

OBILNÉ MLÉKO (výňatek ze skript „Pravda o mléce“)

... a ještě praktická rada: Když mléko, tak co nejméně – a kefir. Jedině ten obsahuje enzymy, které pomáhají mléko trávit. Když sýry, tak ty nejméně tučné, v co nejmenším množství – a vždy jen jako dochucení na zeleninový pokrm. Nezapomínejme, že zelenina svými minerály, vitamíny a energií pomáhá některé škodlivé vlivy sýrů zmírnit.

POZNÁMKA O VDĚČNOSTI

Dva významné zdravotnické časopisy v USA velice děkují Dr. Michalu Rebersovi z Phoenixville, Pensylvanie, za bádání, v nichž se zabýval mlékem a jeho vlivem na lidský organismus. O své objevy se podělil s novináři.

Čím se nyní zabývám? Přesvědčuji své pacienty, aby ze svého jídelníčku postupně vyloučili mléko a veškeré mléčné výrobky. Nepotřebují je. Pak provádím několik opatření pro urychlení eliminace následků mléčné stravy z jejich těla. Chcete návod? Zde je:

- ☞ První den se jedí pouze grapefruity. Zdá se to být ekvivalentní zhruba desetidennímu postu: Pomalu dokonale rozžvýkáte, proslíníte a sníte 4 grapefruity střední velikosti (včetně bílé vnitřní blány) 4x za den (např. v 8:00, ve 12:00, v 16:00, ve 20:00). S každým grapefruitem sníte 3 „Betanie hydrochloric acid“, vyrobené Standard process company. Po celý den se nejí nic jiného.
- ☞ Tento jednodenní program vyloučí z vašeho těla hlen a uvolní tolik toxinů, že byste na to jinak potřebovali klystýr od rána do noci.
- ☞ Necítíte-li se při tom nejlépe, použijte klystýr: Do 1 litru vlažné vody přidejte šťávu z jednoho citrónu. Položte se na záda a zaveďte si klystýr. Vodu zadržte alespoň 20 minut. Pak se vyprázdněte.
- ☞ Zdá-li se vám tato metoda příliš drastická, použijte druhý způsob, který je mnohem příjemnější, šetrnější, účinnější, má trvalejší výsledek, avšak trvá několik týdnů:
- ☞ Užívá se čerstvý 100 % přírodní stabilizovaný gel vylisovaný z unikátní léčivé rostliny Aloe Barbadensis Miller (Aloe vera – pro své léčivé, zklidňující a hojivé účinky se odnepaměti tradičně pěstovala i v našich zemích).
- ☞ Vhodné dávkování je 1 až 3 polévkové lžíce dvakrát až pětkrát denně.
- ☞ Jestliže vám samotný gel z Aloe vera nechutná (je to opravdu jen vylisovaná šťáva z neupravené rostliny), můžete jej míchat s brusinkovou nebo jeřabinovou šťávou (bez cukru!). Mnozí lidé se tak zbaví chronické zácpy.
- ☞ Pokračujte 10 dní, pak pomalu redukuje ranní dávku Aloe vera, až bude vaše stolice řidká, ale bude držet formu.
- ☞ Pokračujte a postupně redukuje ranní dávku, až ji vyloučíte. Budete mít stále řidkou, ale formovanou stolici.
- ☞ Pak začnete redukovat i večerní dávku Aloe vera. Na konci třetího měsíce bude váš zažívací systém zcela vyčištěn od hlenu, tuku, usazených nečistot a bude dokonale regenerován. Bu-

de schopni využít ze stravy veškerý vápník, železo, hořčík, fosfor, vitamíny, enzymy a jiné nezbytné výživné látky.

- ☞ Poznámka: Na základě dlouholetých vynikajících praktických zkušeností stovek svých klientů, studentů a jejich přátel vřele doporučuje a čerstvý přírodní stabilizovaný gel z Aloe vera na dobírku dodává autorizovaný dealer FLP, Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 402 242.

ČÍM NAHRADIT MLÉKO?

Striktně řečeno: místo mléka čistou pramenitou vodu či minerálky a čaje, místo mléčných výrobků ryby, luštěniny, sójové sýry, sójové produkty. Pozor však na množství sójového mléka. I na to se časem může vytvořit alergie (a navíc obsahuje inhibitory trypsinu a proteázy).

Méně striktně řečeno: Náhrazkou může být **obilné mléko**: Celozrnná rýže a kroupy 2:1, asi 5 % drobných luštěnin (nejlépe fazole azuki), asi 5 % sezamových semen, máčet v pěti až desetinásobku vody, vařit zcela do měkka v tlakovém hrnci. Pro nejmenší děti pasírovat, pro dospělé jen přecedit.

Nebo: Mléka z ořechů a semen (např. strouhané mandle, syrová nastrohaná mrkev, předem namočené ovesné vločky, voda – mixovat až do hladké konzistence, propasírovat, přidat vodu.

Komu se to zdá moc pracné, může se řídit tvrzením ředitelky Kushi institutu v Amsterdamu, paní Wieke Nelissenové. Po téměř třiceti letech bez mléka a mléčných výrobků říká tato matka pěti dětí (byly vychovány bez mléka): „**Dospělý člověk mléko nepotřebuje!**“ Paní Wieke není vědec, ale životní praktik. Je považována za nejlepší kuchařku a instruktorku preventivní energetické medicíny v Evropě.

Jsme přesvědčeni, že kravské mléko by se nemělo vůbec doporučovat a že může být dokonce škodlivé. Proto naše první otázka zní, čím je nahradíme?

Naštěstí existují uspokojivé náhrady. Nejen, že jsou výživné, jsou i lahodné a dá se s nimi dobře pracovat. Náhrady za mléko byly vždy potřebné. Všechny děti nejsou kojené, některé malé děti (stejně jako dospělí) jsou alergické na mléko. Zájem o náhradu za mléko stále vzrůstá. Lidé mají rádi chutnou a zdravou tekutinu. Připravili jsme pro vás recepty na lahodné zdravé mléko, které nepodporuje růst bakterií, a při jeho užívání se neobjevují žádné škodlivé vedlejší účinky.

RECEPTY Obilné mléko 1:

- ☞ 40-50 % nehlašená celozrnná rýže (Natural)
- ☞ 20-30 % kroupy nebo přebraný loupáný oves, v nouzi ovesné vločky – střídat
- ☞ 10 % přebraná potravinářská bio pšenice
- ☞ 10 – 20 % luštěnin – dle věku (střídat čočku, různé druhy fazolí, hrách, cizrnu)
- ☞ 10 % lněných či sezamových semínek (střídat), několik zrněk kvalitní mořské soli

Na sítu vše propláchnout, přes noc nechat namočené, ráno přidat vodu tak, aby byl poměr obilí a vody 1 : 5 až 1 : 7. Vařit v tlakovém hrnci na mírném ohni 60 – 90 minut. Pod tlakový hrnc dít rozptylovací síťku. Uvařenou kaši buď propasírovat nebo rozmixovat a nechat projít sítím, nebo pomlít na masovém stroju a nechat projít sítím. Toto obilné mléko se podává buď samotné, jin-

dy jako přídavek do polévky jindy jako přídavek do kaše místo mléka kravského nebo sušeného. To, co zůstane na sítu je škoda vyhodit. Je to vhodné jídlo pro dospělé, nebo pro starší děti, které už umí jíst hutnější potravu.

Obilné mléko 2: (KOKKOH)

3/4 šálku sladké rýže (druh kulaté rýže)

Čas přípravy: 5 - 10 minut

3/4 šálku hnědé rýže (rýže Natural)

Čas tepel. úpravy: 30 - 45 min

1 polévková lžíce sezamských semínek, 1 šálek vody, 1 špetička mořské soli

Tento nápoj je vhodný pro miminka, když matka nemá dostatek mléka. Nicméně, protože některé enzymy obsažené v obilovinách se ztrácejí při opražování, ještě lepší náhradou za mateřské mléko je mléko rýžové (str. 239). Obilné mléko je skvělá pochoutka i pro dospělé a starší děti a dobře pomáhá při trávení a slabém žaludku.

- 🔴 Opraž zvlášť celozrnnou rýži a zvlášť semínka a společně je rozemel.
- 🔴 Jedna čajová lžička tohoto "sušeného mléka" s několika zrny mořské soli je odpovídající množství na jeden šálek vody. (Zbytek prášku si nechte na příště).
- 🔴 Lehce povářejte asi 30 minut. Obilné mléko se podává vlahe až teplé

RÝŽOVÉ MLÉKO

Doba přípravy: 5 minut

Doba tepelné úpravy: 2 hodiny

Rýžové mléko se často používá jako náhrada za mléko mateřské, když matka nemůže kojit. Nicméně je důležité tuto skutečnost předem konzultovat s odborným lékařem, aby dítětko skutečně dostalo odpovídající výživu. Rýžové mléko je rovněž velmi prospěšné v případech aftů a dětské moučnivky.

1 šálek hnědé celozrnné rýže (Natural); 1 šálek sladké hnědé rýže (druh kulaté rýže)
20 šálků vody; amasake nebo rýžová sladinka na přilepšení, pokud chcete

- 🔴 Vlož všechny rýži do studené pramenité vody.
- 🔴 Přiveď pomalu do varu a na mírném ohni povářej dvě hodiny.
- 🔴 Potom přeced' - (rýži si dej stranou na přípravu chleba či palačinek).
- 🔴 Rýžové mléko se podává vlahe nebo teplé.

Tuky a sůl musejí být v organismu v určité harmonii. Protože vaše miminko ještě nedostává žádné tuky (kromě mateřského mléka), není ještě vhodné začínat se solením. Proto i do obilného mléka je lépe vyvařit místo špetky soli malý proužek mořské řasy KOMBU nebo WAKAME.

MLÉKO Z OŘECHŮ A SEMEN

Toto mléko stojí na prvním místě, pokud jde o jeho oblíbenost i o kompletnost výživných látek. Burské oříšky jsou zdrojem cenných výživných látek, ale musíme být velmi opatrní na možné plísň. Rovněž s kvalitou sezamových semínek bývají potíže. Než je zakoupíte, velmi pečlivě rozžvýkejte špetku sezamových semínek a jednu minutu ponechte na špičce jazyka. Nesmíte ucítit pálivou nebo štiplavou chuť. Přes veškeré ujišťování obchodníků není pravda, že pálivá

chuť je pro sezam typická. Jde o stará žluklá semena, která enormně spotřebovávají vaše bílé krvinky a tím drasticky snižují obranyschopnost vašeho organismu. Řešením rozhodně není opražení takovýchto starých semínek. Kvalitní sezamové máslo je známé jako Tahini. Podle rozboru je takřka úplnou stravou.

Použití můžeme rovněž kvalitní **mandle**, kešu a některá jádra z pecek. Může se použít i ořechové máslo, které je snadno dostupné a snadno se z něho připraví tekutina. Jako nejvhodnější se ukazuje použití neloupaných mandlí a nepražených semen sezamu. Poměr je možný podle toho, jakou si přejeme hustotu (mastnotu). Běžný poměr je 1/3 šálku pomletých semen, který se doplní vodou a vše se dokonale rozmixuje. Oříšková másla jsou koncentrovanější, proto se používá menší množství. Na sójové mléko jsou některé děti stejně alergické, jako na kravské. Pro ně je tento předpis:

- 🔴 čistá pramenitá voda, šťáva z mrkve karotky, mandlové máslo a datle.
- 🔴 Mrkev má značný obsah bílkovin, obsahuje 10 000 až 12 000 jednotek betakarotenu (vit. A), dále vitaminy B, E, K, C a má vzácně vyvážený poměr minerálních látek.
- 🔴 Mandle se počítají mezi nejstravitelnější, pokud jde o bílkoviny, vitamíny, tuky, minerály i sacharidy. V mandlích jsou všechny potřebné živiny v přirozené rovnováze. Jsou jediné z ořechovin, které v těle vytvářejí tolik potřebnou alkalickou reakci.
- 🔴 Datle poskytují vitamíny, vzácné minerály a dávají mléku nenapodobitelnou lahodnou chuť, kterou vaše dítě rozhodně neodmítne.

Příprava: rozmixujte 6 nakrájených předem namočených datlí se šťávou z 5 velkých mrkví, přidejte 10 - 15 pomletých mandlí. Mixovat, až se vytvoří hladká směs. Pak propasírujte a přidejte další vodu, abyste dostali žádanou konzistenci. Protože nebylo použito tepla, dostanete kompletní vitální výživu, která se rychle vstřebá. Je to výborné. Mnohá matka si jistě udělá šálek i pro sebe.

KEŠU PASTA nahradí šlehačku na saláty a ovocné deserty. Připravuje se ze dvou žlutých jablek a jednoho šálku mletých kešu ořechů. Neloupaná jablka důkladně rozmixujte s ořechy. Je-li třeba, přidejte tolik jablečné šťávy, aby mixér mohl vytvořit krásnou hladkou pastu. Jako u ostatních mlék, i zde je možno přidat přírodní vanilku či karobový prášek - vznikne čokoládová pasta. Ze směsi citrónové šťávy, medu a kešu pasty lze vyrobit citrónový krém.

Své müsli k snidani si můžete přelit některým z těchto báječných krémů. Vaším pokrmům dodají mnohem více než jen dobrou chuť.

V textu jsou použity informace z citovaných zahraničních časopisů, odborné literatury, přednášek a textů předních odborníků na poli výživy.

**V případě nejasností, potřeby osobní konzultace
či doplňujících informací (např. jak podpořit tvorbu mateřského mléka)
se obraťte na Školu Shiatsu Ki ☎ 731 402 242, www.BobDvorak.cz
Neprodejné! Studijní materiál Školy Shiatsu Ki.**

