

Návody a postupy pri jarnej kúre – očista, obnova a rast

Očista

V jarnom období je vhodné odľahčiť stravu. Berte to indi-vindi. Nebudem tu žiadnym ideológom vegánstva ani iných stravovacích doktrín. Ale je pravda, že živočíšne bielkoviny sa spracovávajú najdlhšie a spotrebujú najviac tráviacich enzýmov aj energie. Takže uberte „šnicľov“ a tučných syrov.

Kto má odvahu aj na **pôstnu** „nirvánu“, skúste. 1 deň o vode ešte nikoho nezabilo, prípadne môžete vyskúšať ody na šťavy, napríklad 3 dni na mrkvovej alebo grepovej šťave. Ak by ste sa odhodlali na dlhšie hladovanie, tu už naozaj treba precíznejšiu prípravu, naladenie a pokoj v domácom aj pracovnom prostredí. Rozhodne nelámete svoju vôľu cez koleno aby ste nedosiahli väčší defekt než efekt.

Nakoniec spomeniem techniku, ktorá niektorých možno zaskočí. Nie je to ale nič výnimočné, je to len **klystír**. Táto procedúra sa síce robí v nemocnici pred operáciou, ale dá sa v pohode zvládnuť aj doma. Je to preplach tráviaceho „potrubia“ mierne slanou prevarenou a do vlašna vychladenou vodou. Nariadenie k tomu určené, dostanete v zdravotníckych potrebách. Obsahuje plastový vak o objeme 2 l a gumovú hadičku s koncovkou.

Postup:

Naplňte vak vlašnou vodou a zaveste ho na vyvýšené miesto aby voda tiekla „samospádom“ až na miesto určenia. Koncovku natrite nechtíkovou masťou a zaveďte do konečníka. Najideálnejšie poloha na výplach je tzv. poloha na štyroch, kedy je panva uvoľnená a voda poľahky stečie do čreva. Snažte sa potom čo najdlhšie vodu udržať v sebe. Výplach podľa potreby zopakujte. Na záver si očistený konečník natrite nechtíkovou masťou.

Pripomínam, že pred touto „bojovou operáciou“ je vhodná 1-dňová diéta a po zákroku, tiež. Je to predsa len väčší zásah do vnútorného prostredia a preto jedzte nasledujúci deň napríklad varenú zeleninu, zemiaky, ryžu s maslom a rozhodne nie strukoviny alebo na kilá vlákniny, inak sa budete vznášať ako nafúknutý balón až k plafónu.

Orgán, ktorý si zaslúži zvýšenú pozornosť v jarnej očiste, je **pečeň**. Pečeň je jedna veľká chemická továreň, ktorá pracuje 24 hodín denne na plné obrátky. Spracovanie a odstránenie toľkých toxických látok, ktoré sa dostanú do ľudského tela jedlom, je aj na koňa dosť. Nevynímajúc jedy emocionálne. Len na vysvetlenie, náš mozog nerobí žiaden rozdiel medzi jedlom z jedla a jedlom z predstáv. Výsledok je rovnaký – otrávený organizmus.

Na priotrávenú pečeň z akéhokoľvek dôvodu a pôvodu vám vrelo odporúčam kúru z Ostropestreca mariánskeho. Návod je jednoduchý. Buď budete 3 týždne popíjať z neho výluh alebo pôjdete na to razantnejšie. Semiačka na hrubo pomeliete a denne si dáte ráno a večer nalačno 1 plnú čajovú lyžičku. /Semiačka si môžete pomlieť do zásoby a mať ich v chladničke/ K tomu si ako bonus pridajte 3x denne 5 tabletiiek Pangamínu, čo sú pivovarské kvasnice. Verte, či nie, vaša pečeň bude potom mľaskať blahom.

Obnova a rast

Nepostrádateľnými látkami pre naše telo sú **enzýmy**. Sú to vlastne katalizátory, ktoré výrazne znižujú aktivačnú energiu a urýchľujú všetky biochemické reakcie v tele. Bez nich, alebo s ich malým množstvom, by niektoré reakcie vôbec neprebehli alebo len s obrovským nárokom na energiu. Nedostatok enzýmov znamená pre človeka len jedno, veľkú únavu a smerovanie k chorobe.

Rast a obnovu vidíme v prírode v procese **klíčenia**, pri ktorom vznikajú pre nás tak cenné enzýmy. Z vlastnej skúsenosti vám odporúčam klíčiť fazuľky mungo. Chutia ako mladý hrášok a rýchlo vyklíčia. Samozrejme, fantázii sa medze nekladú. Klíčiť sa dajú mnohé obilniny, strukoviny aj divoké byliny.

Postup:

Za hrst' fazuliek prepláchnite a vložte do 7 dcl. zaváraninového pohára a zalejte vodou, hrdlo zakryte gázou, zagumičkujte a dajte do špajze. Na druhý deň vodu z fazuliek zlejte rovno cez gázu, ktorá nahrádza sitko a pohár preneste na svetlo. Nasledujúce dni ich už len preplachujte 2x za deň. Klíčky vyrašia raz – dva, väčšinou do 48 hodín. Odporúčaná dávka je 1 - 3 polievkové lyžice klíčkov denne.

A čo bude na záver?

Starodávna lahôdka - rýchlo kvasená zelenina, **Picles**. Tento recept je vitamínovo-enzýmová bomba a lukulské hody dohromady. „Pikle kujem“ dobrých 30 rokov a nikdy nesklamali. Suroviny v danom recepte sú pre 3 člennú rodinu, objem nádoby cca 5 litrový sklenený pohár alebo kameninová nádoba na kvasenie.



Ingrediencie

Čínska kapusta	2 ks
Mrkva	8 ks
Petržlen	1 ks
Zeler	¼ ks
Biela guľatá reďkovka	2 ks
Kaleráb	2 ks
Cibuľa	2 ks
Zelené jablko	1 ks

Koreniny - čierne a nové korenie, rasca, bobkový list a soľ – podľa Vlastu Buriana, „přiměřene“

Postup

Zeleninu očistíte, umyjete, nastrúhate a spolu s koreninami a soľou premiešate. Necháte ju 1 hodinku len tak leňošiť. Za ten čas skrehne a pustí šťavu. Potom ju natlačíte do nádoby tak aby jej povrch ostal ponorený. Nakoniec zeleninu v pohári zaťažíte napríklad kameňom a odložíte na hlbokú tácku. Obvykle už do 24 hodín sa spustí búrlivá kvasná reakcia, pri ktorej má šťava tendenciu zutekať z pohára, /tácka to istí/. Proces kvasenia nasledujúce dni pokračuje ďalej, ale v pokojnejšej podobe. Na 5,7-my deň sú „ukuté pikle“ hotové. Zmes potom vyberte, preložte do menších nádob a uskladnite do chladničky, tým sa kvasný proces ukončí a vy máte do zásoby vynikajúci šalát.

Dobrú chuť a na zdravie!

želá Lenka Sapárová www.atelierresume.eu