



Mandlový nápoj s anýzem

Pro 1 osobu



1. strana

- ➔ **7 celých MANDLÍ** namočím přes noc. Potom oloupu a buďto rozmělním v hmoždíři, nebo dám do mixéru a přidám
- ➔ **1 šálek VODY** a vše smíchám v hmoždíři, nebo rozmixuji. Potom můžu přecedit přes jemné sítko a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky MEDU** a ještě
- ➔ **GARAM MASALU**, zamíchám a podávám jako letní nápoj.

GARAM MASALA (jemně semletá):

- ➔ **1/4 semínek ANÝZU** (nebo fenyklu)
- ➔ **semínka z jedné tobolky ČERNÉHO KARDAMOMU**

Podávám jako letní nápoj.

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

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

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🌰 **MANDLE předčí svou kvalitou ostatní druhy ořechů.** Jsou lahodné, výživné a dodávají tělu vitalitu. Mandle jsou nezbytné pro lidi s velkou **mentální zátěží**. Obsahují **tuk té nejlepší kvality**. Obsahují velké množství **bílkovin, vlákninu, sacharidy, antioxidanty a minerály**, například **vápník, fosfor, železo a hořčík**. Obsahují **vitamíny B2, E, thiamin** - to je **(vitamin B1)** dělá z mandlí **povzbuzující** prostředek pro **nervy** a správnou **výživu pro mozek**. V mandlích nejsou přítomny žádné bakterie a olej zabraňuje jejich fermentaci, což je řadí mezi **nejkvalitnější potraviny**. Neobsahují žádné toxické látky. **Protein** obsažený v mandlích je **velice vysoké kvality**. Mandle mají vysokou **energetickou** hodnotu. Pomáhají při hubnutí a proti obezitě, přestože mají vysoký obsah tuku. Skládají se především z **mononenasycených** a **polynenasycených** mastných kyselin, které jsou **zdravé pro naše srdce**. Pomáhají **zpomalovat proces stárnutí**. Mandle mohou přispět jako **prevence** proti různým onemocněním, včetně **rakoviny**.

🐝 **MED** je **medicína**. Dodá tělu **energii**. Obsahuje **železo, fosfor, vápník, sodík, síru a hořčík**. Používá se na **oči**, které **čistí**, vyléčí jejich **nemoci** a zlepší **zrak**. Ničí **bakterie a cizopasníky**. Je dobrý na **srdce, krk, hruď, plíce, játra** a především na **krev** vzhledem ke své **zásadité** povaze. Čistí tělo od **bakterií a cizopasníků**.

👉 **ANÝZ osvěžuje ústa**, stimuluje **chuť k jídlu**, pomáhá při **trávicím procesu**, zvyšuje **produkci semene**, léčí nemoci způsobené **plynatostí** a uklidňuje **horečky**, palčivé pocity a **kašel**. Anýz léčí onemocnění **očí** či jejich **poškození**, zlepšuje **zrak** a **odstraňuje hlen ze střev**. Anýz **likviduje parazitické červy**. Podporuje funkci **slinivky**, léčí nemoci způsobené žlučí a **uklidňuje při zvracení**. Působí močopudně a **stimuluje**. **Zvyšuje produkci mléka** během **kojení**. Prospívá také při bolestech **hrudi**, potíží se **slézinou**, s **ledvinami**, při bolestech **hlavy, astmatu a zánětech**. Anýz reguluje **menstruaci** a pomůže ženám, jejichž perioda ustala, aniž by byly těhotné. Anýz vyléčí všechny palčivé pocity v **močovodu**. Protože je močopudný, odstraňuje překážky v **močovém traktu**. Může přispět k vyléčení některých **pohlavních chorob**.

Konec receptu