

Ať žijí brambory!

Jak již mám ve zvyku, vysvětlím problém užitečnosti i škodlivosti brambor. Pro začátek přiblížím krátkou historku o tom, jak obyčejné brambory pomohly překonat nevyčísitelnou těžkou nemoc. Několik let žila v Kodani dívka Alma Niekse. Osud se s ní nemazlil – od dětství trpěla deformující polyartritidou. Její tělo bylo zkroucené, klouby oteklé, pokřivené prsty. Dvacet let života strávila na invalidním vozičku. Jedinou její podporou byla matka.

Nicméně se stalo neštěstí: matka zemřela a chudák děvče zůstalo samo se svou strašnou nemocí. Po pohřbu matky Alma celé noci přemýšlela, jak bude žít dál. Čím dál častěji uvažovala o sebevraždě. Nečekaně po několika bezesných nocích Alma najednou pochopila, jakým způsobem by se mohla vyléčit. Neuměla racionálně vysvětlit, co se s ní v noci stalo – jako by jí anděl strážný našeptal do ucha: „Jestliže se chceš uzdravit, měla by jsi velmi dlouho vařit brambory ve slupce, rozmačkat je a celý den jíst.“

Během 2 týdnů jedla pouze rozvařené brambory a nastalo zlepšení. Dívka pocítila, že s větší lehkostí otvírá ústa, zuby už nejsou sevřené jako dříve, klouby přestaly bolet. Po uplynutí jednoho měsíce nešlo Almu poznat. Tři měsíce jedla obyčejné rozvařené brambory ve slupce, díky nimž se stala zdravým člověkem.

Čtenář skeptik se určitě s nedůvěrou usmívá: „Zázraky neexistují! Jak může člověk tak náhle pochopit, jakým způsobem by se měl léčit?“ Možná zázraky neexistují, ale je zde ještě pro nás zatím neznámá sféra skrytých možností našeho mozku, kterou nazýváme intuicí. Myslím, že mnohým lidem pomohla v kritických situacích. Každopádně, moje intuice mi napovídá, jak pomoci nemocnému člověku, a zpravidla neselhává. Vraťme se k případu Almy.

Když se uzdravila, začala pomáhat jiným lidem, kteří měli podobné potíže. Chodila po nemocnicích, lékařských fakultách a vyprávěla o jednoduchém způsobu léčby polyartritidy. Všude se potýkala s nedůvěrou: „To není možné.“ Přece jen to nevzdala. Dostudovala medicínu a stala se lékařkou. Léčila lidi, využívala své zkušenosti a vědomosti. Dnes má 80 let, je zdravá, pohyblivá a aktivní.

Proč tedy léčivou sílu brambor tak opomíjíme? Je to proto, že se člověk snaží být moudřejší než příroda. Odedávna se bramborám přisuzovalo prvenství před jinými produkty. Ne náhodou byly nazývány druhým chlebem.

Naše babičky vařily brambory vždy ve slupce nebo je pekly na ohni. Byly podávány jako samostatné jídlo s přidávkou kyselého zelí nebo okurky. Nikdo by je tenkrát neloupal a nekřájel na hranolky, které nám kromě tukové tkáně a zácpy nic nedají. Způsob, jakým se začaly brambory používat, připomíná přípravu cukru z řepky – proces, ve kterém se z užitečného, hodnotného produktu, jakým je řepa, vyrábí jed v podobě bílého cukru, což je stejné jako očišťování obilovin.

Čištění tkví v odstranění vitamínové vrstvy tak, aby zůstal pouze bílý jedovatý škrob. Do složení brambor ve slupce patří 29 % škrobu, enzymy, bílkoviny, vitamíny B, C, beta-karoten, organické kyseliny, minerální soli, draslík, vápník, fosfor, železo a mnohem více jiných užitečných sloučenin. 90 % všech těchto látek se nachází ve slupce. Podle nejnovějších vědeckých údajů, látky nacházející se v bramborové slupce vykazují léčivé vlastnosti v případě takových nemocí jako: alergie, hypertenze, arytmie – poruchy srdečního rytmu, navíc posilují cévní stěny, pomáhají při organických přeměnách, dodávají vápník a železo nezbytné pro naše kosti. Pomáhají vyléčit cukrovku, žaludeční vředy, zánět jater a žlučových cest, likvidují zánětlivé stavy ledvin.

To ještě není úplný seznam léčivých vlastností sloučenin, nacházejících se ve slupce brambor. Radím vám brambory vůbec neloupat. Enzymy obsažené v bramboru konzumovaném se slupkou přeměňují škroby v lehce vstřebatelné cukry, které dodávají energii a jejich zbytky jsou vylučovány z organismu v podobě vody a plynu kyseliny uhličitě. Brambory jsou v 85 % složeny ze škrobů. Škrob se sám ve vodě nerozpouští. Oloupané brambory ztrácejí enzymy, které zpracovávají škrob. Kromě toho hrudky škrobu tvoří hustou hmotu ucpávající cévy (vede to ke kornatění tepen a zničení cév). Protože je vařený škrob chudý na kyslík, neprobíhá jeho celkové spalování. Je to příznivé pro vznik tukové tkáně.

Z důvodu nadměrné konzumace hranolek v 80. letech jsou Američané otlí a nemocní. Důsledky přílišné konzumace hranolek mnozí z nich pocítují dodnes.

Těm, kdo mají rádi brambory, připomínám, že když je loupeme ze slupky, zbavujeme je prakticky 99 % cenných látek. Možná se vám zdá, že brambory se slupkou mají nepříjemný zápach a chuť. Souhlasím. Avšak všechno záleží na tom, jak je připravíme. Je třeba je vložit do horké vody, přidat koření, byliny a bobkový list.

Zdravější jsou brambory vařené v páře. Pro mne jsou nejchutnější bramborové zákusky. Operte brambory, překrojte ne polovinu, vložte do trouby, posypte kmínem, majoránkou atp. Pečte 40 – 45 minut. Když jsou hotové, namažte je máslem, posypte posekanou petrželí, koprem a pažitkou. Můžete k nim servírovat zelí, okurky, kyselé mléko – neexistuje nic zdravějšího.

„A co udělat na jaře?“ Na jaře přece brambory vegetují, vzniká v nich jedovatá látka. Po jejich konzumaci vyvolávají nevolnosti, zdravotní potíže, ospalost a bolesti hlavy,“ může namítat zvidavý čtenář. Zcela souhlasím, a proto radím od 1. března přestat brambory zcela konzumovat. Nicméně, co se týče názoru, že ve slupce se může nacházet mnoho jedovatých sloučenin, tak poslední výzkumy dokázaly, že ve slupce mrkve, řepy, brambor, jablek se tyto látky neobjevují díky vysokému obsahu železa. Je třeba být jednak opatrný při koupi importovaných brambor. Při jejich skladování se používá záření cesia-137 a kobaltu-60. Tyto ozáření hlízy se pak dlouho skladují a vypadají dobře. Tento způsob skladování však přináší nebezpečí vzniku nádorů v organismu.

Když už známe prospěšné a neprospěšné vlastnosti brambor, můžeme je správně připravovat:

1) **Vařené brambory s kmínem.** Umyjte je, uvařte ve slupce a poté oloupejte. Pokapejte rostlinným olejem, posypte kmínem a posekanou petrželí nebo koprem.

2) **Brambory s houbami.** Uvařte brambory na páře. Jestliže nemáte jak, položte brambory na smaltovaný cedník a postavte nad hrnc s horkou vodou. Poté opatrně oloupejte. Ve druhém hrnci v malém množství vody uvařte houby a nadrobno je posekejte. Posypte jimi brambory. Na oleji usmažte cibuli a ozdobte jí brambory s houbami. Navrch posypte posekanou petrželí nebo koprem.

Michail TOMBAK v knize

VYLÉČIT NEVYLÉČITELNÉ

Autor je profesor biochemik a patří k významným specialistům přírodních léčitelství metod. Z obsahu:

Osteoporóza, šance na vítězství – Problémy s páteří – V přírodě neexistuje špatné počasí – Odstranit nádor – Sbohem, lysino! – Recepty našich babiček. Knihu vydalo nakladatelství Beskydy – Bronislaw Ondraszek, 739 94 Vendryně 575, tel.: 736 608 678,

e-mail: bondraszek@centrum.cz, www.beskydykniha.cz