



TEXT:
Petr Hoffmann



Bílá perla Východu

Všichni známe chvíle, kdy se cítíme „nasáknutí“ a máme pocit tíže a únavy, které nelze setřást.

Slzovka (YI YI REN) to tzv. splasknutí (či vyždímání nasáklé houby na mytí tabule) za nás udělá! Její výjimečnost spočívá v tom, že posiluje organismus, aniž by přitom „spalovala vlastní rezervy uložené v ledvinách“, a současně vylučuje škodliviny z těla.

Já jsem se poprvé se slzovkou setkal před 18 lety v Číně, kdy nám jeden lékař tradiční čínské medicíny přichystal hostinu. Součástí bylo i slzovkové rizoto – nezvyklé, ale chutné. Jak mi lékař prozradil, není v těle orgánu (myslel tím meridiánu – tedy akupunkturální dráhy), které by slzovka kladně neovlivnila. Když toto víte, (za)chutná vám slzovka ještě víc.

Když se snoubí chuť s účinkem

Jak se uvádí v Bencaojing z roku 1625: Dlouhodobě používaná slzovka nadlehčuje tělo. Posiluje slezinu a vylučuje vlhkost, hlen a horké toxiny. Posiluje energii čchi ledvin a plic. Prostě, odstraní-li se z těla vlhká škodlivost, jsou slezina a žaludek v klidu, a tím se napravuje střední zářič. Když je ten v pořádku, dokáže vyživovat čtyři končetiny a zprůchodňovat cévy.

Z hlediska západní medicíny má slzovka vysoký obsah zejména betakarotenu, vitamínu C, draslíku, kalcia, hořčíku, železa, mědi, manganu, fosforu a zinku, a to v té nejlépe vstřebatelné a zpracovatelné podobě. Neobsahuje lepek.

Slzovka v kuchyni

Slzovka je pěstována jako pícnina a v některých oblastech se její semena používají k výrobě mouky, zejména v Indii, kde ji však v novější době nahradila kukuřice.

V Číně se užívá k přípravě polévek podobně jako u nás kroupy. Ovšem naše kroupy nemají takový účinek jako právě slzovka... Pražená s cukrem se jí jako cukrovinka, loupaná jako burské oříšky. Používá se též jako náhrada prosa (jáhel).

Pokud chcete sami vyzkoušet slzovku v kuchyni, přidávejte ji občas po troškách třeba při vaření naturální rýže, kuskusu, bulguru (slzovky se přidává max. 1/3). Hrstku slzovky můžete též přidávat do každé polévky k obohacení a zahuštění. Uvařená slzovka s rýží může sloužit i jako výchozí surovina pro další výrobu – např. když směs ze slzovky rozmixujete, můžete z hmoty udělat pomazánku nebo chutné smažené placičky. Když ji zapečete, získáte obdobu sekané či nákypu. Výborná je s houbami připravená jako „kuba“.

Slzovka v hrnku nebo sklenici

Možná vás potěší, že slzovka se dá nejen jíst, ale také pít, a to ve formě Nápoje čínských MUDRců, který vyrábíme (z 90%) ze sušené bioslzovky. Názvy všech bylinných produktů, které vyvíjím, se snažím vymyslet vždy tak, aby čerpaly z léčebných účinků a byly zároveň pochopitelné i pro nás na Západě. Konkrétně u Nápoje čínských MUDRců se tak propojily jeho ozdravné účinky „pro ty, kteří vědí“ (MUDRCI) s lékařským titulem udělovaným v Čechách (MUDr.). Domnívám se, že takovéto spojení východní a západní medicíny je pro naše zdraví to nejlepší.



kresba: David Vávra



Koukněte na:
www.patentnimediceina.cz

RECEPT

Slzovka se zeleninou

Slzovku povaříme cca 30 min a smícháme s uvařenou rýží (nejlépe basmati či natural) – od obojího cca 100g, nesolíme! Připravíme si Jidášovo ucho (černá čínská houba ze zdravé výživy), která se nejprve 30 minut máčí ve vodě a pak 10 minut vaří. Mezitím si rozpálíme na pánvi ghi nebo kokosový olej (případně sezamový, olivový) a do něho nasypeme provensálské byliny, necháme zpěnit, přidáme směs slzovky a rýže, lehce opražíme a vyjmeme z pánve. Znovu přilejeme olej nebo ghi a přidáme koření (např. tymián, bazalku, koriandrovou nať, petrželovou nať..., prostě cokoli dle naší chuti ze zahrádky), dále zeleninu jako pórek, mrkev, cuketu (co máme rádi a co je zrovna doma nebo na zahrádce) spolu s Jidášovým uchem, osmahneme do křupava (ne rozvařit!), vše smícháme, ozdobíme bazalkou a zeleným salátem a servírujeme pro dobré zdraví!



do receptu doporučujeme použít tuto slzovku



Nápoj čínských MUDRCŮ

Na zdraví i pro krásu

Nápoj čínských MUDRCŮ je účinný při nemocech, jako jsou dna, žlučnickové a ledvinné kameny, angina pectoris, revmatická onemocnění, metabolické syndromy, celiakie... Dokáže také zvláčňovat, proto pomáhá uvolňovat ložiska škodlivin, jako jsou cysty, myomy, zvětšená prostata, zvětšená nosní mandle nebo krční uzliny, otoky končetin, uvolňuje napětí šlach a snižuje „špatný“ cholesterol. Posiluje plíce, obzvláště při kašli a po virózách, po antibiotikách a kortikoidech a také zpomaluje a zastavuje růst rakovinných buněk. Má ale také příznivý vliv na pokožku, kterou udržuje hebkou a vláčnou. Pomáhá při léčbě bradavic či tvorbě mateřských znamének a kožních výrůstků. Chrání před ekzémy a záněty kůže a zpomaluje šedivění vlasů. Účinkuje i na celulitidu.

Odvar ze slzovky se považuje za velmi léčivý pro těžce nemocné pacienty. Spolehlivě působí při žaludeční a střevní slabosti, upravuje průjem, odvádí z organismu přebytečnou vodu a podporuje funkci jater.

Ideální start dne

Nápoj čínských MUDRCŮ je skvělý doplněk snídaně pro dnešního člověka, který potřebuje posilovat svůj organismus (bez vedlejších účinků) a současně i drenážovat tělo od nežádoucích usazenin (z uzenin apod.), dnešním moderním žargonem tzv. detoxikovat a harmonizovat.

Za sebe mohu říci, že když si ráno nedám k snídani Nápoj čínských MUDRCŮ, mé tělo se cítí jinak. Nemohu říci, že špatně, ale rozhodně se lépe vždy cítím po něm – jak mi řekl jeden pacient: „Asi jako když si přeseďte z trabanta do mercedesu, tak už se vám nechce přeseďat zpět :-“ Takže celá naše rodina pravidelně (a děti bez mučení) snídá slzovkový nápoj. Lze jím zapíjet cokoli (kaši, pečivo...) a také si ho vždy bereme s sebou i na všechny cesty – a běda, když se zapomene doma.

A ještě jedno důležité upozornění – všechny výše popsané účinky se vztahují jenom k Nápoji čínských MUDRCŮ, který je vyroben z povařené slzovky, a ne z pražené! Čaj z pražené slzovky (u nás např. známý Hatomugi čaj z Japonska) má pak opačné účinky – posiluje a zahřívá, ale již nevyklučuje odpadní látky.