



WODA W KUCHNI

SZEF IREK O WODZIE

W każdej kuchni terapeutycznej najważniejsza jest woda. Znaczenie ma woda, którą pijemy, ale również ta, która służy do parzenia kawy, herbaty, ziół bądź moczenia nasion. W naszej żywej kuchni woda jest szczególnie istotna, ponieważ to właśnie ona niesie życie i pomaga oczyścić organizm. Woda to życie, a czysta woda to czyste życie.

Myślę, że najwspanialszą jest źródłana, zimna woda. Czysta woda to nasze prawo i nikt nie powinien za nią płacić. W Polsce mamy dużo źródeł bardzo dobrej wody, właściwie na każdym kroku można ją znaleźć. Nasze źródła dają nam wodę kilkusetletnią, naturalnie przefiltrowaną przez warstwy skał. Niestety woda płynąca po powierzchni naszej planety jest coraz bardziej zanieczyszczona, przez leki, których dzisiaj nadużywamy, a które w naturze bardzo długo się rozpadają, a przede wszystkim pestycydy i inne środki chemiczne, pozostające w naturze przez wiele lat. Pestycydy znaleziono już nawet w mleku karmiących matek.

Jak przechowywać wodę? Woda jest bardzo wrażliwa na promienie słońca, które działają na nią destrukcyjnie, dlatego najlepiej przechowywać ją w ciemnych, szklanych butelkach. Pamiętajmy, że woda „nie lubi” też plastiku a plastikowe butelki, w których się ją sprzedaje nie są uprzednio płukane. Woda najlepiej „funkcjonuje” w temperaturze zbliżonej do 4 stopni C. Jej

właściwości nośne są wtedy najlepsze i wspaniale wchłania się w przewodzie pokarmowym nawadniając nasze ciało. Proponuję przechowywać wodę w lodówce i spożywać chłodną małymi łykami.

Jak uzdatnić wodę? Jeśli nie mamy systemu filtracyjnego, możemy nieco uzdatnić zwykłą „kranówkę”, wrzucając do niej żdźbło trawy, np. mniszka lekarskiego i pozostawiając je tam na pół godziny. Mniszek lekarski absorbuje wiele toksyn z wody poprawiając też jej smak. Można też użyć kryształ górski, oczyści go w promieniach słonecznych (kryształ pozostawiamy przez okres jednego tygodnia na pełnym słońcu) i umieścić na dnie butelki, aby poprawi strukturę wody. Można też wodę zamrozić, co znacznie poprawia jej strukturę. Naturalnie czysta woda ma strukturę heksagonalną, dzięki której dużo lepiej nawadnia nasz organizm i oczyszcza go z toksyn. Przed zamrożeniem możemy również rozpuścić w naszej wodzie mały kryształek soli kamiennej lub morskiej, która poprawi jej walory odżywcze poprzez zwiększenie ilości minerałów.

Zanieczyszczona woda jest jedną z przyczyn toksycznego organizmu. Główna misja kucharza terapeuty to detoks, czyli oczyszczenie ciała z toksyn. Czysta woda jest tu kluczowym elementem i wspaniałym narzędziem w kuchni.