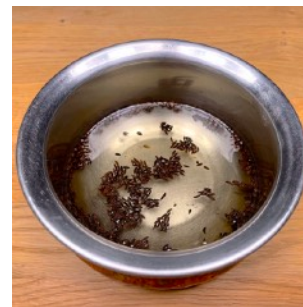




Kmínová zálivka

Pro 4 osoby



- ➔ **1/4 šálku GHÍ** dám do malého kastrolku, nebo pánvičky, ohřeji ho a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky semínek KMÍNU** a restuji, dokud dozlatova nezhnědnou.

Podávám jako zálivku na dálové chody.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

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

Informace o surovině: **Kmín** se zahřívá, aby se uvolnilo jeho **specifické aroma**. Kmín se zvláště doporučuje **pro dorůstající děti**. Patří k několika málo kořením, jejichž výsledná chemická reakce v těle **je zásaditá**. Kmín působí jako **omlazovací prostředek**.

Kmínová semínka jsou aromatická, zvyšují **chuť k jídlu** a **žaludeční oheň**. **Zlepšují trávení** a **odstraňují otravy**. Jsou prospěšná **očím**, uklidňují a uspokojují a příznivě působí na **srdce**. Posilují **dělohu**, léčí **horečky**, **tuberkulózu**, **plynatost** a nepříjemnou chuť v ústech. Odstraňují nečistoty nahromaděné v **krvi**, odstraňují **cizopasníky**, léčí **hemoroidy** a **lepru**. Kmín rovněž podporuje produkci **mateřského mléka**.

Semínka kmínu léčí **pohlavní nemoci**, odstraňují problémy s **vylučováním moči** a jsou **diuretická**. Léčí také **ledvinové** a **žlučové kameny**. Na utišení akutní bolesti způsobené **hemoroidy** dobře poslouží pasta z kmínových semínek a vody, přičemž konzistence se podobá hustému medu. Tato pasta se aplikuje na konečník. Na hemoroidy také pomáhá žvýkání kmínových semínek s kousky kandysového cukru. Semínka kmínu odstraňují **plynatost** a posilují **játra**, **střeva** a **ledviny**. Snižují množství hlenu v těle, léčí **zácpy** a **otoky** a zvyšují **potenci mužů**. Pasta z mletého kmínu smíchaného s vodou léčí **záněty očí**, **žlučnickové potíže** a **ledvinové kameny**. Když se kmínová semínka aplikují společně s octem, zastaví **škytavku**. Ničí **cizopasníky** v žaludku a léčí nutkání na zvracení u **kojících matek**. Mletý pražený kmín se dobře uplatní při **zánětech dásní** a **bolestech zubů** - můžeme si jím **čistit zuby** nebo jej nanášet na dásně. Velice rychle působí, ať už se použije vnitřně nebo zevně. Pražený kmín smíchaný s jogurtem léčí **zácpu**. Smícháním mletého kmínu a vody získáme pastu, která působí proti **zduřeninám na varlotech**.