

Ryžová kúra

- ☹ *Jedno jedlo bez ryže pokazí rodinné šťastie na týždeň.*
 - ☹ *Chceš byť šťastný hodinu, opi sa!*
 - ☹ *Chceš byť šťastný 3 dni, ožeň sa!*
 - ☺ *Chceš byť šťastný celý život, jedz ryžu!*
- (Čínske príslovie)

Niektoré vitamíny skupiny B sú v ryži *Natural* termolabilné a ich obsah po uvarení výrazne klesne, ale to, čo tam ostáva, nie sú len zvyšky vitamínov B, ale aj fenolové kyseliny, lignany, vláknina, minerály. Biela ryža ostáva po uvarení takmer bez uvedených cenných látok.

Kúra s celozrnnou varenou ryžou je vhodná na detoxikáciu a ozdravenie celého organizmu, čo má tiež bezprostredný pozitívny vplyv na celkový duševný stav, psychiku a omladenie. 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 ľahkomyselne neoživovali.

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, poškodeníach kože a nechtov a pri vypadávaní vlasov.

Celozrnná ryža *natural* obsahuje z obilnín najhodnotnejšie bielkoviny, málo tukov (nenasýtené mastné kyseliny), asi 73 percent sacharidov, vitamíny B1, B2, B3, vitamín E a z minerálnych látok malé množstvo sodíka, ale veľa draslíka, fosforu, kremíka a tiež zinok, vápnik, horčík, selén a samozrejme vlákninu. Je vynikajúcim zdrojom betaglukánu, rozvetveného polysacharidu, ktorý podporuje tvorbu a aktivitu makrofágov, najdôležitejšej zložky bunkovej imunity. Má značný obsah kyseliny glukurónovej, ktorá sa v tele za pomoci enzý-

mu glukuronidázy viaže s cudzorodými, ťažko odbúrateľnými jedovatými látkami, ktoré je potom telo schopné vylúčiť a zbaviť sa ich.

Vitamíny skupiny B obsiahnuté v *naturalnej* ryži sa dobre vstrebávajú do nervovej sústavy a pomáhajú pri depresiách. Podporuje tiež činnosť čriev, stabilizuje hladinu cukru v krvi a pomáha chudnúť, lebo stimuluje spaľovanie tukov. Varená bez soli má odvodňujúce a detoxikačné účinky. Celozrnná ryža je pre obsah veľkého množstva hodnotných látok osobitne vhodná na redukčnú diétu. Pretože neobsahuje glutén, je vhodná aj pre celiatikov.

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, alergie a ďalších. On sám pochádza z Rakúska, neskôr študoval v kláštorech v Číne a v Japonsku, kde tiež mal svoj taoistický kláštor.

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

Kúra pozostáva zo štyroch častí. Každá trvá 9 dní, čiže dovedna si musíme naplánovať minimálne 36 dní tohto režimu (čo je vlastne 1/10 roka). Pre človeka, ktorý si zvykol na civilizovanú stravu Západu je vhodné zaradiť ešte piate 9 - dňové prechodné obdobie, ktoré je dôležité pre dlhšie 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. Podľa možnosti sa však snažíme začiatok kúry zladiť 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. Tieto dni sú vyznačené vo väčšine kalendárov.

Výhodou kúry je, že nehladujeme a môžeme sa trikrát denne dosýta najesť chutnej stravy (keď si na ňu zvykneme). Neprejedajme sa však, lebo by to znižovalo a narúšalo liečebné účinky kúry. Samozrejme, nepoužívame pri kúre bielu ryžu.

Pozoruhodné na kúre je, že napriek svojej účinnosti je bezpečná aj v prípade jej náhleho a nekontrolovaného prerušenia, kedy nedochádza k vážnejším negatívnym zdravotným následkom, čo sa napríklad nedá povedať napr. o liečebnej hladovke, ale aj Breussovej šťavovej kúre. To však neznamená, že by sme mali kúru ľahkomyselne prerušiť. V tejto etape človek obetuje krátkodobé a často aj pochybné gurmánske pôžitky za neskorší, dlhodobý prospech, teda vylepšenie zdravia a psychiky. V porovnaní s hladovkou je to však metóda vcelku pohodlná a príjemná.

Káva a cigarety sú s touto kúrou nezlučiteľné. Ich vplyv na metabolizmus, nervový systém a hormonálnu reguláciu je negatívny. Ľudia, ktorí tieto drogy počas kúry berú veľmi ťažko ju znášajú a kvôli tomu ju často hneď v prvej fáze aj opúšťajú. Miesto kávy a cigariet sú lepšie výdatné prechádzky alebo telesné cvičenia. Budete prekvapení koľko vládnete a ako vám to pomáha.

Vhodné je viesť si denník. Na začiatku si zapíšeme svoje dôvody, ktoré nás viedli ku kúre. Keď sa počas kúry objavia slabosti, pochybnosti a pokušenia, môžeme si opäť pripomenúť svoje pôvodné dôvody. Musíme počítat' s tým, že negatívne myšlienky sa nás budú snažiť od kúry odvrátiť. Musíme teda stále dávať pozor na triky mysle a často zaraďovať chvíľky sebauvedňovania, relaxáciu a odpočinok. Dobré je nezverovať hneď každému čo robíme. To nám dodá vnútornú silu.

Inštrukcia na túto kúru sa pôvodne odovzdávala stručne ústne: Prvých 9 dní jedz ryžu bez soli a tuku, druhých 9 dní si pridávaj tepelne upravovanú zeleninu bez tuku s troškou soli, tretích 9 dní priber varené

strukoviny a štvrtých 9 dní pridávaj surovú zeleninu. V tejto etape už môžeš používať aj trochu za studena lisovaného oleja.

Ak sme predtým neboli zvyknutí konzumovať hnedú ryžu, tak asi 10 dní pred zahájením kúry si ju začneme zaraďovať do jedálnička a môžeme si vybrať druh ryže, ktorá nám najlepšie chutí. Deň pred začiatkom kúry sa stravujeme striedmo a zakončíme ho ľahkou večerou do 18. hodiny. Kúru by sme mali považovať za sviatok, príležitosť očistiť a ozdraviť telo a myseľ. Pozitívne sa na ňu naladiť.

Ešte lepšia príprava je, keď človek už 3 týždne pred kúrou začne cvičiť, prejde na stravu popísanú v 5. fáze ryžovej kúry a potom pokračuje 4. fázou, ako je popísané v príslušnej časti, teda každú z nich asi 9 dní. A mal by sa snažiť používať potraviny a doplnky na ozdravenie črevnej flóry.

Ak si skrátime kúru na menej ako 36 dní, nemôžeme z nej vyťažiť to, čo by nám mohla dať, nemôže nastať úplné vyliečenie dlhodobých zdravotných ťažkostí, kompletná prestavba metabolizmu a úprava hmotnosti do optimálnej váhy. Avšak aj jediný deň kúry je trochu prospešný pre zdravie.

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

Trvá 9 dní, kedy jeme varenú celozrnnú ryžu (ktorá sa nazýva tiež hnedá, nelúpaná, alebo ryža *natural* a je to vlastne nebrúsená ryža), ktorá býva dlhozrnná alebo guľatá. Môžeme začať kúru s 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 predvarenú ryžu a ani ryžu vo varných vreckách. Ryžu nevaríme ani nezohrievame v mikrovlnke. V tejto fáze sa organizmus čistí a odvodňuje. Obmedzený energetický príjem podporuje aktivitu imunitného systému.

Ryžu večer tri až päť krát prepláchneme, scedíme a zalejeme 1,5 až dvojnásobným množstvom vody. Vyskúšajte si, či vám chutí viac suchšia alebo vlhkejšia ryža. Ráno ju privedieme do varu, potom oheň stiahneme a penu z hladiny odstránime. Ryžu varíme v tej istej vode, v ktorej bola namočená, na veľmi slabom plameni, pri-

krytú čo najtesnejšou pokrievkou, kým takmer všetka voda nevsiakne. Na varenie je vhodný liatinový alebo keramický hrniec, prípadne možno variť aj v tlakovom hrnci. Po uvarení ju dobre premiešame a teplo zakryjeme, kde ju necháme ešte pol hodiny až hodinu. Potom ju ešte raz premiešame a podávame. Ryža má lahodnú orieškovú chuť, keď ju varíme s menším množstvom vody a necháme ju zo spodku ešte trochu pripiecť. Pri dlhšom žutí, vďaka štiepeniu škrobov slinami, získava sústo v ústach sladkastú chuť.

Ryžu si uvaríme naraz na celý deň. Jeme z nej trikrát 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 môže byť individuálne. Keď nemáme chuť na jedenie, môžeme niektorý z chodov aj vynechať, najlepšie večerný. Dôležité je jesť pomaly, v duševnej pohode a sústredene, dôkladne požuť a premiešať každé sústo slinami a vyťažiť z ryže každý odtieň chuti. Iba tak z nej získame maximum.

Pri liečení vážnejších chorôb môžeme sústo požuť až 200 krát. Hlavne v I. fáze, by sme mali žuť každé sústo 200 až 300 krát, čím sa škroby slinami rozštiepia na sladkastý dextrín. Zároveň odľahčujeme tráviace orgány a ryža nás i v malom množstve skutočne zasýti. Dôkladným žuvaním sa v ústach tiež uvoľňujú imunoglobulíny, čo napomáha liečebným procesom, keďže tým zvyšuje imunitu. Potrava sa slinami získava zásaditosť, čo pomáha pri prekyslenom organizme a tiež proti únave. Pri jedení nečítame a nepozeráme televíziu, ale venujeme celú svoju pozornosť len jedlu. Cvičíme si tým aj psychický pokoj, sústredenosť, čo umocňuje liečebný efekt kúry.

Treba vedieť, že cenný olej, obsiahnutý v klíčku celozrnných obilnín, podlieha časom oxidácii, žltnutiu a stuchnutiu. Preto by sme nemali konzumovať obilniny staršie ako 1 rok. U celozrnnnej ryže je to dokonca len pol roka. Často ryža *natural* má divný zápach a citliví ľudia majú proti takejto ryži prirodzený a správny odpor. Stará ryža je zdraviu škodlivá. Dobrá, čerstvá ryža má príjemnú vôňu aj chuť.

Počas kúry pijeme pramenitú vodu, bylinkové nesladené čaje, ako napr. žihľavový, alebo nesýtené minerálky s nízkym obsahom minerálov (do 300 mg/l), ktoré obmieňame. Pijeme vždy na prázdny žalúdok pol hodiny pred jedlom v dostatočnom množstve, hlavne hneď ráno. Tesne po jedle môžeme vypiť najviac 1 až 1,5 dcl kvapaliny. Nemáme piť v čase keď žalúdok trávi, čo môže pri tejto kúre trvať až 3 hodiny po najezení, aby sme nerozriedili žalúdočné šťavy a neoslabili trávenie. Tráviace ťažkosti sa môžu prejaviť pálením záhy alebo až kolikou. Nevhodné je piť vodu s citrónovou šťavou alebo dokonca vínnu strek, pretože by sa narušila regenerácia pečene.

Neužívame žiadne vitamíny, minerálne látky a potravinové doplnky. V celozrnnnej ryži je všetko čo v prvej fáze potrebujeme. Pokiaľ človek nie je podvyživený, ani pri hladovke do 42 dní sa žiadne vitamíny a minerály nemusia dodávať. Telo má dostatočné zásoby.

Väčšinu liekov môžeme postupne obmedziť alebo úplne vylúčiť, ako napr. lieky na vysoký krvný tlak. Pri vážnejších prípadoch hormonálnej terapie u žien treba lieky brať. Vo vážnejších prípadoch sa treba poradiť s lekárom, ktorý sa venuje aj alternatívnejmu spôsobu liečenia.

Okolo 2. až 7. dňa sa môže objaviť kríza, teda rôzne subjektívne ťažkosti, ako malátnosť, únava, slabosť, bolesti hlavy, depresia, celková nevoľnosť ap. Je to následok odbúravania nahromadených a uložených hlienov, kyselín a jedov v organizme a ich uvoľňovania do krvi. Preto je dôležité dostatočne piť, aby sa cez obličky telo týchto látok zbavovalo.

Taktiež nesmieme zabúdať na dostatok pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu, pretože aj pľúcami sa dokážeme účinne škodlivých látok zbavovať (2 hodiny takejto aktivity denne by malo byť súčasťou denného režimu počas celej kúry). Veľmi vhodné sú časté dlhšie výlety do prírody.

Dobre pôsobí tiež sauna a masáže. Ráno sa môžeme osprchovať horúcou vodou, po čom nasleduje studená sprcha, ktorá robí krv zásaditou. Postupujeme od špičky ľavej nohy cez ľavú polovicu tela až k hlave, po-

tom dolu pravou polovicou tela a končíme špičkou pravej nohy. Toto zopakujeme tri krát, pričom sa vždy krátko zastavíme pri genitáliách, ktoré studená sprcha sťahuje a tonizuje. Hlavne u mužov to podporuje vylučovanie pohlavných hormónov do krvi a tak omladzovanie organizmu.

Ráno je vhodný výplach hrubého čreva vlažnou prevarenou vodou alebo harmančekovým čajom, či iným vhodným nálevom (veľmi účinný a fyziologický nálev je vlastný moč). Pred spaním je vhodný teplý kúpeľ vo vani s prídavkom 100 g sódy bikarbóny. Môžeme v ňom zotrvať aj hodinu, podľa chuti a každých 10 minút si kefkou premasírovať pokožku celého tela.

Niekedy nás môže na začiatku kúry prekvapiť i niekoľkodňová zápcha. Nemusi nás to príliš znepokojovať, pretože celozrnná ryža nevytvára toxický obsah v črevách a stolica sa dostaví v správny čas, keď sa črevá dostatočne zregenerujú a posilnia. Často to býva spôsobené len nedostatočným pitím vody. Keď začneme viac piť, denne až 30 ml/kg telesnej hmotnosti, pravidelná stolica sa dostaví. Môžeme použiť odstátu vodu, aby vyprchal chlór.

Hneď od začiatku kúry dochádza k výraznému zníženiu krvného tlaku, čo nie je nebezpečné ani u ľudí s nízkym krvným tlakom. Treba len dávať pozor na prudké pohyby pri vstávaní. Pri týchto problémoch pomáha cvičenie, zadržiavanie dychu po nádychu, prípadne výdych cez odpor stiahnutých hlasiviek (*udždžáji*). Keď sa nám trochu zatočí hlava, pomáha hlboký predklon. Pokles tlaku je vítaný pri vysokom krvnom tlaku, ktorý pri kúre, za pár dní klesne, často až pod normál a väčšinou sa potom udrží aj po kúre.

Oslabujúce môže byť, hlavne v prvých fázach kúry, plytvanie sexuálnou energiou. Mali by sme sa v tomto smere šetriť, pretože strácame cenné vitálne látky a množstvo hormónov, vitamínov a minerálov, s ktorými, počas kúry, telo veľmi účelne a jemne hospodári. Pri očistnej hladovke sa napr. po 7 až 10 dňoch úplne stráca záujem o sex, telo si šetrí sexuálnu energiu a vynakladá ju na svoju regeneráciu. Počas celej kúry sú však veľmi vhodné telesné a dychové cvičenia. Čítanie povznáša-

júcej literatúry je tiež podporou, pretože sa stávame v priebehu kúry obzvlášť citliví a vnímaví pre duchovné, filozofické a mravné otázky života.

V priebehu celej kúry môžeme schudnúť v rozsahu 5% až 25% hmotnosti, v závislosti od stupňa znečistenia organizmu, nadváhy, telesnej aktivity a stresu. Sú však aj prípady, keď pri kúre nedôjde vôbec k úbytku na váhe, vďaka aktívnemu cvičeniu a posilňovaniu. Došlo síce k strate tuku, ale v tom istom pomere k nárastu svalov. Takže človek schudol, ale nestratil na váhe. Po ukončení celej kúry si každý kto sa opäť nezačne nezdravo stravovať udrží dosiahnutú hmotnosť.

U ľudí s oslabenou podžalúdkovou žľazou (slinivkou), môžu vzniknúť problémy s trávením ryže. Tu môže pomôcť už spomenuté dôkladné žuvanie každého sústa 200 až 300 krát, čo odľahčuje tráviace orgány. Taktiež možno vyskúšať pred varením ryžu oparať do zlatista, čo ju robí ľahšie stráviteľnou a pre niektorých tiež chutnejšou.

Pri zlom trávení ryže v prvej fáze môžeme skúsiť použiť ryžovú polievku, ktorá je veľmi ľahko stráviteľná. Pripravíme ju tak, že do väčšieho ťažšieho hrnca dáme 1 diel premytej celozrnej ryže a 7 dielov vody. Ryžu privedieme do varu a potom veľmi dlho varíme pri veľmi miernom ohreve. Po uvarení obsah odspodu premiešame a berieme trikrát denne namiesto ryže.

Krajným riešením môže byť užívanie tráviacich pankreatických enzýmov napr. Pancreolanu Forte. Užívame po jedle najmenšie potrebné množstvo, aby podžalúdková žľaza úplne neprestala tvoriť vlastné enzýmy. Ráno by sme mohli vystačiť len so svojimi vlastnými, cez noc vytvorenými enzýmami, takže potom berieme 1 tabletku lieku po obede a 1 tabletku po večeri. Toto užívanie obmedzíme len na I. fázu a snažíme sa neprejedat' a tak šetriť svoj pankreas. Prípadne sa poradíme s lekárom.

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

Trvá ďalších 9 dní. Ryžu si môžeme už variť s pridaním malej štipky morskej soli, prípadne aj so strúčikom pokrýjaného cesnaku a dochutiť napríklad majoránom.

Ako prílohu začíname podávať zeleninu dusenú s malým množstvom vody, či uvarenú v pare alebo upečenú v rúre, prípadne uvarenú v slanej vode. Množstvo maximálne 25% z objemu ryže. Len v teplom ročnom období alebo pri zvýšenej fyzickej aktivite môžeme množstvo zeleniny mierne zvýšiť. Zeleninu už môžeme pripravovať s malým množstvom morskej soli, avšak tuk ani olej nepoužívame! Aby sme čo najviac znížili množstvo soli, používajme na dochutenie zeleniny radšej rôzne aromatické bylinky, ako bazalku, tymian, majorán, rozmarín, oregano, mletú rascu ap., ktoré sú zároveň známe ako silné antioxidanty a zdroje rastlinných látok. Zeleninu pripravujeme tak, aby nedochádzalo k zbytočnému vylúhovaniu minerálov a vitamínov, ktoré sú veľmi potrebné pre zdravie.

Organizmus sa v tejto fáze začína stabilizovať. Zelenina začne dodávať telu ďalšie nové dôležité biologicky aktívne látky, ako minerály, vitamíny, stopové prvky, dôležité pre rôzne metabolické pochody a imunitu. Snáď ešte dôležitejšie sú stovky a tisícky veľmi účinných rastlinných látok v jednotlivých druhoch zeleniny, fungujúcich ako účinné antioxidanty, ktoré bránia rozvoju rakovinových buniek. Nesmieme však zabúdať ani na dôležitosť vlákniny v zelenine. Takže spolu s ryžou sa svojimi účinkami vzájomne mnohostranne dopĺňujú.

Najvhodnejšie zeleniny: hlavne mrkva, kapusta, cibuľa. Ďalej petržlen, zeler, kaleráb, rôzne druhy tekvic (cenná je malá oranžová tekvička hokaido), uhorky, cvikla, pór, red'kovka, karfiol, kel, brokolica, špargľa. Len v malom množstve a pre chuť, kto nevie odolať, možno pridávať aj zelenú fazuľku, mladý hrášok a kukuričku. Prednostne používame čerstvú zeleninu, až v druhom rade mrazenú a sterilizovanú. Veľmi potrebná je listová zelenina, ktorá je najviac zásadotvorná. Stačí veľmi krátko ju povariť v horúcej slanej vode, alebo v pare. Najjednoduchšie je, keď ju nakrájame a krátko pred dovarením primiešame k ostatnej pripravovanej zelenine.

Nevhodné sú paradajky, ktoré sú po uvarení kyselinotvorné (normálne by sa mali jesť len surové, kedy sú silno zásadotvorné. Nepoužívame tiež huby.

Zeleninu striedame buď jednotlivo alebo kombinujeme len málo druhov. Na rozdiel od ryže ju pripravujeme ku každému jedlu vždy čerstvú a varíme len krátko (3 až 10 minút podľa druhu). Ráno sa odporúča konzumovať listovú zeleninu, vrátane kapusty a kelu, na obed skôr nadzemnú bulvovú zeleninu a na večeru opäť koreňovú.

Existujú aj iné postupy, ako napríklad tzv. 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.

Vhodné je zeleninu len blanširovať, t.j. krátko spariť vo vriacej slanej vode, alebo kratučko podusiť či osmažiť, aby zostala vo vnútri ešte chrumková. Takto pripravenú zeleninu môžeme tiež primiešať do uvarenej ryže, teda na spôsob rizota.

V tejto fáze a v ďalších fázach ryžovej kúry, je prípustné, keď občas dané množstvo tepelne upravenej zeleniny, prípadne i s malým množstvom morskej zeleniny, teda dopredu namočených morských rias, skonzumujeme vo forme zeleninových polievok. Polievku pripravíme tak, že vo vode v ktorej boli namočené morské riasy varíme nakrájanú zeleninu. Začíname s tvrdšími druhmi vyžadujúcimi dlhšiu dobu varenia a postupne pridávame mäksie. Nakoniec mierne osolíme morskou soľou, alebo zakončíme pridaním pol kávovej lyžičky sójovej pasty *miso* rozmiešanej v troche vody.

Pre celiatikov je vhodné ryžové *miso*. Morské riasy sú veľmi prospešné pri problémoch so štítnou žľazou, hlavne *bublinatka*. Uvedomme si však, že samy o sebe obsahujú už dosť soli, takže nám môžu nahrádzať časť soli. Polievku pripravujeme čiru, teda nezahusťujeme ju zápražkou, múkou ap. Na zahustenie však môžeme pred dokončením pridať trochu tretého surového zemiaka. Časť uvarenej zeleniny z polievky môžeme použiť ako prílohu k ryži.

Snažíme sa neprekračovať 25 % zeleniny, pretože by to mohlo narušiť rovnováhu, ktorú zabezpečuje práve prevaha ryže. Už vôbec nie občas úplne nahrádzať ryžu zeleninou! Inak znížime liečivé účinky kúry, kde kľúčovú úlohu hrá práve ryža. Najlep-

šie však je, keď na množstvo zeleniny v druhej fáze zvyšujeme postupne.

V druhej fáze kúry sa väčšinou strácajú subjektívne zdravotné ťažkosti, hlavne ak dbáme na dostatok telesnej aktivity. Cítíme sa lepšie, máme viac energie a duševnej výkonnosti, myseľ je jasná. Keby sme v návale nadšenia a výrazného zlepšenia zdravotného stavu porušili alebo skrátili diétu, nenastalo by trvalé odstránenie zdravotných problémov a úprava metabolizmu. Na druhej strane sa stáva, že mnohí ľudia takmer počas celej kúry pociťujú telesný aj duševný útlm.

Pri liečení vážnejších chorôb, by sme mali konzumovať biologicky dopestovanú zeleninu, to znamená nehnojenú umelými hnojivami a neošetrovanú chemickými prípravkami. Aj bežne sa o to snažíme. Môže sa stať, že kožné choroby, ktoré prvá fáza behom pár dní rýchlo zmiernila, sa pri nábehu na druhú fázu opäť zhoršia a ožijú. Príčina môže byť práve v tom, že sme si zaobstarali príliš chemizovanú zeleninu.

V prípade akéhokoľvek porušenia kúry, nemali by sme prepadnúť malomyseľnosti, ale ďalej pokračovať v kúre. Nasledujúci deň si potom zaradíme buď len čistú ryžu, alebo hladovku. To nám opäť vráti duševnú a telesnú rovnováhu.

III. fáza kúry: Predchádzajúci stravovací režim plus strukoviny.

V treťom 9 - dňovom období si doterajšiu stravu ešte obohatíme pridaním množstva 10 až 15 % varenej strukoviny. Toto množstvo však neprekračujeme. V tejto fáze sa telo začína opäť budovať.

Striedavo používame: rôzne druhy fazule, hrach, šošovica, sója, bôb, cícer. V kombinácii s ryžou sú pre organizmus zdrojom plnohodnotných bielkovín. Pomer obilnín a strukovín je 1 : 1/8 až 1 : 1/6. Využitelnosť takto kombinovaných bielkovín značne prevyšuje využitelnosť bielkovín z mäsa. Najhodnotnejšia je sója, ktorá obsahuje až 2 krát toľko bielkovín ako mäso. Strukoviny obsahujú aj veľa kyseliny listovej (vitamín B9), ktorá je dôležitá pri odbúravaní homocysteínu, čím predchádzame mnohým civilizačným chorobám. Ich pravidelná konzumácia

je užitočná tiež ženám, pretože výrazne sa zmierňujú problémy v prechode.

Strukoviny, obilniny, orechy a semená obsahujú látku ktorá podporuje aktivitu buniek proti vírusom a rakovinovým bunkám. Obilniny obsahujú betaglukán, čo je prírodný polysacharid, ktorý tiež podporuje imunitu. Významne aktivuje činnosť a funkcie bielych krviniek, ktoré pojedajú baktérie a vírusy. Najlepšími prírodnými zdrojmi betaglukánov, hneď po ovse, je práve hnedá ryža, ktorá ich obsahuje až niekoľko gramov na jednu miskú! Pre porovnanie, jedna kapsula imunoglukánu z lekárne obsahuje len 100 mg betaglukánu. Na ďalších miestach v obsahu betaglukánu nasledujú: jačmeň, hľiva ustricová, huba *šitake*, *tebi* droždie a *pangamín*. Tak sa liečivý účinok strukovín a obilnín, ale aj zeleniny, vzájomne viacnásobne dopĺňa a podporuje.

Príprava strukovín: Strukoviny viac krát prepláchneme, namočíme na 6 až 12 hodín (podľa ich veľkosti). Ak sa na povrchu vody vytvorí pena, je to znak, že správna doba namočenia sa už prekročila a vylúhovali sa minerály. Strukoviny varíme 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 tvoria výnimku, varia sa v osolenej vode). V prípade, ak je voda po namočení horká alebo nás strukoviny nadúvajú, vodu vylievame a varíme v novej vode.

Do vody pridávame korenie, ktoré uľahčuje ich varenie a potom trávenie (rasca, fenikel, aníz, bazalka, prípadne morské riasy, najlepšie *kombu*). Vodu po namočení sóje zlievame vždy a varíme v novej vode. Asi 45 minút v tlakovom hrnci, alebo v obyčajnom hrnci sa do mäkka varí až 3 hodiny. Dôkladné varenie je potrebné tiež preto, aby sa u sóji deaktivoval inhibítor enzýmu tripsínu, ktorý bráni správne stráveniu bielkovín zo sóje. Treba dávať pozor, lebo pri ešte dlhšom varení sója začína tvrdnúť. Pri varení v tlakovom hrnci sója značne pení, preto ju najprv necháme 2-3 krát zovrieť odkrytú a až potom nasadíme tlakový vrchnák. Vhodná je preto vyššia nádoba, aby pena nedosiahla až k vrchnáku a neupchávala tlakový ventil. Po uvarení strukoviny zlejeme, mierne osolíme morskou

soľou alebo pokvapkáme sójovou omáčkou. Pre celiatikov je vhodná *tamari*, ktorá neobsahuje žiadny lepok. Zvyšnú vodu použijeme do polievky.

Celozrnnú ryžu si už môžeme od druhej polovice tejto fázy dochucovať tradičnou liečivou japonskou posýpkou, *gomasio*, asi pol kávovej lyžičky na porciu. *Gomasio* si pripravíme tak, že ľahko a svižne opražíme na panvici opláchnuté a odkvapkané sezamové semienko. Neustále ho miešame, pokým nezačne pukať a voňať. Potom ho rozomelieme s jemne opraženou morskou soľou v objemovom pomere 16 dielov sezamu, 1 diel soli na makovom alebo trieštivom mlynčeku. V Japonsku sa k tomuto účelu používa keramická, vrúbkovaná trecia misa *suribači* a drevená trecia palička *surikogi* (možné zakúpiť aj u nás v niektorých natur obchodoch). Krúživými pohybmi tĺčikom podne a stenách misky môžeme takto asi za 10 minút pripraviť okolo 2,5 dl *gomasia*, ktoré uchováваме v sklenenom uzatvorenom pohári v chladničke.

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

V tomto poslednom 9 - dňovom období si začíname pridávať k doterajšej strave surovú zeleninu. Jemne ju nakrájanú alebo nastrúhanú a používame tiež pokrúpané alebo celé surové zelené listy listovej zeleniny. V tejto fáze sa telo harmonizuje a doľaduje. Zeleninu najčastejšie pripravujeme ako rôzne šaláty. Neskôr si pridávame samostatne, alebo používame na dochutenie šalátov mliečne kvasenú, nesterilizovanú zeleninu, ktorej najznámejším predstaviteľom je kyslá kapusta. Sterilizovaná nakladaná zelenina a sterilizované čalamády sú pri kúre nevhodné.

Takže náš tanier by mal mať zloženie:

55% ryže,

20% tepelne upravenej zeleniny,

15% strukovín

10% surovej zeleniny.

Jedným z dôvodov, prečo až tu zaraďujeme 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. Pečeň majú postihnutú skoro

všetci ľudia vzhľadom k divokým kombináciám potravy, ktoré sa v súčasnosti konzumujú. 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. Alkohol pečeni tiež neprospieva. Alkohol sa však tvorí v organizme aj sám pri trávení, ak kombinujeme jedlo s cukrom, sladenými nápojmi alebo množstvom ovocia, čo spôsobuje kvasenie.

Surová zelenina v tejto fáze, silou svojich obsahových látok a enzýmov, ďalej spolupôsobí a umocňuje účinok doterajších potravín, ktoré vytvárajú vyváženú a harmonickú zostavu. Táto zostava je dlhodobou úspešne preverená.

Obvyklá príprava zeleninového šalátu:

1. Jemne, pozdĺž vlákien nakrájame cibuľu a rukou ju rozmrvieme.
2. Na hrubom strúhadle nastrúhame kapustu.
3. Na jemnom strúhadle nastrúhame mrkvu, trochu petržlenu, zeleru.
4. Pridáme niečo zelené, napr. nasekanú petržlenovú alebo zelerovú vňať alebo kučeravý kel, ružičkový kel či mladé kalerábové alebo karfiolové, či cviklové listy alebo aj brokolicu.
5. Trochu posolíme morskou soľou alebo prírodnou vegetou bez glutamátu sodného (solčanka, vegetana), či pokvapkáme dobrou, tradične dozretou sójovou omáčkou.
6. Pridáme za studena lisovaný panenský olej (olivový, tekvicový, sezamový alebo slnečnicový). Teda až tu, zatiaľ len úplne málo, začíname používať dobrý olej.
7. Okyslíme citrónom alebo prírodným jablčným octom či pridáme nejakú kvaseňú zeleninu (ktorá obsahuje probiotické baktérie), alebo jej šťavu. Vôbec nie je vhodný obyčajný ocot.
8. Všetko dôkladne premiešame.

Môžeme si pripraviť aj väčšie množstvo šalátu a dôkladne ho natlačiť do 7 dl pohára so závitovým uzáverom, uložiť do chlad-

ničky, kde ho môžeme skladovať počas niekoľkých dní.

Alebo hlávkový šalát dobre opláchneme a pokrájame, či natrháme na väčšie kúsky a podobne ochutíme soľou, olejom a niečím kyslým. Zálievky s vodou 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 radšej menej druhov zeleniny, ale ich striedame. Ani v zime by nemal byť žiadny problém so zeleninou, pretože bielu a červenú kapustu, cibuľu, mrkvu, petržlen, zeler, cviklu, kel, cesnak, prípadne ďalšie druhy zeleniny dostaneme kúpiť po celý rok, a to nám stačí tak na šaláty, ako aj na tepelnú prípravu zeleniny a nezaťažú to príliš našu pečaženku.

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

Prirodzene kvasená zelenina

- Kyslá kapusta je najznámejší predstaviteľ mliečno kvasenej zeleniny.
- Jemne nastrúhaný kaleráb gigant, pár strúčkov prelisovaného cesnaku, morská soľ.
- Jemne nastrúhaná cvikla, strúhaný chren, soľ.
- Na plátky nastrúhaná tekvica (snáď najchutnejšia je *hokaido*), kôpor, soľ.

Môžeme však vyskúšať takmer každú zeleninu, ak ju zmiešame s asi 1,5 % morskej soli, s vhodnými koreninami a kúskami chrenu (aby sa zabránilo mäknutiu a kazeniu) a natlačíme ju do veľkého uhorkového pohára a tesne zaťažíme menším pohárom naplneným vodou. Prikryjeme utierkou a už za 5 až 10 dní môžeme konzumovať chutnú, kyslú, mliečno kvasenú zeleninu. Dodržiavame hygienu a vyberáme len čistou lyžicou, aby sa čalamáda nekazila. Ak treba

dolievame prevarenou slanou vodou, aby bol povrch vždy pokrytý tekutinou. Neskôr čalamádu môžeme preložiť do menších pohárov so závitovými uzávermi a uložiť do chladničky, kde nám vydrží veľa mesiacov. Občas povrch zatlačíme lyžicou a zvlhčíme vytlačenou šťavou, prípadne na vrch dolejeme trošku viac osolenej vody.

Ak by sa nám začala kvasená zelenina na povrchu kaziť, očistíme povrch, zalejeme trochou prevarenej hodne slanej vody a posypeme jemno nastrúhaným chrenom, ktorý robí v takýchto prípadoch priam divy. Ešte lepšie, ak ho použijeme hneď ako prevenciu proti kazeniu sa povrchu.

Namiesto zaťaženia zeleniny v nádobe možno ju uzavrieť plastovou fóliou a gumičkou. Zelenina taktiež vykvasí a vytvorený kyslíčnik uhličitý zabráni jej kazeniu, aj keď povrch nie je pokrytý vytlačenou tekutinou. Treba ju však občas zatlačiť rukou, aby sa uvoľnili plyny, ktoré ju nadvihujú.

V. fáza kúry: Prechod na bežnú stravu:

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

Hlavné zmeny, ktoré by sme mali v tomto období urobiť, spočívajú len v tom, že ryžu už začneme striedať a tiež kombinovať s ďalšími plnohodnotnými celozrnnými varenými obilninami, ako lúpaný alebo nahosemenný ovos, jačmenné krúpy, či nahosemenný jačmeň, pšeno, pohánka, pšenica, špalda, (čo je stredoveká, znovu objavená pôvodina pšenice s obsahom množstva veľmi cenných výživových látok), kukurica. Svoj jedálny lístok začíname tiež obohacovať o celozrnný, resp. šrotový chlieb, obilné kaše a celozrnné (graham) cestoviny (varíme ich v slanej vode) a ovsené vločky.

Pri strukovinách rozšírime svoj jedálny lístok hlavne o *tofu* (priemyselne pripravované sójové proteíny, tzv. sójové mäso, či plátky nie sú v tejto etape vhodné a aj neskôr ich používame len zriedka) a strukovinnové nátierky. Až tu už môžeme začať trošku viac soliť a používať viac oleja, olejnatých semien. Nepoužívame však stužo-

vané, tuky ako Rama, Héra, Perla ap., ktoré sú škodlivé, narúšajú medzi iným pros-taglandíny imunitného systému. I keď neobsahujú cholesterol, ale väzby takmer všetkých ich molekúl sú umelo nasýtené vodíkom. Niekedy ešte obsahujú aj nebezpečné mastné kyseliny. 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 odporúčaní (nepoužívame ešte mliečne výrobky) si v tejto fáze tvorivo upravujeme a obohacujeme svoj jedálny lístok, pričom sa riadime mierne upraveným pomerom

obilniny : zeleniny : strukoviny : šaláty
50% : 20% : 15% : 15%

V teplom ročnom období alebo pri zvýšenej fyzickej aktivite môžeme množstvo zeleniny mierne zvýšiť.

K tomuto môžeme použiť aj niekoľko iných hodnotných obilnín a produktov z nich.

Keď sme spokojní s predchádzajúcim stravovacím režimom, nesnažme sa nič meniť a snažme sa pri ňom čo najdlhšie zotrvať alebo aspoň čo najčastejšie sa k nemu vracieť, čo znamená, že počas týždňa si zaraďujeme čo najčastejšie tzv. udržiavacie dni, kedy sa stravujeme podľa IV. resp. V. fázy tejto kúry.

Pre spestrenie môžeme miesto obilnín zaradiť občas zemiaky i keď cukrovkári by sa im mali vyhýbať (najlepšie varené v šupke a v slanej vode aby sa nevyvarili minerály). Ak sme nútení alebo ak sa nedokážeme vzdať živočíšnych bielkovín, tak dávajme

prednosť domácim vajičkam namätko. Z mliečnych výrobkov sú najlepšie mliečno kvasené so živou laktobacilovou kultúrou ako sú jogurty, kefír, acidofilné mlieko, cmar, prípadne tvaroh a nepasterizovaná bryndza. Tieto mliečne výrobky slúžia dobre ako doplnok chýbajúcich aminokyselín k obilninám (samozrejme okrem strukovín, ktoré sú najideálnejšie). Z mäsa sú najlepšie ryby a domáca hydina, najmä morka. Pri častejšej konzumácii mäsa sa však odporúča riadiť sa zásadami oddelenej stravy, čo znamená jesť mäso len s množstvom dusenej a surovej zeleniny, teda nekombinovať ho so škrobovinami, ako sú zemiaky, ryža, cestoviny a chlieb.

K ryži namiesto strukovín môžeme tiež vyskúšať zavše podávať bielkovinovú prílohu *seitan*, nazývaný tiež *glutén*, pokiaľ netrpíme na celiakiu, čo je čistá obilná bielkovina. Získame ju vypratím cesta zo pšeničnej múky vo vode. Túto hnedastú gumovitú hmotu potom uvaríme v slanej vode ochutenej niektorými koreninami.

Nielen v tomto 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 postupne mnohorako. 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.

Taktiež nemaškrtíme 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, ale aj ďalšie orgány a celý organizmus sa narúšajú. Jedzme najneskôr 4 hod. pred spánkom a nie veľa bielkovín, (čo nám poškodzuje

obličky). V opačnom prípade potrebujeme oveľa dlhšie spať a ráno vstávame unavení a malátni. Ak sme sa už takto prehešili, vypustíme raňajky alebo raňajkujeme len ovocie, ktoré napomáha čistiacim a vylučovacím funkciám.

Prejedanie

Treba ešte zvlášť upozorniť na škodlivosť prejedania sa, či už priveľkým jednorázovo skonzumovaným množstvom jedla alebo jedením príliš často a medzi jedlami, keď nie je ešte žalúdok prázdny. V prvom prípade máme nedostatok tráviacich štiav, ktoré boli pripravené v našich žľazách na trávenie potravy, v druhom prípade dochádza k zmiešaniu už natrávenej a novej nestrávene potravy, čo v oboch prípadoch spôsobuje nedokonalé trávenie, vyvoláva kvasenie, nadúvanie, grganie, rozvracia trávenie, produkuje jedy, znižuje imunitu, urýchľuje starnutie a skracuje život a v neposlednej miere tiež zanáša plesne do čriev a organizmu. Prejedanie má vplyv na našu náladu, stávame sa letargickí a zároveň podráždení.

Stálym prejedaním sa, sa aj tie najlepšie stravovacie zásady rútia a vychádzajú navenivoč, i keď pri prejedaní sa zdravými a plnohodnotnými potravinami sa následky objavia oveľa neskôr. Ak sa prejedáme, potom nám pri riešení zdravotných problémov nepomôžu žiadne zázračné medicíny, ani kvapky alebo sirupy. Preto nezadusme náš tráviaci oheň priveľkým množstvom jedla, pretože tento oheň potom nehorí ale čmudí a zanáša sadzami a dechtom potrubia a prieduchy nášho tela.

Ľudová múdrosť na celom svete od pradávna zaznamenala dôležitosť správneho a striedameho jedenia:

V najlepšom prestaň!

Každá choroba pochádza od stola.

Človek si kope hrob vlastnými zubami.

Taktiež v Biblii je obžerstvo spomínané ako jeden zo smrteľných hriechov. V Evanjeliu pre Ezejských hovorí Kristus, že Diabol nás núti, aby sme jedli stále viac a viac. Jogíni zase hovoria, aby sme obetovali svojmu tráviacemu ohňu len trochu jedla.

Jedzme preto všímavu a s nadhľadom, aby sme mali lepšie pod kontrolou množstvo skonzumovaného jedla a nestratili sa v jedení ako zvieratá.

Nejedzme pri pozeraní televízie, prípadne pri počúvaní rádia, kedy dokážeme zjesť kvantá jedla, bez toho aby sme si to všimli.

Pri vážnejších chorobách.

Občania z Rakúska, ktorí sa vyliečili z vážnejších zdravotných problémov pomocou ryžovej kúry dodržiavali a dbali zároveň na niektoré ďalšie zásady:

Predĺžili si 1. fázu kúry, kedy sa je len čistá celozrnná ryža, v jednom prípade až na trojnásobok.

Potom 4. respektíve 5. fázu kúry držali dlhodobo alebo natrvalo.

Úzkostlivo dbali, aby ich potraviny boli čerstvé, z ekologického poľnohospodárstva, neznečisteného žiadnou chémiou.

Zistili, že to, čo človek do ryžovej kúry investuje, to z nej aj získa.

Spájanie ryžovej kúry s inými metódami.

Kombinácia ryžovej kúry počas jej vykonávania s inými diétami nie je možná, ak sa má zachovať jej význam a účinok. Pre toho, kto by chcel túto kúru ešte zvýrazniť, tvorí výnimku len zaradenie odporúčaných dní hladovky podľa lunárneho kalendára, kedy len pijeme nesladené, ne podráždivé čaje, pramenitú vodu a neprijímame žiadne jedlo. Deň hladovky nám obloha ponúka raz do týždňa a to vtedy, keď je spln alebo nov mesiaca alebo mesiac sa nachádza v polovici. Toto je možné ešte doplniť o ďalší tzv. jogínsky pôst, v Indii považovaný za najvhodnejší a najúčinnější deň pre hladovku, ktorý pripadá na 11. deň po nove a 11 deň po splne. Samozrejme, tieto dni sú súčasťou ryžovej kúry, ktorá sa o tieto dni nepredlžuje. Práve tieto dni môžu zaviesť do kúry určitú dynamiku a paradoxne ju uľahčiť. Jej účinky sa však tým zvýšia.

Vážne chorý, respektíve náročnejší záujemca, má ešte k dispozícii ďalšiu pozoruhodnú možnosť, ako si od prírody vyžiadať svoje právo na zdravie. Je to overená kombinácia, ktorej len málo ktorá nemoc odolá. Je to prevedenie dvoch kúr po sebe:

42 dňovej Breussovej kúry známeho rakúskeho liečiteľa Rudolfa Breussa z ním predpísaných zeleninových štiav a bylínkových čajov (veľmi účinnej aj na liečenie rakoviny), po absolvovaní ktorej vykonáme ešte ryžovú kúru. Prvé dva dni ryžovej kúry potom tvorí prechodné obdobie, kedy jeme len už známu ryžovú polievku, uvedenú v predošlom.

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

Osobná skúsenosť s ryžovou kúrou

Ryžovú kúru som absolvovala minulý rok v apríli. Našli mi nejaké pošramotené pečňové testy, vysoký cholesterol, cukry tuky a mononukleózu. Dodržala som ju celú a nerobila mi žiadny problém. Považovala som ju za ozdravný proces a nie prostriedok na chudnutie. Možno preto som ju zvládla bez problémov. Ako bonus, som stratila 15 kg. Chystám sa teraz na ďalšiu, teraz už pri správnej fáze mesiaca.

Ešte k mojim problémom. Bolel ma tretí prst na pravej nohe a to tak, že som už nemohla ani chodiť. Tak som absolvovala ortopédiu a reumatológiu, kde nakoniec priznali, že sú v koncoch. Poslali ma ešte na vyšetrenie srdcových vecí. A tak som využila bratranca na kardiológii, a tam mi spravili okrem srdcových vyšetrení aj tie ostatné, takú kompletku, aká sa len dá spraviť. Výsledky boli hrozivé. Hneď do mňa chceli pchať chémiu, čo som striktno odmietla a vedená zdravým rozumom, som si vydupala trojmesačný odklad s tým, že prejdem na zdravú stravu. Povedali, že to nebude mať žiaden účinok, vzhľadom na tie výsledky, čo mi namerali.

Hneď, ako som prišla z nemocnice, sadla k internetu a o štvrtej nad ránom mi bolo jasné, že treba začať práve touto ryžovou kúrou. Pokiaľ som ju držala, statočne som čítala každý deň do noci, ako sa hrôzostrašne stravujeme, a čo všetko do seba tlačíme. Ako druhé som sa prestala stravovať v našej závodnej jedálni a stravu si nosím pekne v košíčku ako Karkulka. Nemusím hovoriť, ako to prijímali kolegovia, ale už si

na toho za jeden a pol roka zvykli. Niektorí, odvážnejší sa dokonca pridali.

Po troch mesiacoch, absolvovaním ryžovej kúry a následnej totálnej zmene stravovacích návykov som sa dostavila na kontrolné vyšetrenie. Všetko bolo v poriadku, výsledky ako bábätko. Lekári len krútili hlavami, že to nie je možné. Po troch týždňoch, ešte za držania ryžovej kúry ma prestala bolieť noha.

Následnou zdravou stravou som celkovo zhodila 24 kilogramov. Ten úbytok na váhe som pôvodne vôbec neplánovala, ale udržujem si ju! O zdravej strave čítam odvtedy každý večer namiesto pozerania tých blbostí v telke. Stalo sa to mojim koníčkom a snažím sa vylepšovať svoje stravovanie.

K zmenenej strave som sa začala aj hýbať, čo mi tiež prospelo. Objavila som celkom iný svet. Myslím, že tí, ktorí chcú využiť ryžovú kúru iba na chudnutie, nepochodia. Ale tí, ktorí ju budú považovať za ozdravný proces, bez problémov ju zvládnu. A nielen to, ale budú ju aj naďalej pravidelne využívať na detoxikáciu, na čo je ona vlastne svojou podstatou určená. Preto chcem vyjadriť vďaka za stránku, na ktorej je ryžová kúra uverejnená podrobne a na ktorú som našťastie natrafila. Pomohla mi odštartovať životnú zmenu.

Sybilla 6..9.2009

Poznámka. Materiál o ryžovej kúre mi poskytol priateľ Ferko Žilínek, ktorý dlhší čas pracoval v Rakúsku a tam sa k tomu dostal. Súčasne tvrdí, že má overené mnohé priaznivé účinky tejto kúry. Na stránke www.eutrofia.sk vystupuje v diskusiách ohľadom ryžovej kúry pod menom Viktor. Odpovedať na otázky záujemcov môže najlepšie on sám na uvedenej adrese. Ja mám len osobnú skúsenosť s hladovkou v trvaní 30 dní. Myslím, že ryžová kúra môže byť prijateľná pre ľudí, ktorí nemôžu držať dlhú hladovku (napríklad diabetici), pre ľudí, ktorí sa boja, že by pri hladovke zomreli od hladu, pre ľudí, ktorí majú veľkú potrebu fyzickej energie. Môže byť prijateľnejšia aj pre značne oslabených ľudí, ktorí z nejakých príčin už nemajú dostatok rezervných látok na dlhú úplnú hladovku.

Milan Polášek