

JESTLIPAK VĀ•TE, Ā½E?

ĀšterĀ½, 01 Ā•erven 2021

ZdravĀ½ dospĀ½ Ā•lovĀ•k potĀ™ebu je dennĀ½ asi 1 g vĀ½pnĀ•ku a asi 0,2 g hoĀ™Ā•Ā•ku. DĀ½ti majĀ• potĀ™ebu vĀ½pnĀ•-dvojnĀ½sobnĀ½ vĀ½tĀ½Ā•, stejnĀ½ tak tĀ½hotnĀ• Ā½eny, jakoĀ½ i rekonvalescenti po infekĀ•nĀ•ch chorobĀ½ch, operacĀ•ch apoc zase nezbytnĀ½ nejen pro stavbu kostĀ•, zubĀ• atd., ale zejmĀ•na pro Ā•innost nervovou. ZdravĀ½ dospĀ½ Ā•lovĀ•k potĀ™ebu je dennĀ½ asi 0,5 g fosforu, Ā•lovĀ•k nemocnĀ½ a zejmĀ•na duĀ½evnĀ½ tĀ½ce pracujĀ•cĀ• mĀ½ potĀ™ebu fosforu vĀ½Ā½Ā•.

VajeĀ•nĀ• skoĀ™Ā½pky majĀ• kupodivu na celĀ•m svĀ½tĀ½ stĀ½Ā• sloĀ½enĀ•. ObsahujĀ• asi 90 % uhliĀ•itanu vĀ½penatĀ•ho, 6 % uhliĀ•itanu hoĀ™eĀ•natĀ•ho, 0,2 % kysliĀ•nĀ•ku kĀ™emiĀ•itĀ•ho, 0,8 % kysliĀ•nĀ•ku hlinitĀ•ho, 0,4 % kysliĀ•nĀ•ku fosforeĀ•nĀ•ho, dĀ½le 4,2 % dusĀ•katĀ½ch lĀ½tek, zejmĀ•na bĀ•lkovin. Mimo to jsou v nich i vysoce biologicky hodnotnĀ• stopovĀ• prvky, jako jĀ½d, Ā½elezo, mĀ½, zinek, kobalt, mangan atd.. MajĀ• i antirachitickĀ• Ā•inky, coĀ½ bylo prokĀ½zĀ½no Ā•etnĀ½mi pokusy.

ZpracovĀ½nĀ• skoĀ™Ā½pek:

Nejprve je propereme pod tekoucĀ• vodou, po vyprĀ½nĀ• rozloĀ½me na plech a v troubĀ½ mĀ•rnĀ½ upraĀ½me; tĀ•m je nejenom zbavĀ•me choroboplodnĀ½ch zĀ½rodkĀ½, ale docĀ•lĀ•me, Ā½e suĀ½enĀ• jsou velmi kĀ™ehkĀ• a proto se dĀ½ lehce rozemlĀ•t v Ā•istĀ•m mlĀ½nku anebo utlouci v hmoĀ½dĀ•Ā™i. SmĀ½ pak prosijeme jemnĀ½m sĀ•tem jakĀ½m se napĀ™. prosĀ•vĀ½ mouka. Tak zĀ•skĀ½me bĀ•lĀ½ aĀ½ nahnĀ½dlĀ½ jemnĀ½ prĀ½Ā½ek, kterĀ½ uschovĀ½me v dobĀ™e uzĀ½tkovanĀ• sklenĀ½nĀ• lahviĀ•ce jako cennĀ½ lĀ•k.

JemnĀ½ mletĀ• vajeĀ•nĀ• skoĀ™Ā½pky dovedou otupovat pĀ™ebyteĀ•nou Ā½aludeĀ•nĀ• kyselinu, jak je tomu pĀ™i nĀ½kterĀ½ch Ā½aludeĀ•nĀ•ch chorobĀ½ch, zejmĀ•na pĀ™i chorobĀ½ vĀ™edovĀ•. PĀ™ed tzv. uĀ½vacĀ• sodou majĀ• tu vĀ½hodu, Ā½e otupenĀ• pĀ™ebyteĀ•nĀ• Ā½aludeĀ•nĀ• Ā½Ā½vy je trvalĀ• a nemĀ½ Ā½kodlivĀ• vlivy, kterĀ• mĀ½ soda. DĀ½ se to uĀ½vat pĀ™Ā•mo, napĀ™. 3krĀ½t dennĀ½ na Ā½piĀ•ku noĀ½e a zapĀ•t trochu nĀ½poje. Je vĀ½ak dĀ½leĀ½itĀ•, abychom tento prĀ½Ā½ek uĀ½vali vĀ½dy jen pĀ™ed jĀ•dlem a nikdy po jĀ•dle, nebo Ā½v kaĀ½dĀ• potravĀ½ je obsaĀ½eno nĀ½co tuku, se kterĀ½m by mohlo dojĀ•t k tvorbĀ½ nerozpustnĀ½ch (a tedy pro organismus nevyuĀ½itkovatelnĀ½ch) vĀ½penatĀ½ch mĀ½del.

VajeĀ•nĀ• skoĀ™Ā½pky se takĀ• velmi dobĀ™e rozpouĀ½tĀ½ - napĀ™. v citrĀ½novĀ• Ā½Ā½vĀ½ nebo citrĀ½novĀ• kyselinĀ½. Tento roztok je tĀ•mĀ½Ā™ okamĀ½itĀ½ vstĀ™ebatelnĀ½, a to i tenkrĀ½te, kdyĀ½ organismus nemĀ½ souĀ•asnĀ½ k dispozici vitamin D, nebo alespoĀ• trochu sluneĀ•nĀ•ho zĀ½Ā™enĀ•.

d@niela