

VAJEČENÁ% SKOÁ~ÁPKY

ÁšterÁ½, 12 Áerven 2007

V ka¾dÉ domácnosti se za rok spotÁ™ebuje znaÁné mnoÁství vajec, která jsou sice biologicky cennou potravinou, ale skoÁ™ápky se vÁtšinou zahazují. BohuÁ¾el se tak zbavujeme levného a výborného zdroje minerálních látek a to zejména vápníku. PÁ™itom dáti je tolik potÁ™ebují - pÁ™erÁ™stají výškou a váhou své kostry rodiÁe, nedostatkem minerálních látek trpí chrup, stoupá výskyt tzv. plotének (spondylózy), osteoporózy a v dásledku toho snadná lámavost kostí. Vápník potÁ™ebují lidé s labilními nervy anebo s projevy alergie. Zdravý dospÁlý ÁlovÁk potÁ™ dennÁ asi 1 g vápníku a asi 0,2 g hoÁ™Áíku. DÁti mají potÁ™ebu vápníku asi dvojnásobnÁ vÁtší, stejnÁ tak tÁho jako¾ i rekonvalescenti po infekÁních chorobách, operacích apod. Fosfor je nezbytný nejen pro stavbu kostí, zubÁ atd., ale zejména pro Áinnost nervovou. Zdravý dospÁlý ÁlovÁk potÁ™ebuje dennÁ asi 0,5 g fosforu, ÁlovÁk nemocný a zejména duševnÁ tÁÁ¾ce pracující má potÁ™ebu fosforu podstatnÁ vyšší. VajeÁné skoÁ™ápky mají celém svÁtÁ stálé sloÁ¾ení. Obsahují asi 90 % uhlíÁitanu vápenatého, 6 % uhlíÁitanu hoÁ™eÁnatého, 0,2 % kyslíÁníku kÁ™emiÁitého, 0,8 % kyslíÁníku hlinitého, 0,4 % kyslíÁníku fosforeÁného, dále 4,2 % dusíkatých látek, zejména bílkovin. Mimo to jsou v nich i vysoce biologicky hodnotné stopové prvky, jako jód, Á¾elezo, mÁÁ, zinek, kobalt, mangan atd.. Mají i antirachitické úÁinky, co¾ bylo prokázáno Áetnými pokusy. Zpracování skoÁ™ápek: Nejprve je propereme pod vodou, po vyprání rozloÁíme na plech a v troubÁ mírnÁ upraÁíme; tím je nejenom zbavíme choroboplodných zárodkÁ, ale docílíme, Á¾e sušené jsou velmi kÁ™ehké a proto se dají lehce rozemlít v Áistém mlýnku anebo utlouci v hmoÁdíÁ™ pak prosijeme jemným sítem jakým se napÁ™. prosívá mouka. Tak získáme bílý a¾ nahnÁdlý jemný prášek, který uschováme v dobÁ™e uzátkované sklenÁné lahviÁce jako cenný lék. JemnÁ mleté vajeÁné skoÁ™ápky dovedou otup pÁ™ebyteÁní kyselinu, jak je tomu pÁ™i nÁkterých Á¾aludeÁních chorobách, zejména pÁ™i chorobÁ vÁ™e uÁívací sodou mají tu výhodu, Á¾e otupení pÁ™ebyteÁné Á¾aludeÁní šÁýavy je trvalé a nemá škodlivé vliv má soda. Dá se to uÁívat pÁ™ímo, napÁ™. 3krát dennÁ na špiÁku no¾e a zapít trochou nápoje. Je však dáleÁíté, abychom tento prášek uÁívali vÁ¾dy jen pÁ™ed jídlem a nikdy po jídle, neboÁ v ka¾dÉ potravÁ je obnÁco tuku, se kterým by mohlo dojít k tvorbÁ nerozpustných (a tedy pro organismus nevyuÁítkovatelných) vápenatých mýdel. VajeÁné skoÁ™ápky se také velmi dobÁ™e rozpouštÁjí - napÁ™. v citrónové šÁýávÁ nebo citrónové kyselinÁ. Tento roztok je témÁÁ™ okamÁítÁ vstÁ™ebatelný, a to i tenkrát, kdy¾ organismus nemá souÁasnÁ k dispozici vitamín alespoÁ trochu sluneÁního zá™ení. (k tomuto ÁlÁnku mne pÁ™ivedly vaše babiÁky :-))d@niela