

PŘÍRODNÍ PANENSKÉ OLEJE A GLUKANY

č. oleje	Obsah:	strana č.
	Úvod.....	5
	Úroveň radiovitalizační energie glukanů a olejů	9
	Přehled použití olejů dle účinků	10, 11
	Přehled použití olejů v kuchyni (gastronomii)	12
	Glukany jako nedílná součást každé revitalizační kúry....	15
1)	Lněný olej.....	19
2)	Pupalkový olej – ženská pilulka.....	21
3)	Perilla čínská - olej.....	24
4)	Konopný olej.....	25
5)	Rakytník řešetlákový - olej	27
6)	Olej z pšeničných klíčků.....	29
7)	Olej z kukuřičných klíčků.....	32
8)	Ořechový olej.....	33
9)	Dýňový olej.....	35
10)	Petrželový olej.....	37
11)	Sezamový olej.....	39
12)	Paprikový olej.....	40
13)	Koprový olej.....	42
14)	Slunečnicový olej s česnekem.....	44
15)	Meruňkový olej.....	45
16)	Ostropestřec mariánský – olej.....	47
17)	Mandlový olej	48
18)	Bodlákový olej	49

Uplatnění olejů v kuchyni (gastronomii) – obecně ..51

Recepty

	strana č.	č. pou- žitého oleje
Polévky		
č.receptu		
1 Hrachová polévka s kroupami.....	53	6, 7, 10
2 Bramborová polévka.....	53	6, 7, 10
3 Celerová polévka.....	54	6, 7, 14

Hlavní jídla	strana č.	č. pou- žitého oleje
<i>bezmasá</i>		
č.receptu		
4 Ovesná vločková kaše.....	54	6, 7, 14
5 Kroupové rizoto.....	54	1, 6, 7, 11, 18
6 Dušená zelenina	55	11
7 Pohankové palačinky se špenátem.....	55	9
8 Lilek načerno.....	56	9, 11
9 Houbový lilek.....	57	6, 7, 11, 12
10 Mexické fazole v mlze.....	57	6, 12
11 Fazole na mexický způsob.....	58	11, 12
12 Čočka s bramborami a zeleninou.....	58	4, 6, 11
13 Čočka s kyselou smetanou.....	59	18
14 Vařená kapusta.....	59	11, 14
15 Špenátová bramborová kaše.....	59	11, 14
16 Nastavovaná kaše.....	60	6, 7,
17 Zadělávaná kopřiva.....	60	11
18 Zadělávaný kedluben.....	61	4, 11
19 Zadělávaný pór.....	61	4, 6, 11, 14
20 Smažená cibule.....	62	11, 14
22 Hrách a kroupy.....	62	6, 7, 11, 14
23 Rýže s čočkou a kroupami.....	63	4, 11
24 Pohanka se zeleninou.....	63	6, 7, 11
25 Pohanka s houbami.....	64	6, 7, 11
26 Jáhly s houbami.....	64	6, 7, 11
27 Obilovinový guláš.....	65	6, 7
28 Bramborový guláš.....	65	12
29 Syrové brambory na indický způsob.....	66	6, 7, 14
30 Bramborový tatarák.....	66	12
31 Zapékaná tykev (cuketa) s uzeným sýrem....	66	6, 11, 14
32 Čína z Jičína.....	67	11
33 Paprika s rýží a uzeným tofu	67	14
34 Houbařská kaše.....	68	10
35 Brambory s česnekem.....	68	6, 7, 10, 11

Hlavní jídla

masová se zeleninou

36 Dušená kapusta.....	69	6, 11, 14
------------------------	----	-----------

Hlavní jídla	strana č.	č. pou- žitého oleje
masová		
č.receptu		
37 Krůtí guláš.....	69	12
38 Steaky na pepři.....	70	6, 9, 11
39 Lososové steaky na grilu.....	71	9, 11,12
40 Kuře načerveno.....	71	18, 12
41 Kachna na černém pivu pečená.....	71	14
42 Kuře na mátě.....	72	9
43 Krůtí maso s fazolovým ragů.....	73	11
44 Opilé kuře.....	73	9, 12
45 Rizoto s kuřecím masem a zeleninou.....	74	6, 7

Hlavní jídla sladká

46 Švestkové knedlíky z pohankového těsta.....	74	6
--	----	---

Saláty

47 Kopřivový salát.....	75	8, 13
48 Pikantní kuřecí s okurkou.....	75	11,14
49 Krabí salát.....	76	12
50 Sladkokyselý pikantní zelný salát.....	76	13
51 Tzatziky.....	76	2
52 Rajčatový salát.....	77	4
53 Salát z kvěťáku.....	77	4

Pomazánky

54 Pomazánka z Nivy.....	77	8
55 Slaná tvarohová pomazánka.....	77	10
56 Křenová pomazánka.....	78	1

Dezerty

57 Ovocný pohár.....	78	15
58 Ovocná sladká pochoutka.....	79	15, 17
59 Pudinkový pohár.....	79	8,15,17
60 Tvarohový mls	79	1,2,8,15,17,18

Bonus navíc - speciální recepty

Recept na snížení vysokého tlaku – pro jednu osobu...80	14
Panenské pyré – základní předpis.....80	jakýkoliv

Úvod

Proč právě panenské oleje a extrakt z hlívy ústřičné ?

Na současném trhu potravinových doplňků je celá řada produktů různého složení a různé kvality. V posledních létech se na našem trhu objevily přípravky z hlívy ústřičné a přírodní panenské oleje. Proč právě panenské oleje by měly sehrát rozhodující roli ve výživě a zdraví lidí, když známe mnohé extrakty z bylin? **Proč právě GLUCAMEDIC® KOMPLEX a panenské oleje by měly být revolucí ve výživě a gastronomii?** Odpověď je snadná:

nikde jinde není tak velká koncentrace účinných látek a energie, než v extraktu z hlívy ústřičné a semenech rostlin. A tak oleje (o extraktu z hlívy ústřičné je samostatná kapitola), lisované z těchto semen speciálními technologiemi (v ochranné atmosféře, pomalu, za studena a ve tmě), za přísných hygienických podmínek, jsou úžasnými koncentráty účinných bioaktivních látek v přirozeném přírodním poměru a doslova nabité energií (kdo pěstoval sazenice ze semen ví své). Jejich radiovitalizační energie, kterou organismus potřebuje neméně stejně jako účinné látky v nich (viz. www.zdravi-az.cz, stať 3 – Energie potravin a její vliv na zdraví) je nedostižná - viz tabulka na straně č. 9. Navíc, přestože se nesmí vařit a na nich smažit, většinu z nich lze použít jako velmi chutnou ingredienci – ochucovadlo, vmícháním do jídla (i teplého), viz tab. str. č. 12.

I když některé panenské oleje jsou již veřejnosti známy (např. olivový, konopný, sezamový), je jich celá řada a lze jimi také velice účinně řešit celou řadu zdravotních problémů. **Výroba panenských olejů probíhá za studena pomalým mechanickým lisováním, bez chemie, v ochranné atmosféře a ve tmě, aby se zachovaly všechny bioaktivní složky a byla zaručena nejvyšší kvalita výrobku.** Lisují se z vybraných semen, jader, nebo naklíčených semen rostlin. Posilují imunitní systém, dodávají tělu energii, vytrvalost, zlepšují paměť, zmírňují projevy stárnutí pokožky, snižují riziko infarktu myokardu a aterosklerózy, zlepšují funkci jater. Přispívají k prevenci nemocí ledvin. **Jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu.**

Obsahují aminokyseliny, které si tělo nedokáže samo vyrobit, nenasycené mastné kyseliny (omega 3, omega 6, omega 7, omega 9), vitamíny a enzymy, fytoosteroly a minerály. Jsou důležité na úpravu zdravotní stránky člověka, tělo se jejich užíváním vyčistí od

chemických nánosů. Tyto přírodní oleje rozkládají krevní tuky. Vyznačují se vysokým obsahem vitamínů B, C, D, E a K.

Kolik jich je, jak, na co, a jakým způsobem který olej používat, to se dozvíte na přednáškách, zejména pak **v této knize**.

Jako vhodnou kombinaci k prohloubení, urychlení a rozšíření účinků olejů doporučujeme souběžně užívat **extrakt z hlívy ústříčné (GLUCAMEDIC[®] KOMPLEX)**, který zásadním způsobem zlepší imunitu a tím i metabolismus (látkovou výměnu). Rozvinutím kaskády činnosti imunitních buněk spolu s užíváním některého z olejů (dle problému), lze řešit i tak závažné zdravotní problémy jakými jsou **zhoubné nádory a stavy po infarktu či mrtvici. Ale hlavně lze těmto stavům předejít, takže jste-li ve výborné kondici, šetříte svůj čas (čekání u doktorů a různá složitá vyšetření), nervy (stresy) i peníze (ztracený pracovní čas a platby doktorům)**.

Ovšem ne každý přípravek z hlívy ústříčné a ne každá hlíva ústříčná je stejně účinná. Velmi záleží na tom, jak je tato houba pěstována a na technologii, kterou je upravována. I tomuto je věnována kapitola v této knize.

Indikace:

Děti mohou panenské oleje používat od 3 let věku.

Poznámka:

Všechny uvedené **oleje jsou čistě přírodními produkty bez jakýchkoliv příměsí**. Tyto oleje se **nesmí vařit, nejsou určeny ke smažení**, používají k pokapání hotových jídel, vmíchání – ochucení hotových jídel a salátů, nebo samotné na lžičku. Oleje se nesmí vystavovat přímému slunečnímu záření, neboť by mohlo dojít k jejich znehodnocení!

Účinky olejů se několikanásobně zvýší a rozšíří souběžným užíváním GLUCAMEDIC[®] KOMPLEXu (extrakt z hlívy ústříčné) a použitím Rašelinového extraktu.

O účinnosti olejů i GLUCAMEDIC[®] KOMPLEXu pak hovoří i ohlasy uživatelů, jako např. tyto:

*Jako lékařka nemohu pochopit, proč tyto oleje jsou u nás nedostatečně k sehnání. Podle mého názoru by měly být dostupné ve všech obchodech, protože **tyto panenské zdravé oleje, by měli u nás používat všichni lidé, tak, jak je tomu v západních státech.***

A.N. Hradec Králové

Z e-mailu uživatelky:

Dobrý den pane Hladík, chtěla bych si objednat:

4x GLUCAMEDIC[®] KOMPLEX, 1x Pupalkový olej.

Jinak musím napsat, že jsem neskutečně spokojená s výsledky užívání **Glucamedicu** (užívám 3xdenně).

Měla jsem velké problémy s bolestí kloubů a lýtek. První měsíc užívání jsem měla pocit, jako by se některé dny bolest ještě zhoršila a pak na pár dní ustoupila - takhle se to opakovalo několikrát.

Po měsíci užívání jsem se bolestí (které mám již několik let) úplně zbavila. Je to neuvěřitelné. Další věc, ve které mi **Glucamedic[®]** pomohl, **jsou problémy s akné,** které mě trápí od vyoperování jedné strany štítné žlázy – bez užívání antikoncepce **jsem měla obličej jeden velký bolák.** Chtěla jsem však antikoncepci přestat brát (kvůli bolesti lýtek), v té době jsem pila čaj z kombuchy a sázela na to, že se třeba akné neobjeví – ale bohužel objevilo .

Až po užívání Glucamedicu[®] skoro zmizelo.

Teď už mě trápí jen ekzém, který se objevil od narození mého prvního dítěte (14let), bohužel **lékaři nezjistili, o jaký druh ekzému jde.** Byly několikrát odebírány vzorky a vše prý bylo negativní. Takže to uzavřeli slovy, že **je to prostě ekzém - a že ho budu mít do konce života...** . Musím říct, že budu trpělivá a třeba **se ho** za několik měsíců **zbavím užíváním Glucamedicu[®].** **Jinak se celkově cítím lépe, mám dobrou náladu, jsem veselá. Děkuji.**

M.K. Slavkov u Brna

A obojí k dostání již je. Je jen na každém, zda si k „TOMU“ najde svou cestičku.

Přehled použití olejů dle účinků

problém – orgán, systém	číslo oleje
hlava, mozek, nervy, stresy...	<u>8,4,9,11,2,6,12</u>
<i>migrény</i>	<u>1, 6</u>
<i>nespavost</i>	<u>13, 6, 15,17</u>
<i>oči</i>	<u>15,10,1,2,6,11</u>
<i>uši</i>	<u>7, 6</u>
<i>ústa</i>	<u>10, 1</u>
<i>kašel</i>	<u>3, 14</u>
<i>rýma</i>	<u>3</u>
<i>angína</i>	<u>14</u>
<i>vlasy</i>	<u>6, 2, 7,17,18</u>
<i>skleróza</i>	<u>8, 2, 14</u>
<i>schizofrenie</i>	<u>2</u>
<i>Parkinsonova choroba</i>	<u>2</u>
imunita	<u>5,15,11,4, 8, 9</u>
<i>lymfatický systém+slezina</i>	<u>16</u>
hormonální systém	<u>2, 6, 10</u>
<i>štítná žláza</i>	<u>6, 10, 15</u>
<i>nadledvinky</i>	<u>10</u>
<i>slinivka břišní - cukrovka</i>	<u>4,10, 11,18</u>
trávicí systém	<u>13,9,10,12,14,17,18</u>
<i>žaludek</i>	<u>4,13,5,9,11,16,17</u>
<i>dvanáctník</i>	<u>16,</u>
<i>žlučník a žlučové cesty</i>	<u>16, 5, 11,17,18</u>
<i>játra</i>	<u>16,5,2,11,12</u>
vylučovací systém	<u>16, 5</u>
<i>ledviny</i>	<u>16, 5, 10, 14, 4</u>
<i>močové cesty+močový měchýř</i>	<u>16, 5, 10, 13</u>
střeva	<u>4, 5, 1, 8, 14, 17</u>
<i>čištění, zácpa</i>	<u>14, 4, 5, 1,18</u>
<i>nadýmání</i>	<u>5, 13, 14</u>
krevní-oběhový systém, srdce	<u>15,1,2,3,4,6,7,8</u>
<i>tlak - nízký</i>	<u>16, 15</u>
<i>- vysoký</i>	<u>1,2,7,9,12,15,18</u>
<i>cukrovka</i>	<u>7, 1, 11,</u>
<i>cholesterol</i>	<u>15,2,5,6,9,12,13,18</u>
<i>homocystein</i>	<u>4, 8</u>

<i>cévy (tepny, žíly-křečové).....</i>	<u>15, 1, 2, 5, 8, 16</u>
<i>ateroskleróza.....</i>	<u>4, 15, 5, 8, 18</u>
pohybový aparát.....	<u>4, 8</u>
<i>páteř.....</i>	<u>4, 8, 9</u>
<i>klouby (artróza, artritida, atd)</i>	<u>4, 2, 7, 8, 12, 17</u>
<i>svaly, šlachy, úpony.....</i>	<u>4, 7, 8, 17</u>
<i>křeče.....</i>	<u>6, 12, 17</u>
<i>prokrvování končetin.....</i>	<u>12, 2</u>
pokožka a pleť.....	<u>1, 2, 4, 5, 9, 10, 17</u>
<i>vředy a vředová onemocnění..</i>	<u>16, 5</u>
<i>vyrážky.....</i>	<u>3, 4, 7</u>
<i>ekzémy.....</i>	<u>3, 4</u>
<i>plísňe.....</i>	<u>1, 3</u>
<i>opary.....</i>	<u>3, 4, 7</u>
<i>opar pásový.....</i>	<u>4, 12</u>
<i>infekce – bradavice.....</i>	<u>14</u>
<i>zlepšení kvality pokožky.....</i>	<u>2, 4, 11, 12, 15</u>
ostatní.....	
<i>alergie.....</i>	<u>3, 11</u>
<i>astma.....</i>	<u>3</u>
<i>hemeroidy.....</i>	<u>4, 16</u>
<i>hubnutí.....</i>	<u>1, 2</u>
<i>muži – potence, sex., prostata</i>	<u>6, 9</u>
<i>nehty</i>	<u>2, 17, 18</u>
<i>nádory.....</i>	<u>15, 5</u>
<i>rakovina.....</i>	<u>15, 5, 4, 8, 10</u>
<i>plíce.....</i>	<u>3</u>
<i>stárnutí.....</i>	<u>12</u>
<i>záněty.....</i>	<u>1, 2, 4, 5, 9</u>
<i>žloutenka.....</i>	<u>16, 1</u>
ženské záležitosti.....	<u>2</u>
<i>pochva, děloha, čípek.....</i>	<u>5</u>
<i>ženy – potence, sexualita....</i>	<u>2</u>
<i>ženy těhotné.....</i>	<u>7,</u>
<i>ženy kojící.....</i>	<u>13</u>
<i>ženy v přechodu (klimakteriu)</i>	<u>2, 6</u>

Přehled použití olejů v kuchyni (gastronomii)

číslo oleje	název oleje	číslo receptu
1	Lněný olej	5, 53, 56, 60
2	Pupalkový olej	51, 60
3	Perilla čínská - olej	-----
4	Konopný olej	12, 18, 19, 23, 52
5	Rakytník řešetlákový - olej	-----
6	Olej z pšeničných klíčků	1, 2, 3, 5, 9, 10, 14, 16, 19, 22, 24, 25, 26, 29, 31, 36, 38, 45, 46
7	Olej z kukuřičných klíčků	1, 2, 3, 4, 5, 9, 16, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 35, 45
8	Ořechový olej	47, 54, 59, 60
9	Dýňový olej	7, 38, 39, 42, 44
10	Petrželový olej	1, 2, 34
11	Sezamový olej	5, 6, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 43, 53
12	Paprikový olej	10, 11, 28, 30, 37, 39, 40, 44, 49, 53
13	Koprový olej	47, 50, 55
14	Slunečnicový olej s česnekem	3, 14, 19, 20, 21, 36, 41
15	Meruňkový olej	57, 58, 59, 60
16	Ostropestřec mariánský – olej	-----
17	Mandlový olej	4, 5, 58, 59, 60
18	Bodlákový olej	13, 40, 60

Uplatnění olejů v kuchyni - gastronomii (obecně)

Perilla čínská – olej, Ostropestřec mariánský – olej a Rakytníkový olej se užívá pouze na lžičku, pro kuchyňskou úpravu se nehodí.

1) Lněný olej

Pouze do tvarohu, tvarohových pomazánek a neochucených jogurtů – NEZAHŘÍVAT.

2) Pupalkový olej – ženská pilulka.

Pouze do tvarohu, tvarohových pomazánek a neochucených jogurtů – NEZAHŘÍVAT.

3) Olej Perilla čínská

Pouze na lžičku.

4) Konopný olej

Používá se v čínské a arabské kuchyni do těstovin a zeleninových jídel.

5) Rakytník řešetlákový – olej

Pouze na lžičku.

6) Olej z pšeničných klíčků

Chuťově neutrální – na brambory, rýži, do všech hotových jídel, vánočních salátů, zeleninových mís, na ryby. Všude tam, kde se běžně užívá k omaštění čerstvé máslo (připomíná jeho chuť).

7) Olej z kukuřičných klíčků

Stejně jako olej z pšeničných klíčků - je lahodný i jen tak na lžičku.

8) Ořechový olej

Možno vmíchat do jakýchkoliv jídel.

9) Dýňový olej

Velmi chutný do všech hotových jídel, na saláty, zeleninu, ryby i maso.

10) Petrželový olej

Do nádivek, polévek, těstovin a zeleninových salátů – NEZAHŘÍVAT.

11) Sezamový olej

Používá se v orientální a exotické kuchyni do zeleninových jídel.

12) Paprikový olej (lahůdkový a pálivý)

Hodí se do všech hotových jídel – rýže, brambory, saláty, zelenina, maso, zejména na ryby. Pálivý olej má velmi výraznou pálivou chuť – je třeba zacházet s ním velmi opatrně.

13) Koprový olej

Všude, kde se používá čerstvý kopr. Do salátů a zeleninových jídel.

14) Slunečnicový olej s česnekem

Má všestranné použití – do salátů, zeleniny, na brambory, rýži, ryby.

15) Meruňkový olej

Na sladká jídla – palačinky, poháry, tvarohy, těstoviny – nudle s mákem, jogurty, zelenina.

16) Ostropestřec mariánský – olej

Pouze na lžičku

17) Mandlový olej

Má výraznou mandlovou chuť, hodí se do sladkých pokrmů, pomazánek, ale i dresingů a zejména do ovocných salátů.

18) Bodlákový olej

Má jemnou, lehce oříškovou příchuť, nejlepší využití je za studena do dresingů a syrových zeleninových jídel. Svou nevtíravou chutí bodlákový olej výborně umocňuje vlastní chuť připravované potraviny.

Ukázky receptů:

9 Houbový lilek

- 1 střední lilek
- 2 lžíce olivového oleje na smažení
- houbové koření (Čaraka)
- 1 – 2 lžičky panenského Oleje z pšeničných klíčků (č. 6) nebo kukuřičných klíčků (č. 7) nebo Sezamového (č. 11) nebo Paprikového (č. 12), lahůdkového či pálivého
- sůl

Lilek nakrájíme napříč na kolečka o síle cca 1 cm a osolíme jej po obou stranách. Jakmile z něj sůl „vytáhne“ šťávu, opláchneme plátky z obou stran pod tekoucí vodou, necháme okapat a potřeme olivovým olejem na smažení. Na rozpálenou páněv nalijeme zbytek olivového oleje (případně přidáme tak, aby se olej roztekl po celé ploše pánve). Plátky lilku poklademe na páněv vedle sebe a stáhneme plamen. Lehce osmahneme, plátky lilku otočíme, horní stranu okořeníme houbovým kořením a dusíme až jsou plátky lilku vláčné (5 – 10 min.). Poté je poklademe na talíře, necháme schladnout na teplotu k podávání (cca 46°C), pokapeme panenským olejem (6, 7, 11, 12). Podáváme se žitným chlebem, nebo fazolemi (viz. Mexické fazole v mlze).

10 Mexické fazole v mlze

- 500 g vařených fazolí (barevné i bílé - možno i z konzervy)
- čerstvý zázvor (velikosti vlašského ořechu)
- 1 – 2 stroužky česneku
- 2 – 3 lžíce sladké čili omáčky (Thai Pridé)
- panenský Olej z pšeničných klíčků (č.6), nebo Paprikový (12 – lahůdkový, nebo i pálivý)

Z vařených fazolí odebereme 3 lžíce (bez vody) do misky s vyššími okraji (ostatní necháme na mírném plameni hřát). Do misky přidáme zázvor, česnek a čili omáčku. Vše rozmixujeme na pyré. Z vařených fazolí slijeme vodu a pyré z misky do nich vmícháme. Po mírném vychladnutí na teplotu k podávání (cca 46°C) vkládáme na talíře a pokapeme panenským Olejem z pšeničných klíčků (č.6), či Paprikovým (č.12) – lahůdkovým. Pro milovníky velmi pikantních jídel můžeme vmíchat před podáváním několik kapek až ½ malé lžičky Paprikového oleje (č.12) – pálivého. Podáváme samostatně, k masu, lilku, nebo dušené zelenině.

34 Houbařská kaše

- 1 kg brambor
- 100 g jemné celozrnné mouky
- 200 g čerstvých (nebo 50 g sušených) hub
- 2 lžíce olivového oleje na smažení
- 1 cibule
- sůl (mořská)
- Petrželový olej (č. 10)

Brambory uvařené v páře propasírujeme, nebo rozšťoucháme a vmícháme do nich mouku. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené houby a dusíme do měkka. Udušené houby vmícháme do brambor, osolíme, dobře vymícháme na kaši a pokapeme Petrželovým olejem.