

Klíčky a výhonky

Stejně jako zelenina, kterou by se staly, kdybychom je nechali vyrůst, jsou klíčky a výhonky bohatým zdrojem živin jako vitamínu A, vitamínů skupiny B, minerálů, stopových prvků, sloučenin prospěšných zdraví a dalších fytochemikálií. Když jíme zeleninu v této rané formě, tělo ji všechnu velice snadno vstřebává. **Nejdůležitější posláním klíčků a výhonků spočívá v tom, že vracejí vitalitu lidem, kteří se vyčerpávají obětováním se pro ostatní.** Pokud do všeho, co děláte, ať už doma nebo v práci, vkládáte svoje srdce a duši, klíčky vás jedinečně podporují.

Klíčky a výhonky úžasně prospívají reprodukčním orgánům. Jsou jednou z nejlepších potravin, která obnovuje činnost vyčerpané reprodukční soustavy a dodává sílu novopečené mamince, jež trpí nedostatkem spánku. Klíčky a výhonky obsahují fytoestrogeny, které vyrovnávají hladinu hormonů, například progesteronu, estrogenu a testosteronu, a po porodu podporují tvorbu hormonů v nadledvinách, štítné žláze a v dalších částech endokrinního systému.

Klíčky a výhonky mají vysoký obsah minerálních solí, které podporují tvorbu neurotransmiterů, zásobují aminokyselinami a enzymy mozek a odstraňují z něho toxické těžké kovy a obnovují a posilují neurony, čímž pomáhají při Alzheimerově chorobě, psychické otupělosti a výpadcích paměti. **Klíčky a výhonky báječně obnovují pokožku a obsahují více než šedesát stopových prvků včetně železa, jodu, selenu, zinku, mědi, manganu, síry, hořčíku, chromu a molybdenu.** Mají antiproliferační účinky, takže působí preventivně proti infekci a nežádoucímu růstu buněk (například rakovina), jsou nejlepším možným zdrojem ušlechtilých biotik, která jsou důležitá pro tvorbu vitamínu B₁₂. Klíčky a výhonky obsahují tisíce fytochemikálií, které posilují tělo.

Výběr klíčků je jako výběr přátel, každý má jiné vlastnosti. Máte přítele, který je skvělý člověk, ale trochu popudlivý, takže ho snesete pouze občas? Toto vystihuje brokolicové klíčky. Mají výraznou, trochu štiplavou chuť a zvyšují hladinu kyseliny chlorovodíkové, čímž posilují trávení.

Máte přítelkyni, které se někdy

raději se vším nesvěříte, jelikož víte, že má vznětlivou povahu a sklony k výbušnosti a začala by vás obhajovat dříve, než domluvíte? Toto se vztahuje na ředkvičkové klíčky, které mají schopnost čistit játra (orgán, který má mnoho z nás zatížený horkostí).

Máte přítele, který je velice jemný a pohodový, naslouchá vám a poskytne slova útěchy? Tento popis vystihuje klíčky jetele lučního, který má velice uklidňující účinky, protože čistí lymfu a krev, odstraňuje toxiny a pročisťuje tělo.

Další přítelkyně je velice emotivní a snadno se rozpláče, ať už radostí nebo smutkem. Klíčky pískavice ideálně podporují emoce a endokrinní systém, které jsou propojené se srdcem, duší a mozkiem. Pomáhají regulovat tvorbu kortizolu v nadledvinách a produkci hormonů štítné žlázy.

A nemůžeme zapomenout na svalnatého přítele, jehož si zavoláte, aby přijel s pick-upem a pomohl vám se stěhováním. Toto jsou čočkové klíčky. Jsou vysoce energetické, obsahují posilující proteiny, které tělo snadno vstřebává, a dodávají základní sacharidy, abyste zvládli veškerou práci. Čočkové klíčky vám s láskou předají svoji ohromnou sílu. Když je jíte, jste plní energie, sytí, ale nechce se vám spát.

A seznam pokračuje. Kromě mnoha dalších jezte také klíčky mungo fazolí, slunečnicové výhonky, výhonky hrášku a kadeřávku. Stejně jako lidé, kteří vás podporují v životě, všechny druhy klíčků a výhonků oplývají výjimečnými vlastnostmi, které poznáte, až je zařadíte do svého jídelníčku.

Nemoci: Trpíte-li některým z těchto onemocnění, zařaďte do jídelníčku klíčky a výhonky: Lidský papilomavirus (HPV), myomy, všechny typy rakoviny, deprese, žloutenky, chudokrevnost, neplodnost, Alzheimerova choroba, virus Epstein-Barr (EBV), diabetes, potravinové alergie, porucha pozornosti (ADHD), onemocnění štítné žlázy, celiakie.

Symptomy: Trpíte-li některým z těchto symptomů, zařaďte do jídelníčku klíčky a výhonky: únava, váhový přírůstek, zubní kaz, obnažení zubních krčků, návaly horka, pánevní bolest, nedostatek železa, výpadky paměti, všechny neurologické symptomy (mravenčení, necitlivost, křeč), říhání, bolest v krku.

Emoční rovina: Zažíváte-li pocit ztráty, ať už v souvislosti se zaměstnáním, přátelstvím nebo kvůli ztracenému předmětu, klíčky a výhonky jsou velice nápomocné. Tito malí poslové naděje vám pomůžou zbavit se smutku a zasadit semínka, která přinesou nový život a příležitost.

Duchovní rovina: Klíčky a výhonky jsou vysoce adaptogenní. Nevyžadují dokonalé podmínky. Na zahradě by semínka měla mít dostatek půdy, místa, slunečního světla, deště a čerstvého vzduchu, aby zakořenila a staly se z nich rostliny. Ale dokážou růst i ve stísněných podmínkách ve sklenici nebo na tácku, když mají dostatek světla a vody. Stačí jim trochu péče (klíčky potřebují pravidelně proplachovat a výhonky je nutné pravidelně vlhčit rozprašovačem) a snadno se přizpůsobí podmínkám. A s radostí – kdyby klíčky a výhonky měly tvář, na všech byste viděli úsměv.

Když jíme klíčky a výhonky, přenášíme se na nás jejich schopnost adaptability. Jestliže máme vše potřebné a zavedeme do života trochu rutiny, potom i v nejobtížnějších situacích budeme moci čerpat sílu od našich malých přátel a najít způsob, aby se nám dařilo.

Tipy

* Aby léčivé účinky byly patrné, snězte dva hrnky klíčků denně.

* Když si klíčky pěstujeme, představte si, že jsou to malí domácí mazlíčci: potřebují vaši společnost, vstřebávají energii okolního prostředí a vše, co v jejich okolí řeknete. Mluvte s nimi a povzbuzujte je.

* Chcete-li maximální léčivé účinky, klíčky nevařte. Klíčky a výhonky jsou úžasný zdroj ušlechtilých biotik, která jsou důležitá pro zdravá střeva a tvorbu vitamínu B₁₂.

* Klíčky a výhonky ředkviček, brokolice, pískavice-řeckého sena, kadeřávku a slunečnice byste měli jíst v době oběda, protože vám dodají potřebnou energii na zbytek dne. Fazolové a čočkové klíčky jezte v době večere, protože pomáhají uklidnit a uvolnit nervovou soustavu.

Anthony WILLIAM

v knize

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE A ZELENINY,

kteřou vydalo nakladatelství

Metafora,

U Krbu 35, 100 00 Praha 10,

www.metafora.cz