



Hořčíková bomba

Pečovat o vlastní zdraví nemusí být vždy zrovna příjemné. Pro někoho je nepřijatelná očista formou šankaprakšalány, jiného odpuzuje klystýr, další nedokáže požit ani lok zeleného nápoje... Hořčíková bomba z mandlí, kokosu a mrkve, s jejíž přípravou vás chci dnes seznámit, je případ zcela odlišný; má totiž neobyčejně lahodnou chuť!

Všichni v sobě máme patogeny

Aniž bychom si to uvědomovali, 95 % z nás, tedy naprostá většina, má v těle pomnožené patogeny, jež lidskému zdraví v nejmenším neprospívají. Za nejtypičtějšího představitele platí *Candida albicans* – parazitická kvasinka, která osidluje střeva (tvorí 10 až 15% střevní mikroflóry), ale i pohlavní ústrojí, ústa, jícen a krk. Za normálních podmínek bývá v rovnováze s ostatními bakteriemi a kvasinkami v lidském organismu. Za určitých podmínek se však množí, oslabuje imunitní systém a způsobuje infekci známou jako kandidóza. Příznaky tohoto onemocnění jsou všeobecné a většinou je obtížné bez podrobného vyšetření určit přesnou diagnózu. Kandidóza může vést mimo jiné k únavě, skleslosti, spavosti, zažívacím potížím, jako říhání, nadýmání,

průjmami, zácpami. Mezi běžné projevy patří i bolesti hlavy a kloubů, chronické infekce, zápach z úst a může dojít i k rozšíření plísňových onemocnění kůže a nehtů, běžné bývá pálení, svědění a slzení očí a přecitlivělost na světlo. Nadměrné množství candidy v těle signalizuje například nadměrná chuť na sladké, která se velice špatně ovládá.

Zbavme se candidy příjemně

Naše hořčíková bomba představuje velmi příjemný způsob, jak se s candidou vypořádat a uvést tělo opět do rovnováhy. Děje se tak především díky vysokému obsahu kyseliny kaprylové – aminokyseliny, obsažené v kokosovém oleji, která s patogeny zatočí. Pít po dobu několika dní mléko z mandlí, kokosu a mrkve je navíc rozhodně levnější, než si

kyselinu kaprylovou koupit v lékárně. Sto tobolek totiž vyjde zhruba na 800 korun! Velmi chutný nápoj přitom vykazuje energetickou hodnotou multitrinku. Nese v sobě obrovské množství vitaminů A, B i C a dále hořčík, vápník, draslík, železo, omega 3 a 6 mastné kyseliny a již zmíněnou kyselinu kaprylovou. Lze ho pít zcela bez rizika i ve velkých dávkách, denní dávka více než 1 litr nepředstavuje žádný problém. Pozitivní účinky se samozřejmě nedostavují po jedné dávce, ale po delším pravidelném užívání minimálně půl litru denně. Velice vhodné je současně upravit stravu a zařadit do ní fungicidní rostliny a kvašené potraviny (kvůli obsahu laktobacilů). Po takovéto změně pitného a stravovacího režimu zpravidla celkem rychle dochází k ústupu potíží, ale na celkové

Důkladné sklenice

*v rukou Jaroslava Zajíčka
a Uršuly Klukové naznačují,
že doporučená dávka
„hořčíkové bomby“ je stejná
jako v Pekařově císaři – tedy
„co kdo snese“...*





Mezi nejčastější problémy, spojené s péčí o zdraví, patří neochota věnovat větší pozornost, ale i více času otázkám stravování. Zde je například potřeba myslet na přípravu den předem a kokos a mandle namočit do vody. Možná by stačilo si uvědomit, jaké úsilí býváme zpravidla ochotni vyvinout na přípravu jídel více než nezdravých...



vyléčení je potřeba trochu více času. Že vítězíte, poznáte na velkém nárůstu energie a nižší potřebě spánku, zpravidla se výrazně zlepší defekace a vymizí zápach z úst. Candida je velice tvrdý a vytrvalý soupeř, který se vzdá se tím rychleji, čím tvrdší a vytrvalejší budete vy.

Příprava nápoje

Nachystejte si 4 lžíce neloupaných mandlí a 4 lžíce kokosu (může být mletý i kusový), zalijte vše vodou a nechejte 12 hodin máčet. Poté hmotu odstředte na dvouhřídelovém odšťavovači. Kokosomandlové mléko nalijte do mixéru. Zvlášť vylijte mrkev (asi



0,5-1 kg podle kvality odšťavňovače) a šťávu přilijte do mixéru. Zmixujte oba nápoje dohromady a hořčičková bomba je hotová.

Co se zbytky?

Drť z mandlí a kokosu, jež vznikne na dvouhřídelovém odšťavovači, se skvěle hodí k přípravě ovocných salátů. Stačí nakrájet (například) jablko, meruňky, broskev a banán, vše promíchat a na misce to posypat kokosomandlovou drtí.

Výborný nápad, jak využít ovocnou drť z odšťavovače, přivezla k nám do Poděbrad naše vzácná návštěva – herečka Uršula Kluková. Její rada je o to cennější, že umožňuje využít ovocnou hmotu, jež zbude po odšťavování i na nejběžnějších, levných přístrojích. „Chovejte se k tomu jako k mouce,“ zní rada Uršuly, která ji sama svého času získala od Marthy Elefteriadu. V praxi ji uplatňuje tak, že z ovocné hmoty pečé moučníky. Osvědčila se jí například drť z mrkve a jablek, do které přidá trochu cukru, vajíčko, máslo, minimum mouky a prášek do pečiva. Vše poté pečé na plechu. Šéfredaktorka Receptů



pak vyzkoušela recepturu obohatit o perníkové koření a přidala do těsta rovněž hrozinky a trochu rumu. Velmi to doporučuje! Výborných výsledků lze dosáhnout, ať už těsto pečete v tenké vrstvě na plechu (můžete ho navíc poklást ovocem, třeba švestkami) nebo v několikanasobně silnější vrstvě například ve formě na srncí hřbet. Hotový moučník je vždy neobyčejně chutný a šťavnatý, žádný „dusák“.

(Kontakt na léčitele viz adresář na str. 82)

INZERCE

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu Recepty prima nápadů (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: 225 985 225 nebo poštou na adrese: SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

