

POKRM BUDOUČÍHO OTCE

Stará Orientální moudrost praví: “Nevhodná strava je příčinou slabé krve, slabá krev je příčinou slabého sperma.” Proto je již odnepaměti známý tak zvaný pokrm budoucího otce, který má za úkol vydatně posílit krev a tím dát základ k tvorbě většího množství vitálních spermií schopných oplodnit ženské vajíčko.

Na dno těžké litinové nádoby (není podmínkou) položíme předem namočenou řasu kombu¹ tak, aby dno bylo zcela zakryté. Druhou vrstvu tvoří přes noc namočené sójové boby. Třetí vrstva nám dá nejvíce práce. Tvoří ji na kolečka pokrájený (pokud možno čerstvě vykopaný, v nouzi v lékárně zakoupený) lopuchový kořen.² Do středu

¹ **Kombu** je mohutná a silná mořská řasa (běžně dosahuje délky 1 metru), rostoucí hluboko v japonských mořích. Tradičně se používá při vaření zeleniny a luštění, kterým zvyšuje stravitelnost a dodává specifické vlastnosti. Je běžně k dostání v obchodech s přírodními produkty a s racionální výživou. Před vařením se musí alespoň na 10 min. namočit. První namáčecí voda z této řasy je nevhodná pro zažívací trakt, obsahuje totiž účinné látky, kterými se kombu “konzervuje” a brání proti vlivům vzduchu a slunce při jejím sklizení. Tuto vodu nicméně nevykládáme, neboť je skvělým hnojivem pro naše květiny.

² **Lopuch** roste většinou u plotů, na okrajích cest a na rumištích. Všimneme si ho zpravidla až druhým rokem, kdy má na téměř 2 m vysokých lodyhách ony známé “bubáky”, které tak dobře drží na svetrech. V té době je však lopuchový kořen již zcela vyčerpán a bez ceny. Nás zajímá kořen rostliny prvním rokem, kdy tvoří růžice přizemních listů, které jsou charakteristické svou šedobílou barvou na straně přiléhající k zemi. Křehký a z hlediska výživy nesmírně cenný kořen běžně dosahuje 50 cm hloubky a sbírá se nejlépe na podzim (září, říjen) či na jaře (březen duben). Rychle se omyje, púlí a suší. Umělá teplota nesmí překročit 50°C. Účinnost kořene se nejlépe zachová tím, že se před sušením ponoří na 3 minuty do vroucí vody. Nejvhodnější je konzumovat čerstvý kořen podušený ve formě nitsuke s mrkví. Lopuchový kořen se používá při poruchách a přetížení trávicího traktu, vydatně posiluje krev a tím odolnost a imunitu organismu, podporuje filtrační funkce ledvin a jater a vyměšování moči (odvod toxinů z těla), dodá sílu v rekonvalescenci (při ztrátách krve, po porodu či velkém zatížení), je to silný podpůrný prostředek při léčbě cukrovky. Hlavní použití: zevně při kožních afekcích, ekzémech, vyrážkách, hnisavých procesech, špatně se hojících ranách, lupech a seborhei vlasové pokožky. Velmi účinně zvyšuje fyzickou i psychickou vitalitu.

lopuchové vrstvy posadíme hlavu lososa a zalijeme studenou vodou tak, aby vše bylo pod hladinou. Velmi pomalu přivedeme do varu a na mírném ohni pod pokličkou pomalu pováříme přibližně dvě až tři hodiny. Patrně bude třeba občas přilít vodu, která se vyváří.³ Teprve asi půl hodiny před ukončením varu pokrm podle chuti osolíme mořskou solí a vaříme dál až se téměř všechna voda vyváří. Výsledný pokrm je zcela rozvařený, i hlava ryby se dá pohodlně celá sníst.

Pokrm budoucího otce by měla v přiměřeném množství užívat i žena, neboť tento pokrm působí jako lehké přírodní afrodiziakum,⁴ a je tudíž vhodné, aby se muž při své terapii setkal s porozuměním manželky. Oba partneři by měli nejméně měsíc užívat sladkovodní řasu Chlorella 3x denně 5 tabletek. Tato řasa má unikátní schopnost rozmnožování, obsahuje růstový faktor CGF a tělu dá široký sortiment vitaminů, minerálů a hlavně tolik potřebnou energii.

A ještě jedna rada navíc: žena získá nejen hebkou a elastickou pleť, ale i správné poměry mezi svými hormony a posílí jejich kvalitu pravidelnou konzumací malého množství černé sóji či speciálně fermentovaného sójového sýra NATTO.⁵ Oba tyto pokrmy jsou ideální formou lehce využitelných rostlinných bílkovin typu jin.

Více info: bob.dvorak@dobruska.cz

³ Vaříme záměrně v minimálním množství vody, aby pokrm byl co nejsilnější.

⁴ Afrodiziakum je látka povzbuzující pohlavní aktivitu jedince. V našem případě jde o specifikum makrobiotické kvality bez jakýchkoli vedlejších účinků.

⁵ **Natto** je fermentovaný sójový sýr s kulturou vysoce ceněných ušlechtilých bakterií, které jsou po vyzrání charakteristické až půl metru se táhnoucími provazci lepkavé hmoty. Jejich přítomnost a množství určuje kvalitu natta. **Natto** má charakteristickou vůni připomínající olomoucké syrečky. Je to ideální zdroj hodnotných a snadno stravitelných bílkovin. Bakterie natto nepřetrvávají teplotu 40°C, takže tělo si dokáže regulovat jejich množství zvýšenou teplotou. Proto se natto tradičně připravuje za studena, pouze s nasekanou pažitkou či naťovou cibulkou, dochucené tamari, popř. hořčicí. Velmi pikantní je smíchané s kvašenou zeleninou pickles (kysaným zelím) či strouhaným čerstvým křenem. Natto je ideální při a zejména po chemoterapii, neboť pomáhá osadit střevní mikroflóru potřebnými bakteriemi. Strava je tak lépe zpracována a zejména lépe využita, což vede k výraznému zlepšení krevního obrazu a posílení imunity organismu.