

MELOUN



Meloun vodní je jednoletá tykvičitá zelenina. Kvete v první polovině léta a začátkem podzimu dozrávají plody různé velikosti od malých po veliké, kulatého, oválného nebo válcovitého tvaru v závislosti na odrůdě. Tenká tvrdá slupka může mít bílou, žlutou, světlezelenou až tmavě zelenou barvu se světlými a tmavými pruhy nebo skvrnami. Pod ní se ukrývá růžová, červená, malinová a vzácněji bílá nebo žlutá dřeň. Meloun je velmi šťavnatý a má jemnou sladkou chuť. Mezi nejlepší ruské odrůdy patří astrachanský, bykovský (bílý), monastyrský (zelený s bílými pruhy a červenými nebo šedými semeny), kamyšinský (stejněho zbarvení), chersonský, mozdokský, urjupinský a mnohé další. Meloun pochází z Jižní Afriky, kde jej lze dosud objevit v divoké formě.

Meloun má rekordně nízkou kalorickou hodnotu, z 90 procent jej tvoří voda, jeho dřeň obsahuje nepatrné množství bílkovin a prakticky žádné tuky. Meloun je bohatý na organické kyseliny, jež podporují trávicí a výměnné procesy. Díky vodnaté dřeni působí močopudně, proto se doporučuje při otocích způsobených onemocněním kardiovaskulárního systému nebo ledvin včetně ledvinových kamenů.

Podle dietologů je možné denně konzumovat 2–3 kg melounu. Například při urolitiáze (urátové a kalciumoxalátové kameny v ledvinách a močových cestách) se tyto soli srážejí při kyselé reakci moči. Meloun napomáhá jejich rozpouštění a jeho močopudný účinek zrychluje vylučování solí z organismu. V tomto případě se doporučuje jíst porce melounů

v pravidelných intervalech, dokonce i v noci. Pro nemocné, kteří trpí sklerózou, dnou, vysokým krevním tlakem nebo zánětem kloubů, neexistuje lepší strava než meloun.

Obsahuje velmi malé množství cukrů. V požitelné části melounu je uhlovodanů méně než v zeleném hrášku, jablkách nebo pomerančích. Sacharidů, jež musíme mít na zřeteli při cukrovce, je v melounu ještě méně. Podíl glukózy, kterou je nutné při cukrovce velmi omezit, je zcela bezvýznamný. Sladká chuť melounu je způsobena přítomností fruktózy, jež je pro nemocné s diabetem prospěšná tím, že malé množství (30–40 g fruktózy denně) se vstřebává do těla bez pomoci inzulínu. V uvedeném množství není fruktóza diabetikům kontraindikována.

Díky vodě a vláknině funguje meloun také jako dobré projímadlo, pomáhá odbourávat přebytečný cholesterol a celkově má posilující účinek.

Melouny výborně uhasí žízeň a přispívají k vylučování toxických látek z těla.

Abychom získali bohatství, musíme nasbírat semena z jednoho zralého melounu. Po rozkrojení melounu nesmíme ztratit ani jedno semínko, jinak rituál nebude fungovat. Semena rozložíme na novinách nebo kusu látky a necháme je usušit. Připravíme si mnoho mincí různé hodnoty a barvy, čistou litrovou sklenici a dostatečné množství svěcené vody, kterou jsme si den předtím přinesli z kostela. Rituál se provádí za svítání, proto si předem nařídíme na potřebnou dobu budík, abychom nezaspali. Na dno sklenice položíme všechna melounová semena a pak ji zaplníme až po hrdlo mincemi. Nakonec všechno zalijeme svěcenou vodou, čímž zapl-

níme celý objem lahve. Všechno provádíme pouze za světla dopadajícího do domu z okna, nesmíme rozsvítit svíčku ani elektrické světlo. Poté se oblečeme, vyjdeme ven a zakopeme sklenici pod nějakým stromem do země (do libovolné hloubky). Bohatství obvykle přichází do tří měsíců po rituálu.



MERUŇKA

Je plodem nevelkého stromu, který je velmi krásný v době sklizně, kdy jsou jeho větve obsypány sladkými sametovými oranžově žlutými meruňkami, podle odrůdy i s červeným líčkem. Mají oválný tvar s typickou podélnou rýhou.

Pravidelná konzumace meruňek napomáhá předcházet onemocněním štítné žlázy. Kromě toho jod, který je v nich ve velkém množství obsažen, má lipotropní (tuky spalující) a anticholesterolový účinek. Meruňky obsahují rovněž pektin, jenž napomáhá vylučování toxických produktů látkové výměny a cholesterolu z organismu.

Meruňky zvyšují hemoglobin v krvi, a tak přispívají k posílení odolnosti organismu. Příznivě působí na tvorbu krve, což je důležité zejména pro lidi trpící anémií. Obzvláště jsou užitečné při avitaminózách, obezitě, onemocněních ledvin nebo kardiovaskulárního systému. Meruňky zlepšují paměť a zvyšují mozkovou aktivitu, což je velmi důležité pro lidi, kteří vykonávají duševně namáhavá povolání, žáky a studenty. Užitečné jsou dokonce i plody divokých meruňek. Meruňkový kompot má projímavý účinek při zácpě. Meruňky jsou nepostradatelné při intoxikaci těžkými kovy. Jsou vhodným doplňkem stravy pro onkologické pacienty.

Je známo, že nálev nebo odvar ze sušených meruněk (bez cukru) mají protiedémový (protiotokový) a močopudný účinek. Všeobecně se používají při komplexní léčbě některých onemocnění kardiovaskulárního systému a ledvin. Meruňky lze zařadit do jídelníčku nemocných s cukrovkou, ale nedoporučují se uzbecké a tádžické odrůdy, protože obsahují 80 procent cukru.

Sušené meruňky se zařazují do takzvaných *hořčkových diet*, jež se používají při léčbě hypertonicke nemoci a alimentárních forem anémie.

Jádra z meruněk se lisují za studena a získává se z nich velmi cenný olej, jenž se svým složením podobá mandlovému a broskvovému oleji. Používá se jako rozpouštědlo léků rozpustných v tuku, které se aplikují do svalu a pod kůži.

Meruňková šťáva má baktericidní vlastnosti, je prospěšná při snížené kyselosti a střevních onemocněních doprovázených zánětlivými procesy.

Sklenice meruňkové šťávy pokryje denní dávku vitaminů potřebnou pro dospělého člověka.

Meruňková jádra se používají ve východní medicíně jako prostředek proti kašli při bronchiálním astmatu, zánětu průdušek, hrtanu, průdušnice a horních cest dýchacích.

Podle kulinářské magie meruňky přitahují do domu bohatství. Potřebujeme k tomu hrst nepřezrálých meruněk, pokud možno menší velikosti, které teprve začínají dozrávat. Meruňky položíme na slunce (například na chatě je rozložíme na novinách v místě, kde praží slunce, nebo doma na parapetu či balkonu). Snažíme se, aby na ně slunce svítilo co nejdéle. Musí ležet na slunci do té doby, dokud zcela nevyschnou a nepředají slunečním paprskům svou

sílu. Tento proces obvykle trvá 3–4 dny, ale může se protáhnout i na týdny v závislosti na intenzitě slunečního záření. Jakmile dosáhneme požadovaného účinku, zakopeme usušené meruňky do země neda-leko prahu svého domu (pokud bydlíme ve městě, můžeme je zahrabat do záhonu vedle vchodu do domu). Při zahrabávání třikrát proneseme: „Odevzdávám zlatý plod zemi, aby mi země dala zlato!“ Říká se, že od rituálu neuběhne ani rok a ještě před další úrodou získáme nečekaně peníze, bohatství nebo zlato, po nichž tak toužíme.



MORUŠE

Menší št'avnaté plody, které se podobají malinám nebo ostružinám, mají nasládlou příjemnou chuť. V závislosti na odrůdě může mít moruše v době zralosti nachovou až temně rudou nebo černou barvu. Chuťově o něco horší plody morušovníku bílého mají růžově bílé zbarvení. Čerstvé a zralé moruše jsou aromatické a lahodné. Z jednoho dospělého stromu lze sklídit až 200 kg ovoce.

Ze všech užitečných látek obsahuje moruše nejvíce draslíku, proto lékaři předepisují extrakty z moruše (prodávají se v lékárně) nebo čerstvé plody při poruše metabolismu draslíku.

Moruše se rovněž doporučuje lidem s chronickými otoky, jež jsou spojeny s poruchami činnosti srdce (myokardi dystrofie, různé těžké vady) a ledvin. Má protizánětlivý, žlučopudný, močopudný a potopudný účinek. Pravidelná konzumace moruše zmírňuje dušnost, bolest srdce a normalizuje jeho rytmus. Při anémii a poruše látkové výměny je nutné jíst moruši