



## Mrkvový salát

Pro 2 - 3 osoby



Zálivka:

- ➔ 2 polévkové lžíce **OLIVOVÉHO OLEJE** dám do malé misky a přidám
- ➔ 1 čajovou lžičku čerstvé **CITRONOVÉ ŠTÁVY** a
- ➔ šťávu z jednoho středně velkého **POMERANČE** a
- ➔ 1/2 čajové lžičky **SOLI**, nebo sezamové soli a
- ➔ čerstvě semletý **ČERNÝ PEPŘ** na dochucení, vše zamíchám a dám stranou.

Do salátové mísy dám

- ➔ 4 středně velké **MRKVE**, nastrouhané a
- ➔ 2 středně velká **JABLKA**, nastrouhaná a
- ➔ **ZÁLIVKU**, kterou jsem si připravil viz. výše a dal stranou. Vše zamíchám a podle přání ozdobím
- ➔ klíčky **VOJTĚŠKY** (není nutné)

Podávám nejčastěji k večeři samotné, nebo s ořechy. Ale je možné podávat i s čapátí a dále.

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

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: Sladká mrkev **ohřívá** a **vyživuje**. Působí **močopudně**, z krve odstraňuje **kyselinu močovou**, napomáhá při **trávení** a **čistí žaludek** a **střeva**, **léčí játra** působí proti projevům **dny** a zabraňuje vzniku **žlučových kamenů**. Mrkev léčí **zácpu**, **srdeční palpitaci**, **průjem**, **záněty tlustého střeva**, **kožní onemocnění**, zvyšuje produkci **krve**, dodává **energii mozku**. Obsahuje velké množství **karotenu**, který **usnadňuje sekreci hlenu** v určitých tkáních **nosu**, **úst**, **dýchacího** a **trávicího** systému. Karoten pozitivně působí také na **zubní sklovinu**, **syntézu bílkovin** a na **zrak**. Mrkev obsahuje velké množství **vápníku**. Protože je přirozené **antiseptikum**, chrání **střeva** před **cizopasnými bakteriemi**. Jde tedy jak o **potravinu**, tak i o **medicínu**. Reguluje také **menstruaci**.