



Avokádový salát

Pro 3 - 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 středně velké AVOKÁDO** oloupu, nakrájím na malé kousky, dám do mísy a přidám
- ➔ **1 středně velký BANÁN**, oloupaný, nakrájený na malé kousky a ještě
- ➔ **1 středně velký POMERANČ**, oloupaný, nakrájený na malé kousky a
- ➔ **ZÁLIVKU**. Vše promíchám.

Zálivka:

- ➔ **šťávu z 1/2 CITRONU** dám do jiné misky a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI** a ještě
- ➔ **1/2 čajové lžičky mletého KORIANDRU** a
- ➔ **1/2 čajové lžičky mletého KMÍNU** a
- ➔ **čerstvě semletý ČERNÝ PEPŘ**, podle chuti, a zamíchám.

Nakonec můžu posypat

- ➔ **1 (polévkovou lžící) orestovaných SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK**, (není nutné).

Podávám samotné, nebo s mandlemi.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Pokračování na 2. straně.

2. strana

Informace o surovině:

🥑 **Avokádo** obsahuje **draslík, vitamin E a B6, kyselinu listovou, vlákninu, antioxidanty a betakarotenoidy**. Pomáhá při zvýšeném **krevním tlaku, nevolnostech**, při prevenci **kardiovaskulárních** onemocnění a **rakoviny**. Působí **protizánětlivě**.

🍌 **Banán** obsahuje **vitamíny A, B komplex, C, D a E**. Obsahuje i **minerály**, zejména **vápník, fosfor, železo, hořčík, měď, síru a draslík**. Dodává nám **živiny, sacharidy, protein, vlákninu**, a trochu **tuku**. Povzbuzuje **růst a obnovu tkání**. Pomáhá léčit **cukrovku, kašel, trávení, průjmy, dnu, artritidu, poluce, úplavici**, a je prospěšný pro **srdce**. Banán pomáhá při **stavbě kostí** a je **VYSOCE ZÁSADITÉ POVAHY**. Banán je výborná strava pro lidi s **žaludečními vředy, žaludečními katary a ucerózní kolitidou**. Zvyšuje produkci **semene**, zvyšuje **potenci a vitalitu** člověka. Kupuji pouze biokvalitu.

🍊 **Citron** tělo celkově **uklidňuje** a dodává **živiny**. Protože se během trávení mění na substanci **zásadité povahy**, působí proti **překyselení** organismu. Ve formě pickles slouží jako domácí lék na všechny **žaludeční potíže**. Poněvadž citron obsahuje **vitamin C a bioflavonoidy**, zabraňuje vzniku **kurdějí a kornatění cév**. Obsahuje také **vitamíny skupiny B a minerály** jako například **sodík, draslík, hořčík, vápník, železo, měď, fosfor a síru**. Ochlazuje, **uklidňuje nervy** a léčí nutkání ke **zvracení**. **Léčí, překyselení, plynatost, zácpu, průjem, nachlazení, nechutenství, úplavici, revmatismus, dnu** a doporučuje se při **žloutence**. Zabraňuje vytváření **kamenů** v jakékoli části těla. Je **prevencí proti zápalu plic**. Citronová šťáva působí na srdce jako **sedativum**. Šťáva funguje jako slabé **projímadlo**. Pomáhá také lidem s **vysokým krevním tlakem** a při potížích se **střevy, ledvinami, dělohou** a v jiných částech těla. Citronová šťáva je přírodní **dezinfekční prostředek**, který nijak nepoškozuje tělesné tkáně.

🌿 **Koriandr léčí astma, kašel** a likviduje **cizopasníky**. 🌿 **Koriandrová nať** pomáhá při **horečkách, zvracení a zánětech očí**. 🌿 **Koriandrová semínka léčí srdce, šílenství, plynatost, epilepsii, strach, křeče, revmatismus, problémy kloubních vazů, hemoroidy, krvácení při vylučování stolice**.

👉 **Černý pepř podporuje chuť k jídlu** a zvyšuje trávicí oheň. **Léčí poruchy trávení, kašel, astma, nachlazení, spavost, zácpu a úplavici**. Hubí **cizopasníky** a utiňuje **bolest**. Napomáhá při **trávení tuků**. Obsahuje všech **5 elementů** ve stejném vzájemném zastoupení a povzbuzuje tělo, aby recyklovalo chemikálie a potravu v systémech již přítomnou, čímž není zapotřebí přísunu nové.

Konec receptu