

Působení dle tradiční čínské medicíny:

- Posiluje slezinu PI QI XU a vylučuje vlhkost SHI,
- Vylučuje hlen TAN a odstraňuje blokády YU
- Ochladzuje horkost RE a vylučuje horké toxiny RE DU
- Posiluje energii čchi ledvin a plíc SHEN/FEI QI XU

Z hlediska tradiční čínské medicíny příznivě působí u stavů jako kupř.:

- Čistí organismus od nánosů ze živočišných potravin a tuků a používá se též k podpůrné léčbě při celkovém zahlenění. Hlen je dle TCM výsledkem „špatného“ stravování, tedy téměř každý člověk je určitým způsobem tímto postižen a jeho „trubky se tak zanášejí...“ **Dna, žlučňkové a ledvinné kameny a písek, angína pectoris, revmatická onemocnění, artróza, metabolické syndromy (vysoký krevní tlak + obezita + srdeční nemoci + cholesterol + ateroskleróza), celiakie, Crohnova nemoc, ulcerosní kolitis...** Dokáže změkčovat a zvláčňovat, proto i pomáhá uvolňovat živočišné tuky a zatuhlá ložiska škodlivin z organismu jako **cysty, myomy, strumy, fibromy, různé druhy nádorů, otoky končetin, uvolňuje napětí šlach a křeče v končetinách a snižuje „špatný“ cholesterol.**
- Posiluje žaludek a slezinu, odvádí z organismu přebytečnou vodu a je močopudná.
- Posiluje plíce, obzvláště **při kašli a po respiračních nemocech (po virozách, chřipkách, zánětech průdušek a plíc apod.).**
- Má příznivý vliv na pokožku, kterou udržuje hebkou a vláčnou. Užívá se vnitřně k léčbě bradavic a při tvorbě mateřských znamének. Chrání před **ekzémy, záněty kůže (lupénka, akné, růžovka, bércové vředy apod.) a zpomaluje šedivění vlasů.**
- Odvar ze slzovky se považuje za velmi léčivý **pro těžce nemocné pacienty**, neboť spolehlivě působí při žaludeční a střevní slabosti, upravuje průjmy (i chronické), váže na sebe toxiny, jež jsou produktem látkové výměny, a podporuje funkci jater.
- Zajímavé je použití proti různým druhům zhoubných nádorů; v poslední době se zjistilo, že v semenech obsažený coixenolid má skutečně **kancerostatické účinky.**

Všichni známe ten pocit, kdy se cítíme jakoby nasáknuti a s pocitem tíže či únavy, jež nelze jen tak setřást. Slzovka to tzv. oplasknutí (či vyždímání nasáklé houby na mytí tabule) za nás udělá!



Popis dle tradiční čínské medicíny – viz [Nápoj čínských MUDRců \(kód 900\)](#), více viz [ZDE - Právý domácí časopis](#)

Dávkování – 40 g denně, tj. 2 vrchovaté polévkové lžíce

Nepoužívat (dle tradiční čínské medicíny) v případě – těhotenství, při akutním infekčním onemocnění (chřipka, angína apod.)

Balení – 200 g Slzovky (v podobě semen divoké trávy – Sem. Coix lacrima - jobi)

Balení ošetřeno přírodním oxidem siřičitým.

Naše Slzovka je v **Bio kvalitě**, neboť je testována v akreditované švýcarské laboratoři Phytax Laboratory na těžké kovy, mikroby, aflatoxiny, bakterie, [plísně a pesticidy](#) a hlavně jako jediná v ČR i na [4 skupiny pesticidů \(460 druhů\)](#), neboť ty se dnes stávají celosvětovým problémem, obzvláště u produktů z tzv. Třetího světa. Často se stává, že zákazníci v domnění, že užívají bylinné preparáty, jsou naopak „zanášeni“ dalšími nežádoucími „chemikáliemi“.

Uplatnění v kuchyni

Je pěstována jako pícnina a v některých oblastech se její semena používají k výrobě mouky, zejména v Indii, kde ji však v novější době nahradila kukuřice. V Číně se užívá k přípravě polévek podobně jako u nás kroupy. Ovšem naše kroupy nemají takový účinek jako právě slzovka... Pražená s cukrem se jí jako cukrovinka nebo loupaná jako burské oříšky. Používá se též jako náhrada prosa (jáhel).

Vyzkoušejte sami...

- Slzovku přidávejte občas po troškách při vaření naturální rýže, přidává se jako příloha, ne však většinou samostatně, ale právě s rýží, kuskusem, bulgurem (slzovka se přidává max.1/3).
- Hrstku slzovky můžete též přidávat do každé polévky k obohacení a zahuštění.
- Uvařená slzovka s rýží může sloužit i jako výchozí surovina pro další výrobu- např. když směs ze slzovky rozmixujete, můžete z hmoty udělat pomazánku nebo chutné smažené placičky. Když ho zapečete, získáte obdobu sekané či nákypu.
- Výborná je s houbami připravený jako „kuba“.

Inspirativní recepty

Slzovková bramboračka

Slzovku přes noc namočíme, vaříme s novým kořením a bobkovým listem, na másle osmahneme cibuli a houby, přidáme trochu brambor, kořenovou zeleninu, sušená rajčata, libeček, saturejku, kmín, rozmarýn, majoránku a česnek.

Slzovka se zeleninou

Na pánev dáme na chvíli opražit slzovku a podlejeme teplou vodou, přidáme sůl, petrželku a celer nebo i nějaké bylinkové koření, kousek mořské řasy, na obilovinu položíme mrkev, kousek celeru, dvě malé cibulky, lžičku oleje a dáme vařit. Pokud nepoužijeme tlakový hrnec, vaříme až 50 minut na mírném plameni.

Na talíři dozdobíme kvašenou zeleninou (červenou řepou s křenem) nebo sezónní zeleninou.

Pro posílení imunity

V Číně se slzovka užívá se začátkem podzimu v dětském jídelníčku pro posílení obranyschopnosti. Pojídá se cca 3 týdny každý večer jedna malá miska kaše připravené ze slzovky a mrkve.

Slzovka se uvaří v hrnci do měkka a v jiné nádobě uvaříme poměrově zhruba stejné množství na kostičky nakrájené mrkve. Po uvaření obého toto smícháme a krátce spolu provaříme, zakapeme troškou oleje a ochutíme dle potřeb. Pro děti s trochou soli nebo i bez ní; popřípadě mírně osladit. Pro dospělé můžeme vymyslet cokoli – např. ochutit sojovkou a kari kořením nebo kurkumou, trochou česneku a pepře...fantazii se meze nekladou.