

Slivky umeboshi a umeocot

Umeboshi znamená usušená slivka. Čerstvé mladé slivky sú najprv usušené a v soli naložené do drevených sudov. Pri nakladaní sa k slivkám pridávajú aj listy shizo – byvovej trávy – ktorá im dodá vínovo-červenú farbu a zvláštnu chuť. Slivky sa nechávajú v sude zrieť od 6 mesiacov až do niekoľko rokov. Čím dlhšie sú naložené, tým sú účinnejšie.

Umeocot nie je bežný ocot. Nie je to vlastne ani výrobok. Umeocot je vedľajší produkt pri výrobe sliviek Umeboshi. Jeho prospešné a liečivé účinky sú odvodené, teda aj veľmi podobné, slivkám umeboshi.

Umeocot a slivky umeboshi sa v tele správajú ako zásada, dodávajú látky schopné rýchlo odbúravať nadbytočné kyseliny v tele. Pravidelnou konzumáciou umeboshi si môžeme zabezpečiť mierne alkalické (zásadité) pH organizmu (okolo 7,35). V dnešnej dobe, kedy v našej potrave výrazne prevažujú potraviny kyslé nad alkalickými, sú umeocot a umeboshi slivky veľmi vhodným spôsobom ako aspoň čiastočne vyrovnať kyslosť v krvi aj celom organizme.

Vďaka svojmu zásaditému charakteru je umeocot veľmi dobrým riešením pálenia záhy (či už pravidelného, alebo jednorazového), keďže je spôsobené nadmernou konzumáciou kyslých potravín.

Ume výrobky tiež pomáhajú pri tráviacich problémoch, obsahujú organické kyseliny, odkysľujú žalúdok, stimulujú peristaltiku čriev a funkciu pečene a pomáhajú pri trávení proteínov. Podporujú aj vylučovanie jedov z tela tým, že zabezpečujú prísun energie do funkčných buniek obličiek a pečene, ktoré sú potom schopné vykonávať svoju funkciu na vyššej úrovni. Umeboshi obsahujú značné množstvo proteínov, minerálov a tukov. Bohato je zastúpený vápnik, železo a fosfor.

Ume výrobky tiež preukazujú antiseptické a antibiotické vlastnosti, majú schopnosť ničiť mikróby. Pomáhajú tiež spomaľovať starnutie.

Zo sliviek Umeboshi sa dá vyluhovaním v húrúcej vode zhotoviť výborný nápoj. Slivky sa dajú konzumovať aj priamo, no nedoporučuje sa konzumácia viac ako pol slivky trikrát týždenne. Vhodné sú aj do čaju, alebo do ryže.



KYSLÉ A ZÁSADITÉ POTRAVINY / SLIVKY UMEBOSHI A UMEOCOT

Ľudské a zásadité potraviny

Hodnota pH ľudského tela by sa mala pohybovať niekde medzi 6,8–7,8, niektoré zdroje uvádzajú dokonca ešte užší limit pre bezproblémové fungovanie organizmu. Niekde medzi 7,35–7,45. Hladina pH 7 je neutrálna (ani kyslá, ani zásaditá), takže ľudská krv s ideálnym priemerom hodnoty pH okolo 7,4 je mierne zásaditá.

Ľudský organizmus má k zachovaniu rovnováhy medzi kyselinami a zásadami k dispozícii niekoľko mechanizmov, schopnosti nášho tela zachovať si túto rovnováhu sú však obmedzené. Napríklad pri konzumácii príliš veľkého množstva kyselintvorných potravín (strava bohatá na bielkoviny) môže dôjsť ku prekysleniu organizmu. Prekyslenie organizmu spôsobuje problémy vo vykonávaní základných životných funkcií, môže byť preto príčinou mnohých porúch:

- Zníženie celkovej odolnosti nášho tela proti ochoreniam (zníženie imunity).
- Náchylnosť na odvápnenie, vznik osteoporózy.
- Náchylnosť na arteriosklerózu a koronárne choroby.
- Zvýšenie pravdepodobnosti vzniku artritídy.
- Zvýšená tendencia tkaniva zadržiavať tekutinu (edémy, dna).

- Vyššie riziko urátových a cystínových kameňov v obličkách.
- Vyššie riziko rakoviny (rakovinové bunky rýchlejšie rastú v kyslom prostredí).

To je dôvod, prečo je dôležité, aby naša strava obsahovala dostatočné množstvo zásadotvorných potravín, ako je ovocie a zelenina. Každá potrava, ktorú strávime, zanecháva v našom tele zbytkový "popol", ktorý je buď kyslý, zásaditý, alebo neutrálny. Podľa druhu potravy, z ktorej pochádza. Prírodný pomer medzi kyselinami a zásadami by sa mal v zdravom tele pohybovať v pomere približne od 1:3 po 1:4. Ak je tento pomer zachovaný, telo je viac schopné odolávať chorobám.

Ako predchádzať prekysleniu:

- Zvýšte podiel zásaditých potravín vo svojom jedálničku, predovšetkým ovocie a zeleninu, ktoré znižujú hladinu kyselín v tele. Pokiaľ nie ste priamo vegetariánom, ideálne je zaradenie vegetariánskej stravy do vášho jedálničku.
- Obmedzte kyslé jedlá, najmä údené syry, mäso, ryby a vajcia. Obilniny, vlašské orechy, burské oriešky, šošovica a sója sú tiež kyslé, no v menšom rozsahu ako potraviny živočíšneho pôvodu.
- Pomáhajte svojim obličkám pitím primeraného množstva vody.

Kyslé a zásadité potraviny:

Väčšina potravín rastlinného pôvodu, okrem obilnín a niektorých strukovín, je zásaditá. Všetka potrava živočíšneho pôvodu, okrem mlieka a jogurtov, je kyslá.

Zásadotvorné potraviny:

- Všetko ovocie (figy, marhule, broskyne, jablká, hrozienka, melón, citrusy, banány...), okrem sliviek, čučoriedok a brusníc.

- Z orechov mandle a gaštany.
- Zo strukovín cícer a fazuľa.
- Pohánka.
- Všetka zelenina (rajčiny, kapusta, mrkva, ďatle, zeler, uhorky, šalát, zemiaky...).
- Z mliečnych výrobkov iba mlieko a jogurty.

Zelenina a takmer všetky druhy ovocia vytvárajú zásadité prostredie a regulujú množstvo kyselín, ktoré v tele normálne vznikajú.

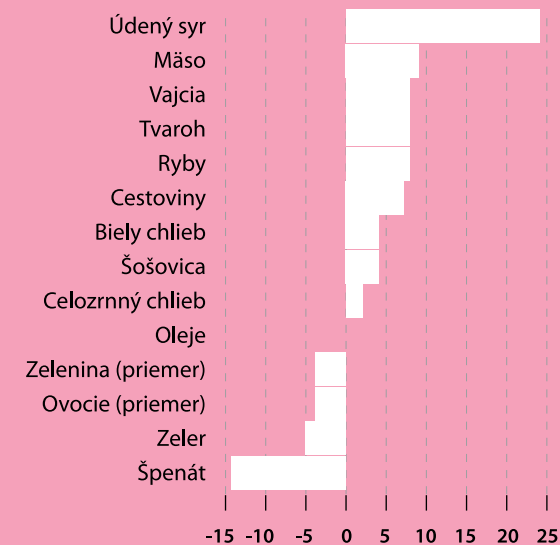
Kyselinotvorné potraviny:

- Z ovocia iba slivky, čučoriedky a brusnice.
- Z orechov najmä vlašské orechy, burské oriešky a kešu orechy.
- Všetky obilniny, celozrnné aj rafinované, aj ich deriváty (chlieb, cestoviny, atď.).
- Zo strukovín sója a šošovica.
- Z mliečnych výrobkov syr a to najmä údený.
- Vajcia.
- Všetko mäso, aj ryby.

Mäso, vrátane rybacieho a ich deriváty, ale aj vajcia a údený syr okysľujú telo a ak ono nie je ihneď schopné tieto nahromadené kyseliny vyvážiť alebo vylúčiť, môže to spôsobiť veľa rôznych ťažkostí.

Ľudoví liečitelia odporúčajú pramenitú vodu na liečenie mnohých zdanlivo nesúvisiacich chorôb, ako sú ľadvinové kamene, zväčšená prostata, zlé trávenie a vyčerpanosť. Môžu mať totiž spoločného menovateľa: prekyslenosť. A pramenitá voda, ktorá je bohatá na alkalické (zásadité) ióny, môže pomôcť neutralizovať aciditu (kyslosť) a vyčistiť organizmus.

Kyslosť v obličkách spôsobená rôznymi potravinami



- *Kladné hodnoty:* Udávajú, že uvedená potrava spôsobuje vylučovanie kyslých aniónov, čím vyvoláva aciditu (kyslosť).
- *Záporné hodnoty:* Udávajú, že uvedená potrava spôsobuje vylučovanie zásaditých aniónov, čím vyvoláva alkalitu (zásaditosť).



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava

Pondelok–Streda: 10:00–18:30

Štvrtok: 10:00–20:00

Piatok: 10:00–18:30

Sobota: 09:00–13:00

tel./fax.: 02 / 555 66 711

kvacalova@slnecnica.sk

<http://slnecnica.sk>