jiných omáček, jako křenové nebo koprové. Křen a kopr použijeme syrový.



Vařené sladké zelí s rajskými jablíčky

Zelí nastrouháme a vaříme v trošce vody. Pak na oleji uděláme světlou jíšku a povaříme se zelím. Odstavíme a nakrájíme 3 – 4 rajčata (podle množství zelí). Mírně osolíme, okyselíme a lehce osladíme glukopurem nebo cukrem, aby zelí bylo sladkokyselé.

Kapusta dušená jako mozeček

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme najemno nastrouhanou kapustu a lžici vody. Dusíme do měkka. Ke konci přidáme utřený česnek a přimícháme vejíčko. Necháme zhoustnout na kaši. Nakonec přimícháme nakrájenou pažitku a osolíme Vegetou. Stejně můžeme připravit i růžičkovou kapustu.

Pečená kapustová náplň

Kapustu očistíme, nadrobno nakrájíme a osmahneme na jemně posekané cibuli a na oleji. Nakrájené žampiony, podusíme zvlášť na cibuli a oleji. Pak je smícháme s kapustou, přidáme v mléce namočenou housku lehce vyždímanou, žlutky a podle potřeby v mléce navlhčenou strouhankou. Osolíme Vegetou, přidáme kmín a trochu Tebi. Následně vmícháme tuhý sníh z bílků. Všechno zpracujeme a směsí naplníme důkladně vymazanou a strouhankou vysypanou větší ohnivzdornou mísu nebo pekáč. Povrch potřeme olejem a pečeme v troubě do zlatova. Podáváme s bramborem se salátem z červené řepy. Studené můžeme použít k chlebu.

Plněné zelné listy

Zelí spaříme v horké osolené vodě, košťál vyřízneme, listy rozebereme a rozložíme na vál. Silná žebra listu naklepeme nebo je vyřízneme. Rýži uvaříme do poloměkka, přidáme do ní nadrobno nakrájenou cibulku, hodně česneku, majoránky, kmínu, můžeme také přidat na cibulce dušené houby, třeba žampiony. Také lze přisypat trochu sušeného droždí Tebi. Do směsi dáme celá vejce a dobře ji promícháme. Na každý list položíme část náplně, listy svineme, okraje zahneme a vložíme do vymazaného pekáče. Trochu podlijeme vodou a v troubě dusíme do měkka až do zružování.



Mozeček z droždí

Je to sice falešný mozeček, nicméně je chutný. Nejdříve zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku a do ní přidáme droždí, vaříme až zružoví a voní jako maso. Přileme 2 vejce rozšlehaná asi s 1 dcl mléka, osolíme a dochutíme pažitkou nakrájenou nadrobno. Mícháme do zhoustnutí. Na talíř dáme houskové knedlíky, polijeme je máslem a na každý plátek položíme trochu mozečku.

Nespotřebovanou směs můžeme namazat na chléb.

Dušená zelenina

Celer, mrkev a petržel nakrájíme na malé kostky a asi 5 minut dusíme s cibulkou a kmínem. Můžeme podlít 1 lžící vody, aby se zelenina nepřipálila. Musíme stále míchat. Pak přilijeme vajíčko. Lze jíst s chlebem, bramborem nebo s rýží.

Sekaná z pšenice

Pšenici na 24 hodin namočíme. Pak ji vaříme až začne pukat a na masovém mlýnku umeleme s česnekem a cibulí. Přidáme majoránku, 20 dkg strouhaného ovčího sýra, 4 vejce a dochutíme Vegetou. Směs dobře promícháme, vytvarujeme 2 válečky, dáme je na pekáč s olejem a pečeme v troubě. Pro 4 osoby potřebujeme asi 1 kg pšenice.



Paštika

250 g čočky uvaříme do poloměkka. Do odstavené přidáme ovesné vločky, trochu namočeného rohlíku, majoránku, kmín, sušené kvasnice Tebi, Vegetu, 2 – 3 syrová vajíčka, podle množství směsi, a přidáme hodně syrové cibule a česneku. Všechno dobře promícháme a rozemeleme na masovém mlýnku. Mletou směs promícháme s olejem, dáme na pekáč a necháme péct v troubě. Stejnou paštiku můžeme udělat z fazolí nebo sójových bobů. Studenou natíráme na chleba s máslem.

Vločkové karbanátky

Mleté nebo celé ovesné vločky a rohlíky nastrouhané na hrubém struhadle zalijeme troškou zeleninového vývaru a necháme nabobtnat. Přidáme vajíčka, cibuli, česnek, drce-ný kmín, majoránku, trošku sušených kvasnic Tebi nebo smažené čerstvé kvasnice a Vegetu. Všechno důkladně

promícháme. Tvarujeme malé karbanátky, které smažíme na oleji. Podáváme k bramborům a salátu nebo k rýži. Vychladlé lze podávat s chlebem.

Smažené květákové karbanátky

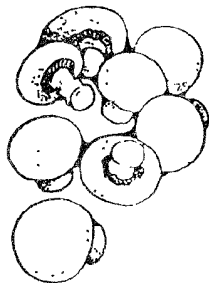
Na hrubém struhadle nastrouháme syrový květák, do misy rozklepneme 3 vajíčka, osolíme a rozšleháme. Přidáme 1 lžici strouhanky, kolečko syrové cibule, kmín, Vegetu. Všechno dobře promícháme. Smažíme na oleji na pánvi na lívance z obou stran. Stejným způsobem lze dělat karbanátky ze syrového sladkého zelí nebo póru, který nakrájíme na malá kolečka.

Smažené rybičky

Fazolové lusky zbavíme od vláken a ve slané vodě uvaříme do poloměkka. V misce rozšleháme celá vajíčka, přidáme lžici strouhanky a mírně osolíme Vegetou. Scezené fazole rozmícháme s rozšlehanými vajíčky. Následně ve formě rybiček (vždy 5 – 6 fazolových lusků) klademe na rozpálenou pánev a smažíme z obou stran. V zimě můžeme použít zavařené fazole.

Žampionové řízky

Větší hlavičky žampionů umyjeme a vrchní slupku oloupeme. Po délce je rozřízneme na polovinu. (Jsou-li menší, necháme je vcelku.) Obalujeme jako řízky a smažíme.



Řízky z kadeřavé kapusty

Kapustu umyjeme pod tekoucí vodou. Žebra každého listu vyřízneme. Listy dáme do hrnce s horkou vodou a 5 min. necháme měknout. Vodu scedíme. Tu, která v listech zůstala, vymačkáme rukou. Bereme vždy 2 listy a klademe je

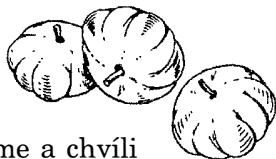
na sebe (aby byl řízek plnější). Pak je obalujeme v mouce, vajíčku a strouhance. Do vajíčka přidáme trochu utřeného česneku a Vegety. Smažíme na pánvi s olejem po obou stranách. Podáváme k běžnému jídlu nebo k chlebu.

Smažené celerové řízky

Mírně uvařený celer nakrájíme na řízky, které osolíme Vegetou nebo solí. Obalujeme jako normální řízky s tím, že do rozšlehaného vejce můžeme přidat trochu utřeného česneku a smažíme. Řízky lze dělat i ze syrového celeru, ale musíme je nakrájet na tenčí plátky.

Patison nebo dýně smažené jako řízky

Patison nebo dýni oloupeme, vyčistíme a nakrájíme na plátky. Osolíme a chvíli necháme odležet. Pak je obalíme v mouce, vajíčku a strouhance. Do vajíčka můžeme přidat trochu utřeného česneku a Vegetu. Podáváme s bramborovou kaší a okurkovým nebo jiným salátem.



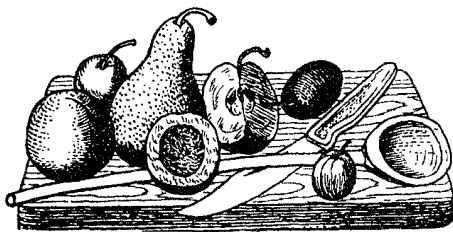
Řízky z moučných bílkovin

1 kg hladké mouky speciál vypracujeme s 1 litrem vody na testo na nudle. Zpracovanou hroudu těsta dáme do misky a přiklopíme druhou nádobou, aby povrch nevyschl. Necháme asi 2 hodiny stát. Mezitím větší hrnec (asi 3 l) z více než poloviny zaplníme vodoou, do níž na větší kousky nakrájíme kořenovou zeleninu jako mrkev, petržel, celer, pór, cibuli, česnek a přidáme 3 kuličky nového koření. Lze také přisypat trochu sušených hub. V létě přidáme i zelenou nať celeru a cibule a vodu osolíme. Po dvou hodinách těsto začneme zpracovávat v misce s vlažnou vodou. Dobré je vložit si misku do dřezu, abychom zbytečně nestříkali. Těsto peme mačkáním, přičemž se musíme snažit ho mačkat celé,

aby se nerozkouskovalo. Když je voda bílá jako mléko, vodu vyměníme za čerstvou a v praní pokračujeme. Měníme ji tak dlouho, až zůstane čistá a v hroudě zůstanou čisté bílkoviny (proteiny – lepek). Hrubé bílkoviny (z 1 kg mouky) zůstane 350 g (necháme v misce odkapat). Hrnec se zeleninou postavíme na vařič. Těsto zformujeme do malého knedlíku a z něho krájíme asi 1 cm silné plátky, které v ruce natahujeme na řízky. Ty lze vyklepat paličkou na maso. Následně je vkládáme do horké vody, ve které se vaří zelenina. Spolu vaříme asi 15 minut. Vodu s řízkou necháme vychladnout. Z 1 kg mouky je asi 20 řízků. Řízky vložíme do hrnce a zalijeme čistým zeleninovým vývarem tak, aby nevyschly. Uložíme v lednici a postupně spotřebujeme.

Zpracování řízků:

Řízky necháme odkapat a obalíme je v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Do vajíček přidáme utřený česnek, sušené droždí Tebi a trochu Vegety. Nemáme-li všechny tyto příchutě po ruce, stačí jen česnek. Řízky smažíme z obou stran. Nejlépe na oleji na teflonové pánvi. Z uvařených plátek na řízky můžeme také udělat guláš nebo svíčkovou. Plátky nakrájíme na flíčky. Do hrnce dáme olej, nakrájenou cibuli, přidáme kmín a přisypeme flíčky. Chvilu dusíme a mírně podléváme vodou. Použijeme-li je na svíčkovou, přidat i trochu česneku. Jinak postupujeme stejně jako u guláše s paprikou.



Syrová strava

Mnoho lidí naprosto bezmyšlenkovitě tvrdí, že raději dají přednost o několik let kratšímu životu a žijí tak, jak je jim líbno, nebo naprosto otevřeně hlásají: „Jím co chci a trpím tím, čím musím. Raději zemřít, než jíst syrovou stravu.“

Neochota přejít na syrovou stravu souvisí nejen s nevědomostí, ale také s chorobnou touhou po požitcích, po dráždidlech: člověk je tak slabý, že se jich neumí zříci. Má v zásobě málo energie a nedokáže se tudíž přemoci v první, zvláště obtížné době: nemůže se odpoutat od „kulturní potrawy“, i když ví, že jak na tělo, tak na duši působí škodlivě. Nejdříve na to doplácí penězi, pak zdravím a nakonec životem.

Čím dříve tedy přejdeme na čerstvou, čistou, živou stravu, tím lépe. To je jediná záchrana pro nemocné lidstvo, které má tak oslabenou vůli.

Praktické pokyny pro úpravu syrové stravy

Syrová strava je jídlem, které se připravuje nejrychleji, nejpohodlněji a nejjednodušeji. Vždy je nutné mít na zřeteli, že hlavní směrnicí při přípravě každého syrového jídla je co možná nejméně úprav a míchání.

Každému, kdo viděl pěkně prostřený stůl se syrovou stravou, je přece známo, že **nemůže být nic půvabnějšího a nic, co by vzbuzovalo větší chuť.** Čerstvá zelenina v živých přírodních barvách, pěkně tvarované a krásně vonavé ovoce jsou už samy o sobě požitkem, který začátečníky nabádá a povzbuzuje jejich chuť.

Schopná kuchařka, která má o věc zájem, ve snaze co nejlépe prostřít a upravit stůl pro konzumaci syrové stravy, není ničím omezována.

- Syrová strava se různí pouze podle ročních období.
 - Je úplně zbytečné sestavovat nějaký jídelní lístek.
 - Musí se pouze dbát na to, aby se zelenina a kyselé ovoce nejedlo současně.
- Nepřipravovaná jídla, podávaná v přirozeném stavu, bez nejmenších přísad, potřebu jedince uspokojují tím nejlepším způsobem. Jedí se do té doby, než se dostaví pocit zasycení.
 - Většina dává přednost kousání a žvýkání celých kusů. To je nejlepší způsob, jak používat zuby. Když však nejsou v pořádku, musí být na stole nůž z nerezového materiálu.
 - Co nelze rozžvýkat, se musí rozkouskovat. Mnoho nemocí vzniká právě nedbalým kousáním. Žvýkat se má tak dlouho, až je pokrm dobře prosliněn a rozžvýkán. Důkladné žvýkání je předpokladem odstranění mnoha chronických nemocí.
 - V době, kdy je nejvíce ovoce, se mají snídat a večeřet ovocné pokrmy – a obědovat zeleninové. Je-li ovoce málo, můžeme to dělat naopak.
 - Mnozí, starší nebo velmi nemocní lidé, kteří mají špatnou chuť, možná budou jíst pouze dvakrát denně. Například v 10 a v 17 hodin. Nebo v 11 a v 18 hodin. Pak je lepší nejdříve jíst ovocný oběd.
 - Výborný je česnek. Nejsnadněji se jí s ovocným pokrmem, jablky a mlékem.

Dr. Kristína Nolfiová ve své léčbě syrovou stravou měla tři jídla denně rozdělena na 8.15, 12.30 a 18. hodinu.

Snídaně a večeře

Snídaně a večeře byly stejné.

- Skládaly se z 300 – 400 g čerstvého zralého ovoce, syrového čerstvého sladkého mléka a namočeného nebo čerstvě mletého ječmene či pšenice, případně z čerstvě mletého ova.

- Dále je tvořil dorostlý hrách (obvykle žlutý i se slupkou). Jak obilniny, tak hrách mají pro potřebu lidí dostatečné množství bílkovin. Když se jí polovina namočeného obilí a polovina hrachu, jde to celkem dobře.
- K tomu lze přikusovat jeden středně velký česnek. Hlavičky česneku rozdělíme na malé stroužky a ty žvýkáme společně s ovocem, aby nepůsobily příliš silně.

Obiloviny se jedí naprosto suché. Pije se k nim mléko. Může se také na ně trochu mléka nalít, ale ne příliš mnoho, aby se obilí nesmíchalo, což by bránilo proslinění.

Mléko pijeme tak, že ho buď nasáváme slámkou nebo ho pijeme po doušcích. Na jedno jídlo připadá čtvrt až půl litru. Lze se uspokojit s půl litrem mléka denně, rozděleného na dobu jídla. Mléko je tekutá potrava, ne nápoj! Vypijeme-li sklenici mléka naráz, bude těžko stravitelné. Mnoho lidí se domnívá, že nesnáší kyselé ovoce s mlékem. Je to však omyl.

Jablka se konzumují se slupkou, i s jádřincem. Tím všechny hodnotné vitaminy a minerální soli získáme ve správném poměru se sloučeninami fluoru, které jsou důležité pro naše zuby. Vyskytují se právě pod slupkou. Jsou i v bramborách, ale v menší míře.



Oběd je složen ze zeleniny

Lze používat všechny druhy zeleniny. A to jak listy, kořen, hlízy, tak cibule. Mezi nejdůležitější patří:

- salát,
- špenát,
- kerblík,
- pažitka,
- petržel,
- řeřicha,
- kapusta kadeřavá,

- bílé hlávkové zelí,
- růžičková kapusta
- a karfiol.

Listy planě rostoucích jedlých bylin, jako jsou lebeda, pampeliška, brslen a štavel jsou velmi vhodné na začátku jara, dříve než začnou kvést než dostaneme novou zásobu ředkviček, salátu, špenátu, karfiolu, okurek, rajských jablíček a chřestu.

Dobře využitelné jsou

- brambory,
- mrkev,
- topinambury,
- česnek,
- řepa,
- kedluben,
- celer,
- krmná cukrovka,
- pastinák,
- petržel,
- pór,
- černá ředkev,
- ředkev,
- křen.



Báječně chutnají žluté měkké kukuřičné palice. Česnek lze používat celý rok. Staré rčení praví, že sice nepříjemně páchne, ale proto je jistě zdravý.

Ke každému zeleninovému jídlu máme mít:

*2 – 3 listy kadeřavé kapusty (v létě i jiné zelené listy),
1 – 2 středně velké brambory, 1 šalotku a podle chuti
postupně hlávkové zelí, červené zelí, mrkev, topinambur,
kedluben, krmnou cukrovku, řepu apod.*

- Každá zelenina se musí důkladně rozžvýkat a musí se tomu věnovat hodně času. Tři čtvrtě hodiny není příliš mnoho.
- Po doušcích se k tomu můžu připíjet mléko. K zelenině lze používat také velmi chutný med.

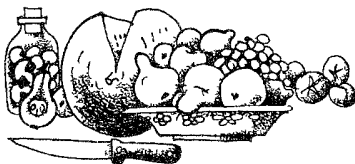
- Máte-li špatné zuby, je lepší ovoce nakrájet na malé kousky a zeleninu trhat, než ji špatně rozžvýkat. Syrová strava musí být rozžvýkána tak dobře, že ztrácí všechnu chuť a sama od sebe sklouzne.
- Dobrým doplňkem ovoce i zeleniny jsou **ořechy** obsahující především uhlohydráty. Ořechy mají asi 60 % rostlinného tuku a 36 % rostlinných bílkovin. Tato rostlinná bílkovina je člověku mnohem bližší než bílkovina masa. Do organismu přechází téměř bez trávení. Ořechy však jíme střídmě.
- Abychom obilí mohli jíst, musí být nejdříve rozemleto nebo rozmočeno. Všechny druhy obilí se mohou mlít nebo se dají na 24 hodin namočit. Pak je mohou žvýkat i ti, kdož nemají dobré zuby. Velmi vhodné jsou k tomuto účelu ječmen a pšenice.

Obilí, které se podává změkčené, vyžaduje **přípravu**. Má-li se obilí (žito a pšeni-

ce) nebo hrách měkčit, pečlivě se umyje a každá složka zvlášť namočí do studené vody. V chladné místnosti se nechá 24 – 36 hodin. V té době se voda 3 – 4krát vymění. Nakonec se v sítku propláchně tak, aby voda mohla odtékat.

Občas se musí zamíchat, aby vrchní vrstva nevyschla. Je třeba, aby obilí mělo rovnoměrnou vlhkost. Je-li vody mnoho, může zkysnout.

- Ječmen lze stejně jako žito a pšeničce těsně před jídlem rozemlít suchý na ručním mlýnku na obilí.
- Vlastní práce v kuchyni se skládá z důkladného čištění a mytí. Hlavně kořenů, hlíz a listů.
- Každá zelenina se musí mýt. **Kořeny**, které jsou suché, mohou být namočeny ve studené vodě, nejdříve se ale důkladně očistí a vydrhnou ostrým kartáčem. Chorobné skvrny se odstraní nožem. Nesmějí se loupat nebo škrábat, protože by se zničily hodnoty, které se nacházejí



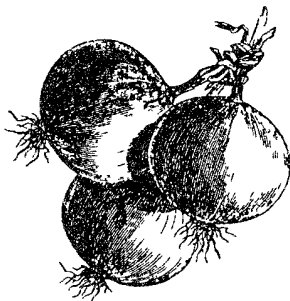
těsně pod slupkou. Například pro zuby důležité sloučeniny fluoru.

- Nejvhodnější je zeleninu servírovat vcelku. Když se krájí, seká, drtí, zničí se část vitaminů. Zůstane-li rozdrobena déle, ztráta se rychle zvyšuje.
- Je nutné si pamatovat, že si bereme jen tolik, kolik k jídlu potřebujeme. Je-li zelenina nakrájená nebo trhaná předem, nemá druhý den žádnou cenu.
- Naproti tomu celé kořeny a hlízy se dají odložit pro následující jídlo, nejlépe na studené místo.
- Zůstávají-li hlavičky salátu, špenátu a listy kapusty, výborně se uchovávají přikryté v hrnci na chladném místě. **Nejlepší ovšem je, máme-li zeleninu čerstvou každý den.**

Nápoj z cibule a česneku

Působí jako vysoce ochranný léčebný prostředek proti mnoha onemocněním:

- nachlazení,
- zahlenění,
- překyselení žaludku,
- nechutenství,
- plynatosti,
- bolesti hlavy,
- zácpě,
- vysokému krevnímu tlaku,
- kornatění tepen,
- cukrovce
- a proti nakažlivým chorobám.
- Posiluje a omlazuje organismus.



Do mixéru nalijeme půl litru vlažného nevařeného mléka. Pak přidáme 2 středně velké oloupané cibule a 3 větší stroužky česneku. Všechno rozmixujeme. Necháme 15 minut stát. Před jídlom scedíme asi půlku sklenice a po doušcích dobře promíchaných se slinami, pomalu pijeme. Kdo si

zvykne, může nápoj pít i neslazený, což je lepší. Abychom zamezili nepříjemnému pachu po česneku a cibuli, sníme po vypití kousek tmavého chleba a trochu čerstvé petrželeové natě.

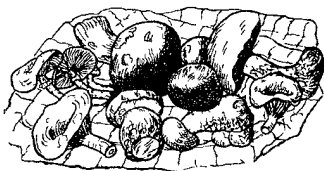
Speciální vitální chléb

Obilí je nejdokonalejším zásobníkem živin a energetického potenciálu. Poměr živin, které se v něm nacházejí (a výživných látek), je ideální. Musí však být používáno v celistvém stavu – celozrnné. V celém zrně se nachází: vitamin B1, B2, kyselina nikotinová, B6, kyselina panthotenová, vitamin E, kalcium, magnezium, kyselina fosforová, železo, mangan, měď, niacin, bílkoviny, tuky, uhlohydráty atd. Nejvíce však důležité vlákniny.

Obilí posiluje svaly a nervy. V tkáních a v krvi nezanechává žádný hlen. Navíc představuje jedinečnou výživu mozků a nervů. Je bohaté na enzymovité vitaminy skupiny B. Zejména duševně činní lidé by měli pšenici jíst denně. Mentálně zaostalé děti se po krátké době zotavily pravidelným užíváním obilí. Celé zrně představuje výbornou zásobou pro čas nouze. Při odborném uskladnění zůstává dlouhá léta živé – silně radiovitální a uchovává si plnou výživnou hodnotu. Mletím a oddělením slupky (otrub) od vnitřní hmoty škrobu (čistý uhlovodan) dochází k narušení jeho celistvosti a tím k rozdělení, znehodnocení a ochuzení o biologicky nejcennější živiny uvedené výše. Navíc čistý uhlovodan je bez přítomnosti vitaminů skupiny B nestravitelný a silně zakyseluje organismus i krev.

Bílé pečivo a bílý chléb jsou naprosto znehodnoceny nedostatkem minerálních

solí, nacházejících se v otrubách společně s vitaminy. Podle nejnovějšího výzkumu právě bílé pečivo a bílý chléb nesou hlavní vinu na překyselení organismu a krve.



Následkem toho se vápník jako bazický nárazník po dlouhá léta odčerpává z kostní tkáně zubů nebo obratlů, což je hlavní příčinou vzniku osteoporózy, acoliózy, spondylózy i kornatění tepen, s nimiž se dnes setkáváme. Protože vysoká teplota je největším nepřítelem přírody, vyvarujme se i při přípravě tohoto chleba vysoké teploty.

1. Abychom docílili co nejmenší ztráty radiovitality, šrotujeme obilné zrno pouze minutu před přípravou.
2. Celozrnnou mouku obohatíme troškou čerstvého mletého lněného semene. Našrotujeme asi 600 g pšenice a 50 g lněného semene.
3. Přidáme větší hrneček vody, 5 polévkových lžic studeného oleje a malou lžičku mořské soli.
4. Všechno zpracujeme na tuhé těsto. Aby lépe vykynulo, posloužíme si zkušenostmi kuchařského umění: V normálně vyhřátém pokoji otevřeme okno, abychom do něj vpustili chladnější vzduch zvenčí. Přitom těsto rychlými pohyby hněteme dovnitř. Tak nám při pokojové teplotě během tří hodin vykyne.
5. Mezi tím šrotujeme dalších 50 g pšenice na jemnější celozrnnou mouku (hladkou).
6. Vykynuté těsto na tomto jemném šrotu vyválíme (aby se nelepilo) a uděláme asi 5 mm tenké placky.
7. V létě je klademe na sluncem vyhřátý čistý teplý kámen (plochý) nebo na kameninovou tašku. Okolo poledne placky obrátíme. Sluneční energii vysušené rozválené těsto obsahuje všechno, co organismus potřebuje.
8. V zimním období chlebové placky sušíme na ústředním topení nebo v troubě tak, že je klademe na drátěné pleťivo (z nerez), troubu necháme napůl otevřenou a dbáme, aby se chleba pouze důkladně vysušil.

Jeho tvrdost záleží na délce doby sušení. Čím je sušší, tím je trvanlivější. Plochý chléb se dobře láme, když na placky po uložení na síto tupou stranou nože uděláme rýhy.

Několik chutných receptů

- 25 g salátových listů posypeme 30 g mletých lískových oříšků nebo jinými oříšky. Směs důkladně rozžvýkat a promísit se slinami. Také je velmi chutný čerstvý kokosový ořech se salátem nebo s listy špenátu.
- 100 g ředkviček nakrájíme na plátky, posypeme 50 g pražených mletých burských oříšků (nebo jakéhokoliv druhu). Když se ořechová šťáva spojí se šťávou ředkvičky nebo se slinami, ani ta nejostřejší ředkvička nebude štipat, ale bude mít příjemnou chuť.
- 100 – 150 g mrkve nebo kedlubny obložených několika bramborovými plátky posypeme mletými ořechy (jakéhokoliv druhu). Když se šťáva kořene a ořechu spojí se slinou, vznikne chutný pokrm. Takový druh jídla z kořenné zeleniny posílí a osvěží celý trávicí systém a zbaví nás žaludečního kvašení a zahnívání ve střevech. Nevařená kořenová zelenina s ořechy nemůže kvasit. Bude neutralizovat a v žaludku i ve střevech zneškodní všechno kvašení. Takovými pokrmy se zakvašený žaludek stane sladkým.
- 50 g zelené cibule spoj s dobrým čerstvým zelím, k tomu přidej 30 g ořechů a smíchej s jádry pinie nebo s jinými ořechy. Žvýkání cibule s ořechy vytváří příjemnou chuťovou směs a z úst odporně nepáchne.
- 60 g mladého hrášku smíchej s 30 g vlašských ořechů.
- 30 g nadrobno nakrájeného špenátu, 30 g nakrájeného chřestu, 30 g mletých ořechů – do směsi vmícháme 10 g jedlého rostlinného oleje. Kdo má rád sladký pokrm, může přidat 15 g medu.
- 50 g listů zeleniny (řeřicha, pampeliška, jetel, kostival) smícháme se špenátem nebo řepkou (jemně nakrájený-

mi), můžeme přidat také listy kopřivy, 30 g mletých ořechů, 50 – 100 g šťávy z rebarbory. Všechno se smíchá. Lze přidat 10 g medu nebo oleje.

- smíchej několik nebo všechny z následujících bylin: listy šťovíku, pampelišky (může být i květ), mladé lipové listy, řeřichu potoční nebo luční, listy kopřivy, kostivalu, bedrníku, macešky rolní, nať řebříčku, listy jitrocele, nať petržele, celeru apod. Směs uvedených bylin dobře nasekej a smíchej se 30 – 50 g mletých oříšků nebo 100 g ořechového krému.
- 100 – 150 g kedluben nebo mrkve, tuřínu, dýně, sladkých brambor, topinambur nebo obyčejných brambor nastrouhej na plátky a namaž ořechovým máslem. Brusinkové nebo bylinkové máslo chutná ke všem strouhaným zeleninovým plátkům.
- 100 g nadrobno nakrájených zelených fazolí (chřestu) smíchej s 20 g nadrobno nakrájené cibule nebo bylinami a k tomu přidej 30 g mletých burských nebo vlašských ořechů a 15 g oleje. Když se přidává med, nesmí pokrm dlouho stát.
- 100 g nastrouhané mrkve, 65 g mletých ořechů, 100 g nakrájených rajčat, 25 g cibule, petržel a 50 g zeleného hrášku.
- 50 g nakrájených mladých fazolí, dýně, 25 g cibule, 50 g mletých oříšků smíchej s troškou rostlinného oleje.
- 40 g nových brambor nakrájených na plátky, 60 g nakrájené kedlubny, 25 g cibule, 50 g mletých oříšků nebo jádro pinie, trochu kmínu a 100 g rajských jablíček.
- 50 g strouhané mrkve nebo jiné kořenové zeleniny, 100 g strouhaného celeru, 100 g strouhaného křenu, 30 g mletých ořechů, 15 g rostlinného oleje.
- všechno ovoce stromů i bobuloviny máme jíst tak, jak nám je příroda nabízí. Většina ovoce je mnohem chut-

nější, když ho koušeme s několika ořechy nebo mandlemi, případně kyselé ovoce jíme s rozemletým lněným semenem.

- 150 g vypeckovaných zralých třešní nebo švestek, k tomu přidáme 30 g mletých ořechů.
- 100 g vypeckovaných broskví, 50 g nakrájených jablek nebo hrušek, 30 g ořechů či pinií.
- po důkladném umytí vezmi sušené ovoce jako: rozinky, datle, fíky, švestky, meruňky, broskve, hrušky apod., 100 g libovolného drobně nakrájeného sušeného ovoce namočíme do 150 g vody až změkne. Pak přidáme 50 g mletých ořechů nebo kokosové moučky. Je-li směs příliš sladká, můžeme ji okyselit citronovou šťávou.
- citronovo-ořechovou omáčku s 15 g mletých ořechů, 15 g olivového oleje, 30 g citronové šťávy dobře promícháme a přidáme k ovocnému jídlu.
- 30 g nakrájených datlí nebo fíků namočíme v 60 g vody. Pak rozmačkáme a vidličkou rozmícháme. Můžeme používat k ovocnému pokrmu.
- omáčku z rajčat připravíme z 60 g rajských jablíček, 15 g ořechů, 10 g bylin a 10 g olivového oleje. Směs zušlechťuje chuť zeleninových pokrmů. Lze rovněž použít okurky.
- *ovocné máslo*: 60 g citronové šťávy nebo šťávy z kyselých jablek, 60 g burských nebo jiných ořechů, k tomu přidáme 30 g rozmixovaných rozinek či datlí.
- *křenová obloha*: smícháme 60 g mletých arašídů a 60 g jemně nastrouhaného křenu. Kdo nemá rád ostrou zeleninu, může místo křenu použít celer nebo kořen petržele či pastináku.
- 250 g libovolných ořechů smícháme s 350 g sušeného ovoce a rozepomeleme. Pak smícháme a vypracujeme malé placky nebo vytvarujeme malý váleček a krájíme na plátky.

Doslov

Zájemcům, kteří nedokážou plně přejít na syrovou stravu, nebo si ji nemohou v dostatečném množství zajistit, chceme připomenout, aby před vařenými pokrmy vždy snědli něco syrového. Tak předejdou zažívací leukocytóze a tím i zbytečnému vyčerpání energetického potenciálu organismu.

Má-li být syrová strava účinná, musí představovat alespoň 50 – 60 % denní dávky pokrmů. V menším poměru je neúčinná, pokud má zajistit regeneraci orgánů a zlepšení zdravotního stavu. Používat trochu syrové stravy a očekávat příznivý účinek znamená lhát sám sobě.

Je nutné upozornit, že při přechodu na syrovou stravu může dojít k celé řadě stavů, při nichž se vylučují látky, které organismus zatěžovaly nejvíce. Třeba sůl, kyselina močová, cholesterol apod. Tyto procesy představují tzv. krize, při nichž se zdá, jakoby se staré nemoci vracely, ale v daleko slabší míře. Poslední choroby se objevují nejdříve a nejstarší nakonec. Jejich průběh je symbolický. Po několika týdnech celkem odezní a je dosaženo rovnováhy a zdravé základny.

A to je hlavní účel terapie přirozenou stravou, přirozenými pokrmy. Cílem je vzestup buněčného potenciálu v celém organismu, zlepšení nitrobuněčné činnosti, mezibuněčná regenerace a ozdravení buněčného dýchání včetně odvádění odpadů. Posiluje odolnost a samoléčebné vlastnosti organismu. Pouze přirozená, čerstvá, živá strava, pohyb a čerstvý vzduch nám zajistí zdraví, vitalitu i radost ze života.

Výlučně syrová strava je naprostou revolucí v oblasti výživy!!! Proto s ní začněte včas!



OBSAH

<i>Předmluva</i>	3
<i>Nebezpečí autointoxikace</i>	5
<i>Nutnost acidobazické rovnováhy</i>	7
<i>Škodlivost kyseliny močové</i>	8
<i>Leukocytóza</i>	9
<i>Jedovaté toxiny</i>	10
<i>Vznik rakoviny</i>	12
<i>Karcinogenní látky v masu</i>	13
<i>Rakovina je vnitřní nemocí z nečistot</i>	14
<i>Zázrak jménem enzymy</i>	17
<i>Znečištění krve a orgánů</i>	20
<i>Přechod na syrovou stravu</i>	21
<i>Proč v jednom jídle nemáme současně jíst zeleninu s ovocem?</i>	22
<i>Zeleninová voda</i>	23
<i>Užitek z živé stravy je mnohonásobný</i>	25
<i>Celistvost pokrmů</i>	26
<i>Význam vlákniny</i>	27
<i>Jak do naší stravy dodat vlákniny?</i>	28
<i>Radiovitalita</i>	28
<i>Co jsou stresové situace a proč je nutné se jim vyhýbat?</i>	30
<i>Neefektivnost živočišné výroby</i>	32
<i>Nejsme masožravci</i>	33
<i>Škodlivost odvápnění</i>	34
<i>Zázrak přírody – chlorofyl</i>	36
<i>Léčivá síla přírodních potravin</i>	37
<i>Přírozené potraviny</i>	
<i>a jejich význam pro naše zdraví</i>	40
<i>Košťaloviny</i>	40
<i>Brokolice</i>	40
<i>Červené zelí</i>	40
<i>Čínské zelí</i>	40
<i>Hlávkové zelí</i>	40
<i>Kapusta hlávková</i>	41

<i>Karfiol</i>	41
<i>Kedluben</i>	41
<i>Růžičková kapusta</i>	41
<i>Růžičkové zelí</i>	42
Plodová zelenina	42
<i>Dýně</i>	42
<i>Okurky</i>	43
<i>Melouny</i>	43
<i>Paprika</i>	43
<i>Rajská jablíčka</i>	43
Cibulová zelenina	44
<i>Cibule</i>	44
<i>Česnek</i>	44
<i>Pór</i>	44
Kořenová zelenina	45
<i>Celer</i>	45
<i>Černý kořen</i>	45
<i>Červená řepa</i>	45
<i>Křen</i>	45
<i>Mrkev</i>	46
<i>Petržel</i>	46
<i>Ředkvička a ředkev</i>	46
<i>Brambory</i>	47
<i>Topinambury</i>	47
Listová zelenina	47
<i>Čekanka</i>	47
<i>Hlávkový salát</i>	48
<i>Mangold</i>	48
<i>Řeřicha zahradní</i>	48
<i>Špenát</i>	48
Luštěniny	49
<i>Fazole</i>	49
<i>Hrách zahradní</i>	49
<i>Sója</i>	49
Koření a aromatické druhy zeleniny	50
<i>Kmín</i>	50

<i>Kopr</i>	50
<i>Libeček</i>	50
<i>Majoránka</i>	51
<i>Šalvěj lékařská</i>	51
Účinek minerálních látek a jejich výskyt	52
<i>Sójové mléko syrové</i>	54
<i>Sojová pomazánka</i>	54
<i>Vaječné skořápky</i>	55
<i>Zelené šťávy – pramen mládí a esence života</i>	58
<i>Jak připravit „zelený nápoj“</i>	59
<i>Osvěžující nápoj z citronu a celeru</i>	60
<i>Jetel – nejživotodárnější strava</i>	60
<i>Jaké čaje používat?</i>	61
<i>Jak připravit obilné klíčky</i>	62
<i>Lněné semínko</i>	63
Jídelníček	64
Snídaně	64
<i>Polévka z hrubé krupice</i>	64
<i>Mléčná vločková polévka</i>	64
<i>Ovesná vločková polévka</i>	64
<i>Müsli – syrová strava krásy</i>	65
<i>Zdravý celozrnný chléb</i>	65
Obložené chlebíčky	65
<i>Koprové chlebíčky</i>	66
<i>Ředkvové chlebíčky</i>	66
<i>Pažitkové chlebíčky</i>	66
<i>Chlebíčky s tvarohem s rajčaty</i>	66
<i>Celerové chlebíčky</i>	66
<i>Rajské chlebíčky se špenátem</i>	66
Různé pomazánky na chlebíčky	67
<i>Droždová s vajíčky</i>	67
<i>Droždí se strouhankou</i>	67
<i>Droždová se sójovou moukou</i>	67
<i>Pomazánka z rajské šťávy</i>	67
<i>Pomazánka z rajských jablíček</i>	68
<i>Pomazánka z rajských jablíček s vajíčkem</i>	68

<i>Celerová pomazánka</i>	68
<i>Mrkvová pomazánka</i>	69
<i>Vajíčková pomazánka s mrkví</i>	69
<i>Mrkev s tvarohem</i>	69
<i>Tvarohové pomazánky</i>	69
<i>Tvarohová pomazánka s paprikou</i>	70
<i>Tvarohová pomazánka s ořechy</i>	70
<i>Vitaminová pomazánka s tvarohem</i>	70
<i>Tvaroh s ovocem</i>	70
<i>Lehký tvarohový krém</i>	71
<i>Brynzová pomazánka</i>	71
<i>Pomazánka z červené řepy</i>	71
<i>Pomazánka z vajec</i>	71
<i>Česneková pomazánka</i>	72
<i>Pomazánka z ovoce</i>	72
<i>Jednoduchá česneková pomazánka</i>	72
<i>Žloutkové máslo</i>	72
<i>Obložené talíře</i>	73
Saláty	73
<i>Jarní salát</i>	73
<i>Salát ze syrové karočky</i>	73
<i>Salát z čínského zelí (1)</i>	74
<i>Salát z čínského zelí (2)</i>	74
<i>Salát z čínského zelí (3)</i>	74
<i>Salát z pampeliškových listů</i>	74
<i>Špenátový salát s ořechy</i>	75
<i>Špenátový salát s vejci</i>	75
<i>Salát ze syrového špenátu</i>	75
<i>Hlávkový salát s kysaným zelím</i>	76
<i>Salát z hlávkového salátu a špenátu</i>	76
<i>Polský salát z rajských jablíček</i>	76
<i>Křehký salát s česnekem</i>	76
<i>Hlávkový salát obložený</i>	77
<i>Hlávkový salát s hráškem</i>	77
<i>Salát z rajčat s paprikou</i>	77
<i>Rajská jablíčka jako vějířky</i>	77

<i>Muchomůrky z vaječ</i>	78
<i>Hnízdečka</i>	78
<i>Salát ze zelených paprik</i>	78
<i>Plněné papriky</i>	78
<i>Paprikový salát s pórem</i>	79
<i>Salát ze syrové kadeřavé kapusty</i>	79
<i>Syrový květák s majonézou</i>	79
<i>Celerové poklady</i>	80
<i>Celer s rajskými jablíčky</i>	80
<i>Zelený salát míchaný</i>	80
<i>Salát z bílého nebo červeného zelí</i>	80
<i>Salát ze syrového kysaného zelí</i>	81
<i>Salát z červené řepy</i>	81
<i>Salát z vařené červené řepy</i>	81
<i>Salát z kedlubny</i>	81
<i>Zeleninový salát</i>	81
<i>Okurkový salát se smetanou</i>	82
Speciální zdravé polévky	83
<i>Zeleninová s francouzskými knedlíčky</i>	83
<i>Zeleninová syrová</i>	83
<i>Syrová zeleninová polévka</i>	83
<i>Droždový bujon</i>	84
<i>Rychlá polévka z ovesných vloček</i>	84
<i>Rýžová</i>	84
<i>Houbová česnečka</i>	84
<i>Polévka z mladých kopřiv</i>	85
<i>Droždová</i>	85
<i>Zeleninová s droždovými knedlíčky</i>	85
<i>Špenátová polévka</i>	86
<i>Štovičková s vejcem</i>	86
<i>Polévka z červené řepy</i>	86
<i>Polévka z červené řepy s bramborem</i>	87
<i>Rajská polévka</i>	87
<i>Celerová polévka</i>	87
<i>Karfiolová polévka</i>	87
<i>Mrkvová polévka</i>	88

<i>Polévka z kadeřavé kapusty</i>	88
<i>Z čerstvého zelí (sladkého)</i>	88
<i>Polévka z kysaného zelí</i>	89
<i>Fazolová polévka</i>	89
<i>Hrachová polévka</i>	89
<i>Čočková polévka</i>	89
<i>Čočková se zeleninou</i>	90
<i>Krupicová polévka</i>	90
<i>Papriková se smetanou</i>	90
<i>Houbová polévka s omeletou</i>	90
<i>Houbový vývar</i>	91
<i>Polská houbová s nudlemi a smetanou</i>	91
<i>Okurková polévka</i>	91
<i>Okurková polévka studená</i>	92
Hlavní jídla	93
<i>Nelzonské brambory</i>	93
<i>Rýže s hráškem</i>	93
<i>Rýže s vejci a zeleninou</i>	93
<i>Rychlý oběd</i>	94
<i>Pečené brambory</i>	94
<i>Knedlíky ze syrových brambor</i>	94
<i>Bramborové knedlíky s tvarohovou náplní</i>	95
<i>Pohanková kaše</i>	95
<i>Umělá svíčková na smetaně</i>	95
<i>Rajská omáčka syrová</i>	95
<i>Houbová omáčka</i>	96
<i>Vařené sladké zelí s rajskými jablíčky</i>	96
<i>Kapusta dušená jako mozeček</i>	96
<i>Pečená kapustová náplň</i>	97
<i>Plněné zelné listy</i>	97
<i>Mozeček z droždí</i>	97
<i>Dušená zelenina</i>	98
<i>Sekaná z pšenice</i>	98
<i>Paštika</i>	98
<i>Vločkové karbanátky</i>	98
<i>Smažené květákové karbanátky</i>	99

<i>Smažené rybičky</i>	99
<i>Žampionové řízky</i>	99
<i>Řízky z kadeřavé kapusty</i>	99
<i>Smažené celerové řízky</i>	100
<i>Patison nebo dýně smažené jako řízky</i>	100
<i>Řízky z moučných bílkovin</i>	100
<i>Zpracování řízků</i>	101
Syrová strava	102
<i>Praktické pokyny pro úpravu syrové stravy</i>	102
<i>Snídaně a večere</i>	103
<i>Oběd je složen ze zeleniny</i>	104
<i>Nápoj z cibule a česneku</i>	107
<i>Speciální vitální chléb</i>	108
<i>Několik chutných receptů</i>	110
<i>Doslov</i>	113