

RYŽOVÁ KÚRA

Kúra s celozrnnou varenou ryžou je vhodná na detoxikáciu a ozdravenie celého organizmu, čo má priamy pozitívny vplyv na celkový duševný stav, psychiku a omladnutie. Jej absolvovanie nám tiež pomôže oslobodiť sa od závislosti na škodlivých stravovacích návykoch a nezdravých potravinách, čo sa nám doteraz, napriek snahe, nemuselo vždy dariť. Podmienkou je, aby sme túto chuťovú závislosť neskôr opäť neožívali.

Myšlienka obilím liečiť chronické choroby a rakovinu, nie je nová. V starej Číne na liečenie týchto chorôb používali varený jačmeň, niekedy tiež spolu s vodnými gaštanmi. Známa nemecká autorka kníh o prírodnej liečbe a stravovaní Lisa Mar, vo svojej knihe *Gesund mit Reis* odporúča ryžovú diétu s celozrnnou ryžou na detoxikáciu organizmu, pri liečení žalúdočno-črevných a žlčníkovo-pečeňových chorôb, pri srdcovo-cievnych ťažkostiach a pri poruchách látkovej výmeny, artróze, reume a pakostnici. Takisto pri nedostatočnosti obličiek, vysokom krvnom tlaku, poškodení kože a nechťov a pri vypadávaní vlasov. Celozrnná ryža [nátura] obsahuje z obilnín najhodnotnejšie bielkoviny, málo tukov (nenasýtené mastné kyseliny), asi 73 percent uhľovodanov, vitamíny B1, B2, B3, vitamín E a z minerálnych látok malé množstvo sodíka, ale veľa draslíka, fosforu, kremíka a tiež zinok, vápnik a samozrejme vlákninu. Má značný obsah kyseliny glukurónovej, ktorá sa v tele za pomoci enzýmu glukuronidázy viaže s cudzorodými, ťažko odbúrateľnými jedovatými látkami, ktoré je potom telo schopné vylúčiť a zbaviť sa ich. Vitamíny B obsiahnuté v naturálnej ryži sa dobre vstrebávajú do nervovej sústavy a pomáhajú pri depresiách. Pretože neobsahuje glutén, je vhodná aj pre celiatikov. Varená bez soli má odvodňujúce a detoxikačné účinky. Celozrnná ryža je pre obsah veľkého množstva hodnotných látok osobitne vhodná na redukčnú diétu. Významný učiteľ tradičnej medicíny a filozofie Ďalekého východu Zeané Lao Shin, ktorý je zakladateľom jedného smeru makrobiotiky v Rakúsku, s úspechom zaviedol ryžovú kúru a pomohol tak mnohým ľuďom vyliečiť sa z chronických chorôb, ako rakovina, psoriáza, alergií a ďalších. Pochádzal z Rakúska a vyštudoval v kláštorech v Číne a v Japonsku, kde tiež mal neskôr svoj taoistický kláštor.

Táto kúra môže u nás nahradiť už úplne absentujúce, len formálne pripomínané pôstne obdobie, ktoré malo svoj dôležitý zdravotný význam, aby odľahčilo a vyčistilo organizmus, zvýšilo imunitu a tak zabránilo jarnej únave, chrípke a človeka pozitívne naladilo na celý nasledujúci rok.

Kúra pozostáva zo štyroch častí. Každá trvá 3 dni, čiže dovedna si musíme naplánovať minimálne 12 dní tohto stravovacieho režimu. Pre človeka, ktorý žije na civilizovanej strave Západu je vhodné zaradiť ešte piate 3-dňové prechodné obdobie, ktoré je dôležité pre stabilizovanie a zabezpečenie účinkov celej kúry.

Najlepšie je zaradiť kúru do pôstneho obdobia od popolcovej stredy do Veľkej noci, alebo tiež do Adventu pred Vianocami. Ďalšie vhodné obdobia sú jesenná rovnodennosť a letný slnovrat, čiže na prelomoch ročných období. Vždy sa však snažíme začiatok kúry zladiť najlepšie so splnom mesiaca alebo potom so začiatkom II. alebo IV. fázy mesiaca, t.j. keď mesiac tvorí presný polkruh buď pri dorastaní, alebo ubúdaní, prípadne s novom.

Výhodou kúry je, že nehladujeme a môžeme sa 3x denne dosýta najesť príslušnej, keď si na ňu zvykneme, veľmi chutnej stravy. Neprejedáme sa však, lebo by to znižovalo a narúšalo liečebné účinky tejto kúry.

V žiadnom prípade však nepoužívame pri kúre bielu ryžu, ktorá má 3 až 7 krát menej minerálnych látok, vitamínov a vlákniny, pretože kúra s takouto ryžou by bola nielen neúčinná, ale mohla by mať na naše zdravie aj škodlivé účinky. Bielu ryžu po prvý- krát uviedli na trh z komerčných dôvodov šanghajskí obchodníci v roku 1926. Malo to katastrofálne zdravotné následky, takže bolo nutné stupeň obrusovania ryže znížiť. Hnedá ryža sa teraz z povedomia ázijských národov žiaľ úplne vytratila. V Thajsku napríklad dostávajú hnedú ryžu len väzni a vojaci. Bielu ryžu rozoznáme od hnedej ryže aj na dotyk. Biela ryža v sáčku pri stlačení vrzdí, zatiaľ čo hnedá sa správa hladko, akoby bola naolejovaná.

Pozoruhodné na tejto kúre je, že napriek svojej prekvapujúcej účinnosti je bezpečná aj v prípade jej náhleho a nekontrolovaného prerušenia, kedy nedochádza k vážnejším negatívnym zdravotným následkom, čo sa napríklad nedá povedať o liečebnom hladovaní. Týmto však nechceme navádzať na jej ľahkomyselné prerušenie, pretože často krát toto mohla byť naša posledná príležitosť, ako si uchovať alebo prinavrátiť svoje zdravie. V porovnaní s hladovaním, pri zrovnateľných účinkoch, je to však, pri troche odhodlania, motivácie a hlavne trpezlivosti, metóda vcelku pohodlná a príjemná.

Keď je niekto závislý na káve alebo cigaretách, samozrejme je treba toto čo najviac obmedziť, keď už nie s tým úplne prestať. Na druhej strane je však oveľa lepšie vypiť jednu kávu alebo vyfajčiť jednu cigaretu a robiť kúru, ako túto kúru kvôli tomu vôbec nezačať. Avšak treba povedať, že prognóza, že zvládneme kúru bez vylúčenia kávy je dosť malá a tiež to neprospeje kompletnej regenerácii organizmu.

I. fáza kúry: Celozrnná ryža bez soli a tuku.

Trvá prvých 3 dni, kedy jeme varenú celozrnnú ryžu (ktorá sa nazýva tiež hnedá, nelúpaná, pololúpaná alebo ryža nátura] a je to vlastne nebrúsená ryža), ktorá býva dlhozrnná alebo guľatá. Ak nie sme na túto ryžu navyknutí, môžeme začať kúru s celozrnnou ryžou dlhozrnnou, ktorá je po uvarení zvyčajne mäkšia a po pár dňoch prejsť na ryžu guľatú, ktorá je trochu húževnatejšia. ale chutnejšia. Pri tejto kúre nepoužívame ani parbolizovanú (predvarenú, predparenú) ryžu a ani ryžu vo varných vreckách, aj keď by bola celozrnná ako napr. pri Uncle Ben's. Ryžu nevaríme ani nezohrievame v mikrovlnke, ktorá by ničila pre nás tak, počas kúry, potrebné vitálne látky, obsiahnuté v celozrnnnej ryži.

Ryžu večer tri až päť krát prepláchneme, (rukami ju vo vode prehnetieme, plávajúce nečistoty zlejeme a ryžu scedíme) a zalejeme 1,7 až 2,2 dvojnásobným množstvom vody. Ráno ju privedieme do varu. potom oheň stiahneme a penu ktorá sa na hladine vytvorila lyžicou zoberieme a odstránime. Ryžu varíme v tej istej vode, v ktorej bola namočená, pri úplne slabšej teplote, prikrytú čo najtesnejšou pokrievkou, kým sa takmer všetka voda nevsiakne. Na jej varenie je vhodný ťažší liatinový alebo keramický hrniec, prípadne sa doporučuje celozrnnú ryžu variť tiež v tlakovom hrnci. Dôležité je, že ju v tejto fáze varíme úplne bez soli a tuku, napriek čomu nie je bez chuti a má oproti bielej, brúsenej ryži vlastnú lahodnú orieškovú chuť a pri dlhšom žutí, vďaka štiepeniu škrobov slinami, získava sústo sladkú chuť. Po uvarení ju premiešame a dáme pod „perinu“, kde ju necháme ešte dôjsť pol hodiny až hodinu. Ryžu si môžeme uvariť naraz na celý deň. Jeme z nej 3 x denne primerané množstvo (nie viac, než koľko nám chutí, obvykle si odmeriame pred namáčaním a varením množstvo 1.5 až 3 dcl suchej ryže na deň, čo je veľmi individuálne). Keď nemáme chuť, môžeme niektorý z chodov aj vynechať, najlepšie večer. Dôležité je jesť pomaly, v duševnej pohode a sústredene, dôkladne požuť a premiešať so slinami každé sústo a vyťažiť každý zlomok chute. Iba tak získame z ryže maximum. Požuť jedno sústo 40 krát sa považuje za štandard. Pri liečení vážnejších, hlavne črevných porúch, môžeme jedno sústo požuť až 200 krát. Pri jedení nečítame a nepozerať televíziu, ale sa venujeme

plne len jedlu. Toto znásobí liečebný efekt. Keď by sme sa chceli vyliečiť z vážnejších chorôb, bolo by potrebné zadovážiť si celozrnnú ryžu dopestovanú biologicky, resp. tzv. ekologickú, buď v Maďarsku, Rakúsku, alebo v Nemecku, u nás momentálne v Planéta Food na Karpatskej ul. v Bratislave. Celkove si treba uvedomiť, že ryža je teraz pre nás liek a podľa toho treba vyberať čo najkvalitnejšiu. Treba však tiež vedieť že v celozrnných obilninách cenný olej v klíčku podlieha časom oxidácii, žltnutiu a stuchnutiu. Preto by sme nemali konzumovať staršie obilniny ako 1 rok. U celozrnej ryži je to dokonca len pol roka. Často krát v supermarketoch náatural ryža má divný zápach a citliví ľudia majú proti takejto ryži prirodzený a správny odpor. V Ázii bolo výskumami dokázané, že takáto ryža je zdraviu škodlivá, napr. spôsobovala žalúdočné vredy. Obchodníci všeobecne, sa kvôli zisku neštítia predávať nielen starú ryžu, ktorú získali za babku, ale aj, ako vieme, zhnité mäso. Dobrá, Čerstvá ryža má príjemnú vôňu aj chuť. Nekonzumovať teda nechutnú a zapáchajúcu hnedú ryžu. Počas kúry pijeme dobrú pramenitú vodu, bylinkové nesladené, krv čistiacie čaje ako žihľavový, ktoré môžeme aplikovať aj cielene. Vhodný je tiež čaj banča (banča), zelený čaj alebo nesýtené minerálky s nízkym obsahom minerálov, ktoré obmieňame. Pijeme na prázdny žalúdok najneskôr 10 min. pred jedlom alebo tesne po ňom. Nemali by sme piť v čase keď žalúdok trávi, čo môže pri tejto kúre trvať asi 3 hodiny po najedení. Nevhodné je pitie vody s citrónovou šťavou alebo dokonca vínneho striku, pretože by sa narušila regenerácia pečene a tým uzdravovanie chorôb s ňou súvisiacich.

Neužívame žiadne doplnkové vitamíny (ani C vitamín), minerálne látky a podobne, ktoré by rozvrátili autonómne liečebné procesy, ktoré táto kúra naštartuje a podľa niektorých výskumov dokonca poškodzujú ľadviny. V celozrnej ryži je všetko čo v prvej fáze potrebujeme. Často krát ľudia, ktorí roky nejedávali žiadne ovocie a zeleninu si hneď na začiatku ryžovej kúry začnú robiť starosti či nemajú málo vitamínu C a podobne. Väčšinu liekov môžeme postupne obmedziť alebo úplne vylúčiť, ako napr. na vysoký krvný tlak. Pri vážnejších prípadoch hormonálnej terapie u žien treba lieky zachovať. Vo vážnejších prípadoch sa treba poradiť s lekárom, najlepšie, takým ktorý sa venuje aj alternatívnejmu spôsobu liečenia.

Okolo 2. až 3. dňa sa môže objaviť kríza, rôzne subjektívne ťažkosti ako malátnosť, únava, slabosť, bolesti hlavy, depresia a ďalšie. Je to následok uvoľňovania nahromadených toxínov a jedov z organizmu do krvi. V takýchto prípadoch veľmi pomáha pohyb a aktivita na čerstvom vzduchu (2 hodiny takejto aktivity denne by malo byť súčasťou denného režimu počas celej kúry). Vhodné sú celodenné túry do prírody cez soboty a nedele a prípadne aj v stredu, kedy si môžeme vziať na to dovolenku. Blahodarne pôsobí tiež sauna, masáže, ráno osprchovanie sa horúcou vodou, po čom nasleduje studená sprcha. Pri následnej studenej sprche, ktorá robí krv zásaditú, postupujeme od špičky ľavej nohy cez ľavú polovicu tela až k hlave, potom dolu pravou polovicou a končíme špičkou pravej nohy. Toto zopakujeme tri krát, pričom sa vždy krátko zastavíme pri genitáliách, ktoré studená sprcha sťahuje a tonizuje a hlavne u mužov núti aby sa vylúčili pohlavné hormóny do krvi atak omladzovali telo. Ráno nám náladu môže značne vylepšiť tiež objemný klystír, resp. výplach hrubého čreva vlažnou prevarenou vodou alebo harmančekovým čajom, Čí iným vhodným nálevom (veľmi účinná je vlastná urina), za pomoci irigátora. Toto môžeme prevádzať niekoľko dní za sebou, alebo si dať urobiť výplach hrubého čreva odborne, tzv. črevnú sprchu, napr. v Ústave lekárskej kozmetiky v Bratislave. Nezriedka nás môže na začiatku kúry prekvapiť i niekoľkodňová zápcha. Nemusí nás to príliš znepokojovať, pretože táto ryža nevytvára toxický obsah v črevách a stolica sa dostaví v správny čas, keď sa črevá dostatočne zregenerujú a posilnia. Hneď od začiatku kúry dochádza k výraznému zníženiu krvného tlaku, čo nie je nebezpečné, ale treba si dávať pozor na prudšie vstávanie, aby sme sa vyhli závratu, prípadne kolapsu. I pri dlhotrvajúcej esenciálnej a sekundárnej hypertónii, odolávajúcej akémukoľvek spôsobu liečenia, krvný tlak pri kúre za pár dní klesne, Často až pod

„normál". Ak niekedy pociťujeme počas dňa hlad, nemali by sme prepadnúť nervozite a panike a pozrieť si tento pocit, či je skutočne taký nepríjemný a neznesiteľný a či ho len neprimerane nezveličuje naša myseľ.

Ďalšou príčinou pretrvávajúcej únavy, kde nič nepomáha je konzumácia predvarenej, predparenej alebo inak predupravovanej ryže, u nás napr. predparená hnedá ryža Uncle Ben's, ktorá je počas výroby viacnásobne denaturovaná a teda mŕtva. Rovnako nebezpečné by bolo varenie alebo zohrievanie ryže v mikrovlnke.

Počas celej kúry sú veľmi vhodné cvičenia, ktoré čistia a otvárajú energetické dráhy a energetizujú telo ako joga, dýchacie cvičenia, tchaj či, relaxácia, meditácia, alebo modlitba. Čítanie povznášajúcej literatúry je tiež podporou, pretože sa stávame v priebehu kúry obzvlášť citliví a vnímaví pre duchovné, filozofické a mravné problémy. Celý proces kúry sa však uľahčuje a získava na efektívnosti, keď začíname kúru, ako bolo už spomenuté, na spln alebo na začiatku II. alebo IV. fázy mesiaca, prípadne na nov.

V tejto etape najviac strácame na hmotnosti, pretože sa telo čistí od usadenín, regeneruje a odbúravajú sa choré a menejhodnotné bunky. V tomto období môžeme schudnúť až 15% (v priebehu celej kúry môžeme schudnúť 5% až 25%) v závislosti od stupňa zanesenia organizmu, nadváhy a našej telesnej aktivity. Po ukončení celej kúry si každý kto mal nadváhu, udrží dosiahnutú hmotnosť, ak sa nezačne trvalo nezdravo stravovať, pretože v organizme došlo k úprave a prestavbe celého metabolizmu.

Ak sa jazyk potiahne bielym povlakom môžeme ho oškrábať malou lyžičkou. Ťaháme ňou najprv smerom nadol potom zľava doprava a opačne a medzi tým lyžičku a ústa oplachujeme vodou. Nezabúdame na pravidelné a dôkladné čistenie zubov po každom jedle, najlepšie jemnou morskou soľou, ktorú naberieme bokom štetiniek navlhčenej zubnej kefy a s troškou vody v ústach. Zuby, ďasna, prípadne priestory krčkov pri mostíkoch dôkladne vydrhneme.

II. fáza kúry: Celozrnná ryža s krátko tepelne upravovanou zeleninou.

Trvá ďalšie 3 dni. Ryžu si môžeme už variť s pridaním štipky morskej soli. Kto by chcel, môže si ju variť so strúčikom pokrájaného cesnaku a dochutiť napríklad majoránom. Ako prílohu začíname podávať zeleninu udusenú s malým množstvom vody, uvarenú v pare, upečenú v rúre, prípadne uvarenú v slanej vode. Jej množstvo: nie viac ako 25% objemu ryže. Zeleninu už môžeme pripravovať s malým množstvom morskej soli avšak tuk ani olej nepoužívame! Zeleninu pripravujeme tak, aby nedochádzalo k vylúhovaniu minerálov a vitamínov, ktoré sú podstatné, aby naše telo bolo zdravé, kompaktné a pevné. **Najvhodnejšia zelenina:** hlavne mrkva, kapusta, cibuľa; ďalej petržlen, zeler, kaleráb, rôzne druhy tekvic (najcennejšia je malá oranžová tekvička hokaido), uhorky, cvikla, pór, reďkovka, karfiol, kel, brokolica, špargľa. V skutočne malom množstve možno tiež pridávať aj zelenú fazuľku, mladý hrášok a kukuričku. Nepoužívame mrazenú a sterilizovanú zeleninu z obchodu, ktorá je škodlivá a bezcenná. Veľmi potrebná je tiež zelená, listová zelenina, ktorú obyčajne blanšírujeme, to znamená veľmi krátko povaríme v horúcej slanej vode, alebo v pare. Najjednoduchšie však je, keď ju nakrájame a krátko pred dovarením primiešame k ostatnej pripravovanej zelenine. **Nevhodná zelenina:** paradajky, ktoré sa po uvarení stávajú extrémne kyselinotvorné (normálne by sa mali jesť len surové, kedy sú silno zásadotvorné, čo je pre organizmus priaznivé). Huby, výnimku tvoria len japonské huby shitake, ktoré môžeme od druhej fázy používať dusené v malom množstve na dochutenie zeleniny.

Zeleninu striedame buď jednotlivo alebo kombinujeme spolu len málo druhov. Na rozdiel od ryže ju pripravujeme ku každému jedlu vždy čerstvú a varíme ju len krátko (najviac 3 až 10 minút podľa druhu zeleniny). Ráno sa doporučuje konzumovať listovú zeleninu, vrátane kapusty a kelu, na obed skôr nadzemnú bulvovú a na večeru zase koreňovú. Avšak sú aj iné prístupy ako napríklad dúhová diéta, kedy na raňajky jeme červenú, oranžovú a žltú zeleninu, na obed žltú, zelenú a modrú a na večeru modrú, indigovú, fialovú, bielu a žltú zeleninu, pričom sa riadime zafarbením povrchu zeleniny.

Niekomu môže robiť problémy jesť tepelne upravovanú zeleninu, pretože v detstve získal odpor k vyvarenej zelenine z polievky. Volíme takú prípravu, aby nedochádzalo k vylúhovaniu minerálov a vitamínov zo zeleniny, ktoré sú podstatné, aby naše telo bolo zdravé. Avšak v tejto fáze, a vôbec v ďalších fázach ryžovej kúry, je úplne v poriadku, keď dané množstvo tepelne upravovanej zeleniny, prípadne i s malým množstvom morskej zeleniny, teda namočených morských rias (napr. wakame), skonzumujeme vo forme zeleninových polievok. Polievku mierne osolíme morskou soľou, soľčankou alebo zakončíme pridaním kávovej lyžičky rozriedenej „japonskej“ slanej sójovej pasty miso. Pripravujeme ju číru, teda nezahusťujeme žiadnou zápražkou, múkou a podobne. Na zahustenie však môžeme pred dokončením pridať do polievky trochu potretého surového zemiaka. Časť uvarenej zeleniny z polievky si môžeme odložiť ako prílohu k ryži.

Snažíme sa neprekračovať 25 percentné množstvo zeleniny, pretože by nás to mohlo vyviesť z rovnováhy, ktorú zabezpečuje práve prevaha ryže, a už vôbec nie občas úplne nahradzovať ryžu zeleninou, ako bolo už uvedené, inak stratíme liečivé účinky kúry, kde kľúčovú úlohu hrá práve ryža. Najlepšie však je, keď na toto množstvo zeleniny v druhej fáze nabiehame postupne.

V druhej fáze kúry sa väčšinou stratia subjektívne zdravotné ťažkosti, hlavne ak dbáme na dostatok telesnej aktivity. Cítíme sa veľmi dobre, sme plní energie, duševne výkonní, myseľ je jasná. Bola by však škoda, keby sme v návale nadšenia a výrazného zlepšenia zdravotného stavu porušili alebo skrátili diétu, a tým znemožnili trvalé odstránenie zdravotných problémov. (U mnohých ľudí je však úplne normálne, ak takmer počas celej kúry pociťujú akoby telesný, tak aj duševný útlm, všetko je individuálne). Taktiež v tejto fáze, pri liečení vážnejších chorôb, by sme mali konzumovať biologicky dopestovanú zeleninu, to znamená nehnojenú umelými hnojivami a neošetrovanú chemickými prípravkami.

III. fáza: Predchádzajúci stravovací režim plus strukoviny.

V treťom 3-dňovom období si doterajšiu stravu obohatíme pridaním 10 až 15 percentami nejakej varenej strukoviny. Toto množstvo však neprekračujeme. Striedame tieto strukoviny: fazuľa, hrach, šošovica, sója, bôb, cícer. V kombinácii s ryžou sú pre organizmus zdrojom plnohodnotných bielkovín. Percentuálna využiteľnosť takto kombinovaných bielkovín (správny pomer obilnín a strukovín je 1 ku 1/8 až 1/6) značne prevyšuje využiteľnosť bielkovín mäsa. Najhodnotnejšia a veľmi chutná je sója, ktorá obsahuje až 2 razy toľko bielkovín ako mäso. Niektorí môžu však na ňu byť alergickí. Strukoviny navyše obsahujú hodne kyseliny listovej (vitamín B9), ktorá je dôležitá pri odbúravaní zvyškového agresívneho homocysteínu tvoriaceho sa v bunkách, čím predchádzame mnohým civilizačným chorobám ako ateroskleróze, rakovine, nervovým poruchám. Ich pravidelná konzumácia je užitočná ženám, pretože obsahujú fytoestrogén, ktorý výrazne zmierňuje problémy v prechode.

Príprava strukovín: Strukoviny viac krát prepláchneme, namočíme na 6 až 12 hodín (podľa ich veľkosti a teploty vody, bôb, fazuľky azuki až na 20 hodín). Ak sa na povrchu vody vytvorila už pena, je to znak, že správna doba namočenia bola už prekročená. Varíme ich v tej istej vode bez soli až do mäkka. So soľou by sa strukoviny varili veľmi dlho alebo by sa vôbec neuvarili. (Iba bôb a červená šošovica tvorí výnimku, varí sa v osolenej vode). V prípade, ak je voda po namočení horká alebo nás strukoviny nadávajú, tak vodu vylievame a varíme ich v novej vode. Do vody pridávame korenie, ktoré uľahčuje ich varenie a naše trávenie (rasca, fenikel, aníz, bazalka, prípadne morské riasy, najlepšie kombu). Pri sóji však vodu po namočení vždy zlejeme a varíme ju v čerstvej vode, asi 45 minút v tlakovom hrnci, inak sa sója do mäkka varí až 3 hodiny. Táto doba je potrebná tiež preto, aby sa deaktivoval inhibítor enzýmu tripsínu, ktorý bráni správne stráveniu bielkovín zo sóje. Pozor, pri dlhšom varení už sója začína opäť tvrdnúť! Sója pri varení v tlakovom hrnci hodne pení, preto ju necháme 2-3 krát zovrieť a zoslabiť a až potom nasadíme tlakový vrchnák. Vhodná je preto vyššia kuchta, aby pena nedosiahla až k vrchnáku a neupchávala tlakový ventil. Po uvarení strukoviny zlejeme (vodu použijeme do polievky) mierne osolíme morskou soľou alebo pokvapkáme dobrou sójovou omáčkou. Celozrnnú ryžu si už môžeme od druhej polovice tejto fázy dochucovať tradičnou liečivou japonskou posýpkou, gomasiom, v množstve asi pol kávovej lyžičky na porciu. Gomasio si pripravíme tak, že ľahko, ale svižne opražíme na panvici opláchnuté a okvapkané sezamové semienko. Neustále ho miešame, pokým nezačne pukať a voňať. Potom ho rozomelieme s jemnou opraženou morskou soľou (v objemovom pomere 16:1) na makovom alebo trieštivom mlynčeku. V Japonsku sa k tomuto účelu používa keramická, vrúbkovaná trecia misa suribači a drevená trecia palička surikogi (možné zakúpiť v naturobchodoch). Krúživými pohybmi tličikom po dne a stenách misky môžeme takto asi za 10 minút pripraviť okolo 2,5 dl gomasia, ktoré uchováame v sklenenom uzatvorenom pohári v chladničke.

Kto je zdravý, môže si dovoliť od druhej poloviny tohto obdobia, ako zákusok, 10 ks pražených arašidov, alebo opražených mandlí.

IV. fáza: Ryža, varená zelenina, strukoviny a surová zelenina.

V tomto poslednom 3-dňovom období si začíname pridávať k doterajšej strave surovú zeleninu, jemne nakrájanú alebo nastrúhanú a používame tiež pokrájané alebo zajedáme celé surové listy zelenej listovej zeleniny. Zeleninu najčastejšie pripravujeme ako rôzne zeleninové šaláty. Neskôr pridávame samostatne alebo na dochutenie Šalátov mliečne kvasenú, nesterilizovanú zeleninu, známu tiež ako pickles (čítaj: pikls), ktorej najznámejším predstaviteľom je kyslá kapusta (pozor na sterilizovanú nakladanú zeleninu a sterilizované čalamády, ktoré sú mŕtve a nie sú pre nás vhodné). Takže potom náš tanier tvorí: 55% ryže, k tomu asi 20% tepelne upravenej zeleniny, 15% strukovín a 10% surovej zeleniny.

Jedným z dôvodov, prečo až tu zaradujeme surovú zeleninu je, že podľa orientálnej medicíny našej pečeni, ktorá ak nie je v poriadku, v procese liečenia nerobí dobre nič surové, teda nielen ovocie, ale ani surová zelenina. A pečeň máme postihnutú skoro všetci vzhľadom k divokým kombináciám potravy, ktoré sa zvyknú v súčasnosti konzumovať. Taktiež preto, že jeme sústavne niečo medzi jedlami, keď máme ešte plný žalúdok. Toto všetko spôsobuje v tráviacom trakte kvasenie, prípadne hnitie a tvorbu toxínov, ktoré musí pečeň neutralizovať. Taktiež pitie alkoholu pečeni moc neprospieva. Alkohol sa však tvorí v organizme aj sám pri trávení, ak kombinujeme jedlo s cukrom, sladenými nápojmi alebo ovocím, čo spôsobuje opäť kvasenie.

Obvyklá príprava zeleninového šalátu:

Jemne pozdĺž vlákien nakrájame cibuľu a rukou ju rozmrvieme, na hrubom strúhadle nastrúhame kapustu, na jemnom strúhadle mrkvu, trochu petržlenu, zeleru, pridáme niečo zelené, napr. nasekanú petržlenovú alebo zelerovú vňať alebo kučeravý kel, ružičkový kel či mladé kalerábové alebo karfiolové listy, alebo aj brokolicu.

Trochu posolíme morskou soľou alebo prírodnou vegetou bez glutamátu sodného (soľčanka, vegetana), či pokvapkáme dobrou, tradične dozrievanou sójovou omáčkou. Pridáme za studena lisovaný panenský olej (slnečnicový, olivový, tekvicový). Teda až tu, zatiaľ len úplne málo, začíname používať olej.

Okyslíme citrónom alebo prírodným jablčným octom. Či pridáme nejakú kvasenú zeleninu (ktorá obsahuje probiotické baktérie), alebo jej šťavu. Nie je vhodný obyčajný ocot. Potom všetko dôkladne premiešame. Môžeme urobiť aj väčšie množstvo šalátu a dôkladne ho natlačiť do 7 dl pohára so šroubovacím uzáverom (twist off) a uložiť do chladničky, kde ho môžeme skladovať počas niekoľkých dní. Elektrické strúhadlo na zeleninu nám prácu pri príprave väčšieho množstva šalátu značne uľahčí. Hlávkový šalát dobre opláchneme a pokrájame alebo natrháme na väčšie kúsky a podobne ochutíme „soľou, olejom a niečím kyslým“. Zálievky s vodou do šalátov nepoužívame, pretože dochádza k vylúhovaniu vitamínov a minerálov. Najlepšou a najzdravšou zálievkou sú naše vlastné sliny, ktoré sa uvoľňujú pri dôkladnom žuvaní.

Aj pri surovej zelenine používame jednorázovo menej druhov zeleniny, ale ich striedame. Aj v zime by nemal byť žiadny problém so zeleninou, pretože bielu a červenú kapustu, cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, cviklu, kel, prípadne ďalšie druhy zeleniny dostaneme kúpiť po celý rok, a to nám stačí tak na šaláty, ako aj na tepelnú prípravu zeleniny a nezaťažuje to veľmi náš finančný rozpočet. Miesto zaťaženia zeleniny v pohári fľašou možno pohár tiež uzavrieť igelitovým sáčkom a gumičkou, kde zelenina taktiež vykvasí a vytváraný kyslíčnik uhlíčitý zabraňuje jej kazeniu i keď povrch nie je pokrytý vytlačenou tekutinou. Treba ju však občas zatlačiť rukou a tak z nej vytlačiť tvoriace sa plyny, ktoré ju nadvihujú.

Upozornenie: Melóny žlté a červené rátame medzi ovocie a teda v tejto fáze kúry ich nemôžeme používať. V ďalšom období ich jeme len samotné na prázdny žalúdok, teda v dostatočnom odstupe pred jedlom alebo po jedle, pretože sa nekombinujú s ničím, dokonca ani so žiadnym ovocím.

V. fáza: Prechod na „normálnu“ stravu:

V podstate predchádzajúce, IV. obdobie tejto ozdravnej kúry je už plnohodnotnou stravou, ktorá obsahuje všetko, čo naše telo pre svoju stavbu a zachovanie zdravia, aj pri ťažkej fyzickej práci, potrebuje.

Hlavné zmeny, ktoré je by sa mali v tomto období urobiť, spočívajú v tom, že ryžu začneme striedať a tiež kombinovať s ďalšími plnohodnotnými celozrnnými varenými obilninami, ako lúpaný alebo nahosemenný ovos, jačmenné krúpy, pšeno, pohánka, amarant, pšenica, špalda (nemecky Dinkel, čo je stredoveká, znovu objavená prapôvodina pšenice s obsahom množstva cenných výživových látok), kukurica. Svoj jedálny lístok začíname tiež obohacovať o produkty z týchto obilnín, ako celozrnný, resp. šrotový chlieb, obilné kase a celozrnné (graham) cestoviny (varíme ich v slanej vode) a ovsené vločky. Spolu s ryžou môžeme namáčať a variť obilniny, ktoré majú podobnú dobu varenia ako napríklad lúpaný ovos. väčšie jačmenné krúpy, prípadne špaldu (80% základnej obilniny a 20% doplnkovej). Pri strukovinách rozšírime svoj jedálny lístok hlavne o tofu (textúrované sójové proteíny, tzv. sójové mäso, nie sú v tejto etape vhodné a aj neskôr ich používame len zriedka) a strukovinové

nátierky. Až tu už môžeme začať trošku viac soliť a používať viac oleja, olejnatých semien. Nepoužívame však stužované, hydrogenizované tuky ako Rama, Héra, Perla a pod., ktoré sú škodlivé (narúšajú medzi iným prostaglandíny imunitného systému) a používame radšej maslo. Až teraz začíname konzumovať ovocie, najlepšie ako samostatné jedlo. Ak kombinujeme ovocie s niečím iným, spôsobuje v žalúdku kvasenie a narúša trávenie, V menšom množstve ho môžeme zjesť aspoň tri štvrté hodiny pred iným jedlom.

V rámci zeleninového šalátu používame s výhodou naklíčované zrná obilnín, strukovín a semená vylúpanej slnečnice, sezamu a ďalších, (pozor na plesne). Ideálnym a klasickým predstaviteľom semien vhodných na naklíčovanie je zelená sója mungo, špeciálne určená hlavne na tento účel. Jej obsah minerálov a vitamínov po naklíčení je impozantný.

Na základe týchto doporučených potravín a zásad (nepoužívame ešte mliečne výrobky a samozrejme nie mäso) si v tejto fáze tvorivo upravujeme a obohacujeme svoj jedálny lístok, pričom sa riadime mierne upraveným pomerom obilnín, zeleniny strukovín a šalátov a to: 50%:20%:15%:15%. K tomu v ďalšom ponúkame niekoľko receptov na niektoré menej obvyklé, ale veľmi hodnotné obilniny a obilné kaše.

Nákypy

Uvarená ryža, varené strukoviny a zelenina sa dajú zapieť vo vymastenej forme na rôzne zeleninové nákypy. Takto môžeme ryžu spracovať tiež s ovocím do rôznych ovocných nákypov, kde môžeme pridať aj trochu sójového syra tofu. Namiesto ryže môžeme samozrejme s výhodou použiť aj pšeno pohánku a jačmeň.

Obilné kaše

Z ovsených vločiek alebo tiež čerstvého pšeničného, resp. špaldového alebo ovseného šrotu môžeme na raňajky pripravovať varené alebo surové obilné kaše.

Kašu pred dovarením mierne osolíme, pridáme hrozienka, nasekané orechy a po uvarení trochu medu. Na tanieri ozdobíme kompótom, smotanou, jogurtom, prípadne škoricou. Na surovú kašu vločky alebo šrot večer namočíme v miske a dáme do chladničky. V inej miske namočíme hrozienka alebo iné sušené ovocie s orechmi. Ráno všetko zmiešame (hrozienka môžeme skontrolovať a nahnité odstrániť), pridáme popučené alebo postrúhané ovocie. Miesto orechov môžeme ráno pridať strúhaný kokos alebo smotanu či pomletý mak, ale aj pomletý sezam či ľanové semienko. Dochutíme škoricou, a chuť vyrovnáme troškou morskej soli alebo sójovej omáčky.

Množstvo ďalších dobrých receptov a rád nájdeme napr. v knižke **Vegetariánska kuchárka od Karola a Drahomíry Červenej**.

VI. Normálna strava:

Nielen v tomto prechodnom období ale i neskôr by sme mali dbať na to, že nie je dôležité len to, čo jeme, ale tiež **koľko** toho jeme, **ako** to jeme, **s čím** to jeme a **kedy** to jeme. Prepchatie žalúdka i tým najlepším jedlom spôsobuje kvasenie a škodí. Jesť by sme mali v pohode a dôkladne potravu požuť, nezapíjať a nesplachovať sústa tekutinami. Vyvarovať sa škodlivých kombinácií; cukor (aj med) spôsobuje kvasenie každej potravy (hlavne však škrobov), ovocie sa nekombinuje so zeleninou, ale ani s ničím iným, nevhodná je kombinácia škrobovín s mäsom, ale aj s inými živočíšnymi bielkovinami, nekombinujeme tiež navzájom viacero živočíšnych bielkovín (vajcia, syry mäso), kedy žalúdok uprednostní trávenie len jedného druhu a ostatné nestrávené bielkoviny budú v črevách zahŕňovať.

Pijeme pred jedlom (najneskôr 10 až 15 minút) alebo tesne po ňom, nikdy nie počas jedla a medzi jedlami, keď je žalúdok už v procese trávenia, rozriedili by sme tým tráviace šťavy, a tak nenapraviteľné narušili trávenie, čo niekedy môže spôsobiť až koliky. Taktiež nemaškrtime medzi jedlami, keď ešte žalúdok nie je prázdny a trávi predošlú potravu, čo by malo rovnako rušivý vplyv na trávenie. Toto sa potom prenáša ďalej do čriev, ktorých činnosť a stav, a tým celý organizmus sa narúšajú. Nejedzte neskoro večer (najneskôr 4 hod. pred spánkom) a nie veľa bielkovín, (čo nám poškodzuje ľadviny), mak potrebujeme oveľa dlhšie spať a ráno vstávame unavení a malátni, často krát s úzkostnými stavmi. Ak sme sa však už takto prehrešili, vypustíme raňajky alebo raňajkujeme len ovocie, ktoré napomáha čistiacim a vylučovacím funkciám, čo vtedy náš organizmus práve potrebuje.

A na záver; nebuďme otrokmi jedla, jedzte však tak, aby sme zbytočne nestrácali čas, peniaze a zdravie. Venujte sa v živote v prvom rade niečomu užitočnému, zmysluplnému a tvorivému.

Táto ryžová kúra bola spracovaná na základe jej princípu, ktorý pochádza od Zeané Lao Shina z Rakúska.

V Bratislave 21. máj 2007

ALT MEDIC