

SLZOVKA OBYČAJNÁ

**(taktiež Jojobové slzy,
po čínsky Yi yi ren,
po japonsky Hatomugi)**

SLZOVKA OBYČAJNÁ je jednou z najdlhšie pestovaných obilnín na svete. Bola základom stravy v starom Egypte, Palestíne či Grécku. Tieto semená divokej trávy, podobnej jačmeňu, majú silné čistiace účinky a používajú sa k detoxikácii organizmu. Slzovka podporuje funkciu sleziny, pomáha tráveniu mäsa a tukov. Má priaznivý vplyv na pleť.



RECEPTY:

Slzovka so zeleninou a ryžou: 2/3 ryže, 1/3 slzovky a koreňová zelenina sa spoločne varí s morskou riasou (napr. Kombu - urychlí varenie a obohatí pokrm o cenné minerály). Odvar sa pije ako liečivý čaj. Uvarené obilniny môžeme ďalej upraviť napr. ako „Kubu“, alebo zmes rozmixovať a použiť ako základ pre nátierku, náryp, vysmážané placky.

Čínska polievka so slzovkou: 1 čerstvé kura, 2 a ½ l vody, 30 g slzovky namočenej cez noc vo vode, 5 nasekaných plátkov čerstvého ďumbiera, 300 g pokrájaných čerstvých hribov, 3 nasekané jamé cibulky, 1 PL soli, 2 PL ryžového vína, ½ ČL čerstvo pomletého korenia. Očistíme kura a nakrájame ho na plátky. Plátky dáme do hrca s vodou a predtým namočenou slzovkou, ďumbierom a privedieme do varu. Potom stlmíme plameň a dusíme 2 hodiny, pokiaľ nie je kura krehké. Pridáme všetky ostatné ingrediencie, dusíme cca 2 minúty a polievku môžeme podávať.

Mrkva so slzovkou: 500 g mrkvy nakrájame na kocky a sparíme horúcou vodou, alebo krátko povaríme. V inom hrnci uvaríme asi 1 kg slzovky – varíme cca 1,5 hodiny na hustú a lepivú kašu. Zmiešame a ešte povaríme, prípadne môžeme pridať trochu trstinového cukru.

Odporúčame užívať jednu miskú denne (200 ml).

Účinnok: Odstraňuje hlieny a vlhkosť v organizme, zvyšuje imunitu. Ďalej môžeme používať denne počas 60-tich dní proti šedému zákalu (veľmi účinné pri začínajúcom zákale).

POUŽÍVA SA AKO PODPORNÁ LIEČBA PRI:

- detoxikácii
- celkovom zahlienení
- zápaloch močového mechúra opuchoch
- bolestiach svalov a kĺbov spôsobených vlhkosťou a vetrom
- akné, bradavičiacich, materských znamienkach
- črevných parazitoch, kašovitých stoličiek, hnačke

Odporúčaná dávka sú 3 lyžice
varenej slzovky denne.

Neodporúča sa užívať počas tehotenstva
(viaže na seba vodu).

Je vhodná ako prísada do kaší, polievok
alebo zdravotných čajov.

TCM Slovakia s.r.o., Stromová 13,
831 01 Bratislava, tel.: 02/ 6345 2414

SLZOVKA OBYČAJNÁ

**(taktiež Jojobové slzy,
po čínsky Yi yi ren,
po japonsky Hatomugi)**

SLZOVKA OBYČAJNÁ je jednou z najdlhšie pestovaných obilnín na svete. Bola základom stravy v starom Egypte, Palestíne či Grécku. Tieto semená divokej trávy, podobnej jačmeňu, majú silné čistiace účinky a používajú sa k detoxikácii organizmu. Slzovka podporuje funkciu sleziny, pomáha tráveniu mäsa a tukov. Má priaznivý vplyv na pleť.



RECEPTY:

Slzovka so zeleninou a ryžou: 2/3 ryže, 1/3 slzovky a koreňová zelenina sa spoločne varí s morskou riasou (napr. Kombu - urychlí varenie a obohatí pokrm o cenné minerály). Odvar sa pije ako liečivý čaj. Uvarené obilniny môžeme ďalej upraviť napr. ako „Kubu“, alebo zmes rozmixovať a použiť ako základ pre nátierku, náryp, vysmážané placky.

Čínska polievka so slzovkou: 1 čerstvé kura, 2 a ½ l vody, 30 g slzovky namočenej cez noc vo vode, 5 nasekaných plátkov čerstvého ďumbiera, 300 g pokrájaných čerstvých hribov, 3 nasekané jamé cibulky, 1 PL soli, 2 PL ryžového vína, ½ ČL čerstvo pomletého korenia. Očistíme kura a nakrájame ho na plátky. Plátky dáme do hrca s vodou a predtým namočenou slzovkou, ďumbierom a privedieme do varu. Potom stlmíme plameň a dusíme 2 hodiny, pokiaľ nie je kura krehké. Pridáme všetky ostatné ingrediencie, dusíme cca 2 minúty a polievku môžeme podávať.

Mrkva so slzovkou: 500 g mrkvy nakrájame na kocky a sparíme horúcou vodou, alebo krátko povaríme. V inom hrnci uvaríme asi 1 kg slzovky – varíme cca 1,5 hodiny na hustú a lepivú kašu. Zmiešame a ešte povaríme, prípadne môžeme pridať trochu trstinového cukru.

Odporúčame užívať jednu miskú denne (200 ml).

Účinnok: Odstraňuje hlieny a vlhkosť v organizme, zvyšuje imunitu. Ďalej môžeme používať denne počas 60-tich dní proti šedému zákalu (veľmi účinné pri začínajúcom zákale).

POUŽÍVA SA AKO PODPORNÁ LIEČBA PRI:

- detoxikácii
- celkovom zahlienení
- zápaloch močového mechúra opuchoch
- bolestiach svalov a kĺbov spôsobených vlhkosťou a vetrom
- akné, bradavičiacich, materských znamienkach
- črevných parazitoch, kašovitých stoličiek, hnačke

Odporúčaná dávka sú 3 lyžice
varenej slzovky denne.

Neodporúča sa užívať počas tehotenstva
(viaže na seba vodu).

Je vhodná ako prísada do kaší, polievok
alebo zdravotných čajov.

TCM Slovakia s.r.o., Stromová 13,
831 01 Bratislava, tel.: 02/ 6345 2414