

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 bezmasá

strana č.	č. pou- žitého oleje
-----------	-------------------------

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 Jičina.....	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

masová

č.receptu

strana č.

č. pou-
žitého oleje

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 ústříčné ?

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 ústříčné 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 ústříčné a semenech rostlin. A tak oleje (o extraktu z hlívy ústříčné 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.

Úroveň radiovitalizační energie glukanů a olejů

číslo oleje	název	záření v tisících Ångströmů (Å)
	GLUCAMEDIC® KOMPLEX	9
1	Lněný olej	7
2	Pupalkový olej	10
3	Perilla čínská - olej	10
4	Konopný olej	10
5	Rakytník řešetlakový - olej	7
6	Olej z pšeničných klíčků	9,5
7	Olej z kukuřičných klíčků	9
8	Ořechový olej	10
9	Dýňový olej	9
10	Petrželový olej	12,5
11	Sezamový olej	9
12	Paprikový olej	8
13	Koprový olej	8,5
14	Slunečnicový olej s česnekem	9
15	Meruňkový olej	9
16	Ostropestřec mariánský – olej	11
17	Mandlový olej	8
18	Bodlakový olej	9,5

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, 12</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>plísňě</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