

Liečivky na tanieri

Nedostatok vitamínov a minerálov? Existuje to dnes ešte? Nedostatok v nadbytku? Potravín všetkého druhu z celého sveta, ovocia a zeleniny je hojnosť. Supermarkety a obchody pretekajú prebytkami potravinového sortimentu. Čože hladujeme nad plnými hrncami? V skutočnosti neprijíma niečo medzi 40 až 80 % obyvateľstva ani minimálne množstvo vitamínov, minerálov a stopových prvkov potrebných pre zachovanie zdravia. 70 % zo súčasných ochorení sa zaraďuje do onemocnení spôsobených zlou stravou.

Zdravie začína v molekulárnej oblasti našich 70 miliárd telesných buniek. Je v našich rukách, aby sme vďaka čo najlepšiemu zásobeniu živinami umožnili každej jednotlivkej bunke optimálne fungovať a dlhodobo tak predchádzať ochoreniam.

Liečivky na tanieri

Časť 1

„ Rastlina je živá oduševnená bytosť “

Aj pri zmodernizovanom spôsobe života je ľudstvo existenčne odkázané na prírodu rovnako, ako náš primitívny predchodca pred tisícročiami. Jedným z nenahraditeľných zdrojov prírodných látok sú produkty rastlín. Dnes, v čase vyspelého chemického priemyslu, by sme bez rastlinných liečiv v terapii mnohých chorôb boli bezradní a nemohúci.

Jemná vrstva úrodnej zeme živí miliardy ľudí. Jej hrúbka tvorí jednu milióntinu celej plochy planéty.

Všetko v prírode je živé. Rozdelenie prírody na živú a neživú je nepravdivé, nelogické a vyvrátené už aj vedeckými dôkazmi. Jednotlivé prvky, z ktorých sú utvárané živé organizmy, sa neobjavili nejakou náhodou na planéte, neboli jej implantované z Vesmíru, vznikli pôsobením rastlín, doslova v rastlinných telách. Nie pôda vytvára rastliny, ale rastliny vytvárajú pôdu – pôda vzniká spolu s rastlinami. (Rudolf Hauschka)

Všetko, čo nás udržuje pri živote, vzniká zo zázraku fotosyntézy. Podstatou existencie rastlín je premieňať svetlo na život. Podstatou ľudí je premieňať život na lásku.

Tri základné princípy: **svetlo, život a láska** sú jedno. Vytvárajú **trojjedinosť**, ktorá sa nachádza v každom prejave prírodných procesov, spoločenských a kultúrnych javoch, v každom kameni, rastline, či kvapke vody, v človeku.

Nový vedný odbor NEUROBIOLÓGIA priniesol prevratné dôkazy o tom, že rastliny sú vnímavé, dokážu informácie prijímať, vyhodnocovať ich a na základe toho sa potom rozhodovať. Jeho zakladateľom je slovenský vedec Prof. František Balušek (Inštitút bunkovej biológie rastlín, Univerzita Bonn, Botanický ústav SAV). Tento vedný odbor potvrdzuje, že rastliny sú živé, dokážu so svojim okolím komunikovať, meniť ho a prispôbovať svojim potrebám.

Rastlina dýcha, aj keď nemá pľúca, prijíma potravu, aj keď nemá ústa, žalúdok, pečeň, drží sa vzpriamene, aj keď nemá kostru, dokáže prijímať rozhodnutia, aj keď nemá mozog. Rastliny sú citlivá, schopné vnímať a rozhodovať sa aj bez zmyslov. Podľa toho, ako sa otvárali kvety čakanky alebo nechtíka, predpovedali naše staré mamy dážď alebo slnečné počasie.

Svetlo je ich základnou potravou. Pobyť na svetle znamená prežitie, život v tieni znamená chudobu až odumretie. Rastlina nastavuje listy, ťahá sa za ním a mení smer rastu. **Tento jav sa nazýva FOTOTROPIZMUS.**

Rastliny nepočujú v našom zmysle slova. Na prenos signálov používajú pôdu. Známe sú mnohé pokusy vplyvať na rast a úrodnosť rastlín pomocou hudby. Rastliny vystavené hudbe rástli oveľa rýchlejšie, lepšie prosperovali, boli chuťovo bohatšie, skôr dozrievali, nenapádali ich tak škodcovia. Pokusy dali impulz na **vznik nového vedného odboru poľnohospodárstva FONOBIOLOGII.**

V roku 2011 tento odbor zaradila EUBRA (Európsko-brazílska agentúra pre udržateľný rozvoj pri OSN) do svojho projektu ZELENÁ EKONOMIKA.

Šamani a liečitelia spojený s prírodou a zasvätení do jej tajomstiev dokážu piesne prírody počuť. Hovoria, že **nie každému rastlina odhalí svoju pieseň.** Je potrebná veľká **trpezlivosť a pokora**, kým sa rastlina vydá človeku takýmto spôsobom. **Celý vesmír je pohyb, tanec a hudba.**

GEMMOTERAPIA (lat. gemma-drahokam, pupeň), odvetvie rastlinnej medicíny využívajúce pupene, výhonky, klíčky, korenky. Výsledný produkt je liehovo glycerínový macerát. Pupeň - neprebíha v ňom fotosyntéza, obsahuje obrovské množstvo energie, vytvára sa 9 mesiacov, v genetickej pamäti si uchováva všetky informácie predchádzajúcich vegetačných cyklov, zárodočné bunky sú základom miazgy, ktorá začína na jar prúdiť stromom. Najvhodnejšia forma detoxikácie organizmu.

Gemmoterapeutikum: macerát 1 kvapka denne na 1 kg hmotnosti, rozdeliť na 3 časti.

„Dobré zdravie sa nedá kúpiť, ale môže nám ušetriť veľa peňazí.“

Liečivky na tanieri

Časť 2

„Chorobe predchádzajte skôr, než príde.“

KAPUSTA

Je pokladnica vitamínov a stopových prvkov, bohatá na vitamín C, ktorého obsahuje viac ako grapefruity a pomaranče a rovnako ako citróny. Americkí vedci nedávno zistili, že kvasená kapusta chráni pred rakovinou.

Nakladanú kapustu konzervuje najmä mliečne kvasenie, ktoré vyvolávajú baktérie *Streptococcus brassicae*. Cukor obsiahnutý v kapuste sa skvasí kvasinkami na nepatrné množstvo alkoholu, ktorý dáva vykysnutej kapuste osobitnú chuť a príjemný pach. Kel a kapusta boli v antike univerzálnym liekom. Cato st. (234-149pred n. l.) vyhlásil, že každý si zriaďuje vlastnú lekáreň, ak si nasadí do záhrady kapustu.

Kyslá kapusta obsahuje enzýmy a mliečne fermenty, ktoré pomáhajú pri trávení tukov i vlákniny a zároveň pôsobia dezinfekčne na gastrointestinálny trakt.

Čerstvá šťava z bielej hlávkovej kapusty prieskumom už v r. 1960 sa preukázala ako liečivka pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch, má ochranný efekt na tamojšiu sliznicu, ktorá lepšie odoláva pôsobeniu peptických poškodení žalúdočnou kyselinou. Liečbu podporujúci princíp dostal názov antiulkusový faktor (vitamín U). U citlivých osôb môže vyvolať nadúvanie, a preto je vhodné spolu so šťavou vypiť zápar z mletej rasce alebo jesť mletú rascu a majorán v pomere 1:1.

Kyslá kapusta – zvyšuje obranyschopnosť organizmu -enzýmy, mliečne fermenty, K, Mg, Ca, vit.C, vit.B – budovanie svalov, tvorba červených krviniek, správne fungovanie nervovej sústavy.

Zväčšené mandle, náchylnosť na angíny malých detí – obklad z čerstvých dreveným tličikom naklepaných listov každú noc 9 týždňov. **Neliečené mandle = reumatické ochorenia v budúcnosti**

Tradičná ľudová medicína – „...kapusta priložená ako obklad vyťahuje z tkanív skazené tekutiny a škodlivé látky, čím očisťuje organizmus od jedov, pomáha pri sceľovaní rán: toxíny sa nahromadia v mieste priloženého listu a vyjdú von...“

„Na zdravie reparát neexistuje.“

CVIKLA

Svojimi účinkami chráni telo pred rakovinou, ale tiež chráni vaše cievy a srdce. Obsahuje veľa antioxidantov, vlákninu, kyselinu listovú, horčík a vitamín C, A, Biotin, Betain - červené farbivo s protirakovinovým a antioxidantným účinkom, Cholíń, Mineráli – draslík, železo, kremík, zinok, sodík, horčík, vápnik, selén.

Cvikla **surová** obsahuje v hmotnosti 100 g obsahuje **43 kalórií** a cvikla **varená** v 100 g - **44 kalórií**. **Folát** v cvikle pomáha bunkám **znižit' riziko** *srdcových chorôb*, mŕtvici a udržiava zdravé vaše cievy. Môže **znižit' vysoký tlak** krvi.

Obsahuje dusičnany, meniace sa v tele na oxid dusnatý, ktorý znižuje tlak krvi uvoľnením a rozšírením ciev. Je to plyn, ktorý sa vyskytuje prirodzene v tele a ten napovedá cievam, aby sa rozšírili, čím sa zvýši prietok krvi a zníži tlak v cievach.

„Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia.“

CESNAK

Cesnak má vysokú koncentráciu zlúčenín obsahujúcich **síru**. Tiosulfináty, ktoré obsahujú **alicín**, sú hlavnými aktívnymi zložkami cesnaku. **Obsahuje tiež:** vysoké hladiny saponínov, **fosforu**, **draslíka**, **síry** a **zinku**, má vysoký obsah **vitamínov A, B1, B2** a **C**, mierne hladiny **selénu**, nízke hladiny **vápnika**, **horčíka**, **sodíka**, **železa**, **mangánu** a **B-komplexu**.

Pri metabolizme alicínu vznikajú rozličné účinné látky proti mnohým chorobám. Alicín ničí baktérie a huby, kvasinky, parazity a vírusy. Alicín a zlúčeniny obsahujúce síru v cesnaku inhibujú produkciu DNA, RNA a proteínov v mikróboch, znižuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi.

Ajoén a sulfidy, ktoré vznikajú z alicínu, sú veľmi účinné **proti zrážaniu krvi, predlžujú dobu zrážania a podporujú prekrvenie organizmu**.

Cesnak sa používa ako prírodné liečivo pri hemoroidoch, reumatických ochoreniach, astme, lieči poruchy trávenia. Má protibakteriálne účinky, napomáha vykašliavaniu pri ochorení horných dýchacích ciest.

S-allylmerkaptocysteín (SAMC), zlúčenina síry v cesnaku, znižuje rast rakovinových buniek a spôsobuje smrť rakovinových buniek v bunkových štúdiách. SAMC sa viaže na proteín, ktorý sa podieľa na reprodukcii buniek (tubulín) a narúša bunkový rast, aktivuje proteíny, ktoré spôsobujú smrť nádorových buniek.

Cesnak pomôže pri liečbe rakoviny mozgu, kože, prsníka, žalúdka, hrubého čreva, cesnak spomaľuje progresiu rakoviny pľúc a lieči ho, pomáha predchádzať rakovine močového mechúra a môže pomôcť zastaviť progresiu rakoviny prostaty.

Etylacetát z cesnakového extraktu môže priamo potlačiť imunitný proteín, ktorý je spojený s uvoľňovaním zápalových faktorov počas reakcií na alergiu.

Extrakt zabraňuje zápalu počas alergických reakcií tým, že zabraňuje uvoľňovaniu histamínu.

Cesnak zabraňuje väzbe krvných doštičiek na proteíny (fibrinogén), ktoré tvoria krvné zrazeniny a zvyšujú zlúčeniny, ktoré inhibujú tvorbu krvných doštičiek.

Inzulínová rezistencia nastáva vtedy, keď organizmus už nereaguje na inzulín, čo vedie k zvýšeniu hladiny cukru v krvi a vysokému riziku vzniku cukrovky.

Cesnak znižuje rezistenciu na inzulín, hladinu cukru v krvi a hladinu cholesterolu u pacientov s diabetom.

Cesnak zvyšuje mozgový serotonín, neurotransmitter, ktorý zvyšuje kognitívnu výkonnosť zvýšením rastu neurónov.

„Zdravý človek má mnoho prianí, nemocný len jedno ...“

CHREN

V neporušenom stave nemá chren takmer žiadnu arómu. Pri prerezaní alebo strúhaní enzýmy - poškodenie rastlinných buniek, rozklad glykozid singrín na alyl izotiokyanátu, ktorý dráždi oči a dutiny = majú antioxidantné vlastnosti, ktoré **zvyšujú silu imunitného systému a stimulujú aktivitu a produkciu bielych krviniek**, hlavnej obrannej línie tela.

Strúhaný chren vystavený vzduchu a teplu stmavne, stráca ostrosť a stane sa nepríjemne trpkým, **uchováva sa preto zmiešaný s octom.**

Chren posilňuje imunitu, bráni vzniku rakoviny, zlepšuje zdravie srdca, podporuje trávenie, pôsobí ako antibakteriálny prostriedok, pomáha redukovať hmotnosť, je diuretikum, zlepšuje dýchanie, pomáha zlepšovať výkon, pomáha liečiť pigmentové škvrny.

Obsah vitamínu C v tomto koreni je tiež impozantne vysoký, čo zvyšuje silu imunitného systému a spája obranné sily s voľnými radikálmi. Bioaktívne zlúčeniny prítomné v chrene majú inhibičný účinok na rakovinové bunky.

K - Draslík je nevyhnutnou súčasťou nášho tela, ktorý reguluje tok bunkových tekutín a napätie krvných ciev. Nedostatok draslíka - vyšší krvný tlak, vyššie riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení a stavov, ako je ateroskleróza, srdcový infarkt a mŕtvica.

Konzumácia chrenu, ktorý je bohatým zdrojom draslíka, môže zlepšiť vaše zdravie srdca znížením krvného tlaku a reguláciou prechodu tekutín a živín medzi bunkovými membránami.

Prírodné chemikálie v chrene - obranou proti mikróbom a bakteriálnym infekciám, vrátane Listeria, E. coli a Staphylococcus. Pridaním ho na sendvič alebo steak = ochrana proti týmto nežiaducim baktériám nesúcimi infekciu.

Špecifická antibakteriálna zložka v ňom sa nazýva allylizotiokyanát.

Sinigrín je účinné diuretikum a zabraňuje zadržiavaniu vody, čo pomáha riešiť infekcie močových ciest, zvyšuje hladiny energie, ale tiež zvyšuje koncentráciu, ktorá vám pomôže sústrediť sa na rôzne mentálne úlohy.

Chren - nízky obsah kalórií, len 6 kalórií na porciu, vôbec nemá tuk. Má omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, ktoré sú nevyhnutnou súčasťou ľudského metabolizmu. Vysoký obsah vlákniny a je bohatý na bielkoviny, stimuluje pocit sýtosti.

Vdychovanie čistého chrenu- stimulácia vylučovania rôznych tekutín pri upchatom nose , prechladnutí, alergii.

„Nielen to, čo jeme, ale aj to, ako telo spracováva to, čo jeme, dodáva telu základné živiny, ktoré denne potrebuje.“

Liečivky na tanieri

Časť 3

„Strava, ktorú konzumujete, môže byť najbezpečnejšou a najsilnejšou formou lieku alebo najpomalšou formou jedu.“

RASCA

Eliminuje plyny vznikajúce z nadmerného hnilobného procesu v črevách, ničí parazity, uľahčuje vstrebávanie zložiek potravy, zintenzívňuje peristaltiku čriev, odstraňuje kŕče v tráviacej sústave, pôsobí žlčopudne... Prevencia vegetatívnej neurózy, lupienky, otravy jedlom.

Zvyšuje vylučovanie tráviacich štiav v ústach, žalúdku a v tenkom čreve.

Ak sa po jedle ozve pečeň, pomôže zmes rasce a majoránky pomletej v pomere 1:1 (1/2 lyžičky zapíť vodou.) Zvyšuje vylučovanie tráviacich štiav v ústach, žalúdku a v tenkom čreve.

Jedna kávová lyžička drvenej rasce obsahuje 1,4 mg železa, čo predstavuje 17,5% dennej odporúčanej dávky železa pre dospelých.

Nedostatkom železa trpí až 20% ľudí na celom svete, pričom vo vyspelých krajinách trpí týmto problémom až 10 ľudí z tisíca.

Voľné radikály sú osamotené elektróny, ktoré vyvolávajú zápal a poškadzujú DNA. Rasca obsahuje antioxidanty, ktoré tieto voľné radikály stabilizujú.

Rasca obsahuje zložky, ktoré kladne pôsobia na dlhodobé následky cukrovky. Jedným zo spôsobov, ako diabetes poškodzuje bunky vášho tela, je prostredníctvom látok nazývaných konečné produkty pokročilej glykácie (AGE). Tieto látky vznikajú v krvi, keď je v nej dlhodobo vysoká hladina cukrov (ako napríklad pri cukrovke). Konečné produkty pokročilej glykácie vznikajú naviazaním sacharidov na bielkoviny, čo narušuje ich normálnu funkciu. Konečné produkty pokročilej glykácie (AGE) sú s najväčšou pravdepodobnosťou zodpovedné za komplikácie diabetu, vrátane poškodenia očí (diabetická retinopatia), obličiek (diabetická nefropatia), nervov a drobných ciev (diabetická neuropatia).

Rasca obsahuje niekoľko látok, ktoré znižujú hladinu konečných produktov pokročilej glykácie v krvi (laboratórne štúdie).

„Dávajte pozor na to, čo sa dočítate v knihách o zdraví. Jedného dňa môžete zomrieť kvôli chybe v tlači.“

SOL'

Sol' je nad zlato, lebo vie: alkalizovať telo, vyrovnať hladinu cukru v krvi, odstrániť hromadenie hlienu, budovať imunitu, zlepšiť funkciu mozgu, zvýšiť energiu, zabezpečiť rovnováhu elektrolytov, podporiť pokojný spánok, zabrániť svalovým kŕčom, regulovať srdcový tep a krvný tlak.

Každodennou miernou konzumáciou soli si tiež zaistíte, že si budete udržiavať dostatočnú hladinu sodíka, čo pomáha vyrovnať pomer sodíka a draslíka.

Sodík a draslík sú dva elektrolyty, ktoré spolupracujú, aby zabezpečili správnu rovnováhu tekutín v bunkách tela, ako aj v krvnej plazme a extracelulárnej tekutine.

Morská soľ obsahuje mnohé z hlavných elektrolytov, ako je sodík, horčík, vápnik a draslík, ktoré sú absolútne nevyhnutné pre dobré zdravie. Elektrolyty majú mnoho dôležitých funkcií – od **regulácie srdcového tepu** až po umožnenie **kontrakcie svalov**, aby ste sa mohli pohybovať. Konzumácia morskej soli s mierou môže pomôcť vyhnúť sa nerovnováhe elektrolytov, ktorá môže spôsobiť všetky druhy vážnych negatívnych symptómov, vrátane niektorých, ktoré sú potenciálne smrteľné.

Nedostatok soli v strave vedie k zníženiu kyseliny chlorovodíkovej (HCL) v žalúdku. Ak máte nízku žalúdočnú kyselinu, môže to vážne vyviesť z rovnováhy tráviaci systém, čo prispieva k problémom, ako je pálenie záhy, bolesť žalúdka, vracanie a zápcha. Konzumácia správneho množstva soli môže pomôcť telu produkovať správne množstvo HCL, pretože **soľ poskytuje chlorid, jeden zo stavebných kameňov žalúdočnej kyseliny.**

Dostatok žalúdočnej kyseliny pomáha telu absorbovať vitamíny a minerály, ako je vápnik, zinok, železo, folát a vitamín B12-kobalamín. Preto pravidelná konzumácia vysokokvalitnej soli môže pomôcť telu absorbovať viac živín z potravín, ktoré jete.

Ak má vaša strava **príliš vysoký obsah sodíka**, potom sa obličkami vylučuje viac vody, čo môže spôsobiť komplikácie s vyrovnávaním iných základných elektrolytov. Príznaky príliš veľkého množstva sodíka v strave môžu zahŕňať nadúvanie, letargiu, dehydratáciu, slabosť, podráždenosť a svalové zášklby.

Hypernatriémia nastáva, keď je v tele nerovnováha sodíka a vody. Tento stav je bežnejší u dojčiat (ktoré majú nízky príjem materského mlieka alebo nesprávne namiešanú výživu), starších dospelých, ľudí s cukrovkou alebo problémami s obličkami, pacientov s ťažkými popáleninami, ľudí užívajúcich diuretiká a tých, ktorí jedia silne spracovanú stravu. Príznaky môžu zahŕňať intenzívny smäd, bolesť hlavy, zmätenosť, podráždenosť, nepokoj a ospalosť.

Ak úplne vylúčíte kuchynskú soľ zo svojej stravy, je dôležité zabezpečiť, aby ste v strave prijímali jód z iných zdrojov potravy. Okrem jodidovanej soli nájdete jód aj prirodzene v potravinách, ako sú morské riasy, mliečne výrobky, morské plody a vajcia.

Liečivky na tanieri

Časť 4

„NIE LEN CHLEBOM SA ČLOVEK ŽIVÍ“

„Nemocné telo potrebuje lekára, nemocná duša priateľa“

Príroda stvorila organizmus tak, že sa za každú sekundu rodí a umiera rovnaké množstvo buniek. V zanesenom organizme je vždy množstvo starých buniek väčšie než tých novo narodených, a práve preto prispieva takáto bilancia k zhoršenému zdraviu.

Preto nedajme si telo ani myseľ v tomto koncoročnom čase zaniest' emóciami, ktoré budú brániť zrodu nových buniek.

Pokoj je najlepším indikátorom toho, či sú srdce a myseľ zdravé, lebo pokoj je prirodzený dôsledok srdca naplneného láskou. Pokoj sa predstierať nedá. Ide o trvalý a predvídateľný indikátor toho, kto v skutočnosti sme.

Pre deti i dospelých je najlepším aktivátorom osobnostného rastu Láska. Láska je živá voda. Vypite ju až do dna svojím srdcom a dušou. Skutočná radosť kvitne v pôde lásky. Kde je láska, tam je radosť. Absencia radosti vždy súvisí s nedostatkom lásky.

Z CELÉHO SRDCA VÁM VŠETKÝM ŽELÁM,

***NECH SA VAŠÍM POKRDOM STANE POKOJ, RADOSŤ, DOBRÉ SLOVO,
KRÁSNA MYŠLIENKA A TENTO POKRM ZAPÍJAJTE NÁPOJOM LÁSKY,
ABY STE DOBRE TRÁVILI A NIKDY NEVÝSMÄDLI.***

MVDr. Olga Luptáková PhD.

P.S.: Pokračovanie nabudúce 😊