



Šikangibin

Pro 4 osoby



1. strana

- ➔ **1 litr VODY** dám do džbánu a přidám
- ➔ **šťávu z jednoho CITRONU** a ještě
- ➔ **4 čajové lžičky surového TŘTINOVÉHO CUKRU** nebo sukanotu a dobře promíchám.

Připravím si směs KOŘENÍ:

- ➔ **1 polévkovou lžici nepraženého mletého KMÍNU** dám do misky a přidám
- ➔ **1 polévkovou lžici praženého mletého KMÍNU** nasucho v pánvi a ještě
- ➔ **4 až 6 celých HŘEBÍČKŮ** namletých a
- ➔ **semínka ze 2 tobolek ČERNÉHO KARDAMOMU** namletá a
- ➔ **semínka ze 2 tobolek ZELENÉHO KARDAMOMU** namletá a
- ➔ **špetku ČERNÉ SOLI** a dobře promíchám.

Tekutinu ze džbánu naliji do sklenic a lehce posypu

- ➔ **směsí KOŘENÍ.** Tato směs koření nejenže dodá nápoji chuť, ale také napomůže trávení. Zbytek koření uložím do vzduchotěsné sklenice a uchovám pro další příležitost.

Podávám samotné.

Poznámky: Tento nápoj je v Indii velice oblíben za horkých letních dnů.

Pokračování na 2. straně

2. strana

Informace o surovině:

🌊 **Voda** znamená “**život**”. A když voda pochází z **pramene** nebo **studny**, bývá obvykle bohatá na **minerály**. Voda **čistí celý organismus**, zajišťuje **přísun živin** a spolu s minerály napomáhá při **tvorbě a obnově tkání**. **Teplá voda** pročišťuje **žaludek**. Když **pijeme vodu pomalu, vychutnáváme ji a oceňujeme její hodnotu**, zvyšujeme tím **svou životní sílu** a činíme z vody **lék**. **Odpadní látky** tělo odstraňuje prostřednictvím vody - v podobě moči a potu. Voda pomáhá tělu při **vyučování toxinů** a odstraňuje **zácpu**.

Člověk by neměl pít vodu:

- Hned když se **vzbudí**.
- Hned po **cvičení**.
- Během dvaceti pěti minut následujících **po klystýru**.
- Těsně **před močením**, nebo hned **po něm**.
- Po **pohlavním styku**.
- Po vypití teplého nápoje.
- Po vypití mléka či smetany, nebo po snědení másla, sušeného ovoce, čerstvého ovoce nebo sladkostí.
- Po snědení okurky, ananasového nebo medového melounu.

🍊 **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**. Citron se využívá v **medicině** i při domácím **léčení**. Ochladuje, **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. Obsahuje látku, která 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.

Konec receptu