

## Potraviny jako zdraví

Prvním krokem ke změně ve stravování, má být vyčištění organismu. Nejsem zastáncem drastických metod a pro Vaše drahé, které opatrujete, by to ani nebylo vhodné. **Vše, co Vám teď řeknu, není náhrada za léky, které Vám předepsal lékař. Je to jen doplněk, který má pomoci. Je to také dobrý způsob, jak zhubnout.**

Začněme tedy snídání. Prvním krokem je hrnek teplé vody, který vypijete na lačno. Pomáhá ze zažívacího traktu odstranit vše, co se v noci spatného vytvořilo. Číňané věří, že suchá rýže vytahuje z organismu horkost. Západní medicína by řekla, že snižuje zánět. Navíc taky pomáhá snižovat kyselost organismu, která při zánětu vzniká adrobné záněty máme v organismu skoro všichni. Velmi vhodná je k snídání kulatozrná rýže (risoround) uvařená ve vodě bez soli, bez přísad. V druhé nádobě podusíme v trošce vody nakrájenou hrušku, diabetici raději jablko, přidáme pár zrněk sušených hroziněk, posypeme skořicí.

Dalším dobře čistícím jídlem jsou velké ječné kroupy, uvařené opět bez soli, s trochou majoránky do poloměkka. Kroupy dokážou doslova zamést zažívací trakt. V zažívacím traktu ležících pacientů se mnohdy ukládají dokonce kameny- koprolity, které vznikají ze zbytků nestrávené potravy, když se zažívací trubice špatně pohybuje. Takto uvařené kroupy můžeme používat jako příkrm místo rýže nebo brambor. Je to nejlepší prevence rakoviny tlustého střeva.

Velmi vhodným k očištění organismu je také naklíčené obilí. Do keramické nebo porcelánové misky dejte obilí, propláchněte a zalijte vodou asi 2 cm nad povrch, přikryjte talířkem, nedělejte v kovových nádobách. Dejte na kuchyňskou linku, po 12 hodinách properte a zalijete vodou. Za 2 až 3 dny se objeví klíčky cca 0,3- 0,5cm, znovu properte a dejte na pánev opražit s trochou oleje, sekaného česneku a provensálského koření. Opět budete mít vynikající příkrm k masům. Naklíčené obilí se dá použít též do jogurtu jako výborná výživná, energeticky bohatá snídaně. Pro lepší čistící účinek na střevo přidejte pohankové vločky nebo pšeničné otruby.

A teď si řekněme, co pít. Vynikající nápoj je odvar z pohankových slupek. Opět pomáhá snižovat kyselost organismu, především u pacientů s chronickým nechutenstvím nebo chronickými potížemi žaludku a střev. Do skleněného hrnce nebo varné keramiky dáte pět polévkových lžic pohankových slupek, zalijete 1l vody a necháte 4 hod. odstát, pak pomalu přivedete do varu a vaříte 10 min. Popíjíte po celý den při pokojové teplotě asi třikrát týdně. Nyní v zimě je to nejlepší prostředek pro chronicky nemocný organismus. Dalším velmi jednoduchým a prospěšným nápojem je citronová šťáva do vody bez cukru a dalších přísad. I když je nápoj kyselý, působí v organismu zásadotvorně a hasí tak záněty v těle. A na konec energeticky bohatý odvar z pšenice špaldy. Do varné keramiky, či varného skla dáte 5 polévkových lžic pšenice špaldy, properete, zalijete 1 l vody, dáte 2 hodiny odstát a pomalu přivedete do varu, vaříte 10 až 15 min, pijete po šálcích celý den.

Všechny tyto potraviny seženete v obchodech zdravé výživy.

Dobrou chuť, krásný advent a klidné svátky v kruhu celé rodiny Vám přeje

MUDr. Danuše Spohrová