



## Fenykl s brambory

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **2 polévkové lžíce GHÍ** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **3/4 čajivé lžičky semínek ŘECKÉHO SENA** a
- ➔ **1 celé sušené ČERVENÉ ČILI** a restuji, dokud čili nezíská tmavě hnědou barvu. Potom přimíchám
- ➔ **2 středně velké FENYKLOVÉ BULVY**, (500 g) nakrájené na tenké plátky a
- ➔ **8 malých brambor** (500 g) rozčtvrčených, nejlépe i se slupkou a
- ➔ **1 čajovou lžičku SOLI**. Vařím asi 30 minut, dokud zelenina nezměkne.

Podávám samotné, ale je možné podávat i s čapátí.

Čapátí je druh indického chleba (placky) z nekvašené mouky.

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

Informace: Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*)

**Fenykl je sladký, ostrý a ochlazuje. Vyrovnává všechny tři dóši.** Fenykl má podobnou chuť jako anýz a velice často se používá při přípravě rozmanitých pokrmů a pickles. Zatímco anýz zvyšuje **chuť k jídlu, fenykl ji snižuje**. Fenykl **ulevuje od křečí**, přispívá ke **tvorbě mléka** v období laktace, **uklidňuje nervy** a používá se jako protilátka na **hmyzí kousnutí**, nebo proti **otravám z jídla**. Pomáhá také odstraňovat **cizopasníky z těla** a užívá se při přípravách **očních lázní**. Fenyklová a anýzová semínka mají mnoho společného při **lékařském využití**.

Fenykl je **léčivá, superzdravá a superekologická** zelenina. Je považován za **všelék**. Využívá se při **trávicích potížích**, proti **nadýmání**, při léčbě **ledvin** a **jater**, i na léčbu **obezity**. Ulehčuje **odkašlávání** tím, že pomáhá **rozpouštět hleny**. **Čistí krev** a pomáhá při **menstruačních potížích**. Fenykl má velmi vysoký obsah **vlákniny** a **draslíku**, což je prospěšné pro udržení **nízkého tlaku**, podobně jako celer. Dále obsahuje **sacharidy, bílkoviny, vápník, železo, hořčík, vitamín C**. Díky vysokému obsahu vitamínu C, **aminokyselin** a stopových prvků **posiluje imunitu**. **Detoxikuje** organismus, váže na sebe tuk a jedovaté látky. Povzbuzuje činnost **srdce**, zlepšuje **pokožku** a **dýchání**. Je vhodný pro **děti i těhotné a kojící matky**.