

Najvýznamnejší zdroj vápnika – mak

Recept na makové mlieko

Autor [Natália Krížová](#) Dátum 9. Máj 2012



Mak siaty - Papaver somniferum

Strach z menopauzy živený najmä médiami a farmaceutickým priemyslom sa podvedome dostal do hláv mnohých žien, strašenie osteoporózou hľadá ako červ a človek začne premýšľať aká prevencia by bola vhodná. Samozrejme, aby to nebolo príliš drahé, neničilo pečeň, bolo to účinné a nemalo vedľajšie účinky. Jeden taký liek existuje. **Makové mlieko**. Skôr ako vám prezradím recept na jeho výrobu pozrite sa maku na dušu.

Mak siaty je bohatým zdrojom vápnika obsahuje ho 12 násobne viacej, ako kravské mlieko, ale aj iných minerálov, vitamínov a nenasýtených mastných kyselín. 100 gramov zrelého maku siateho obsahuje: **41,56 g tukov, 28,13 g sacharidov, 17,99 g bielkovín, 19, 5g vlákniny, minerály a vitamíny**.

Minerály*		
Názov	Obsah v 100 g	% odporúčanej dennej dávky
Vápnik	1 438,000 mg	144
Fosfor	870,000 mg	124
Draslík	719,000 mg	15
Horčík	347,000 mg	87
Sodík	26,000 mg	2
Železo	9,760 mg	122

Minerály*		
Názov	Obsah v 100 g	% odporúčanej dennej dávky
Mangán	6,707 mg	292
Meď	1,627 mg	181
Zinok	7,900 mg	72
Selén	13,500 µg	24

Vitamíny*		
Názov	Obsah v 100 g	% odporúčanej denne dávky
Vitamín E	1,770 mg	12,0 %
Vitamín C	1,000 mg	2,0 %
Niacín	0,896 mg	5,5 %
Tiamín	0,854 mg	71,0 %
Kyselina pantoténová	0,324 mg	65,0 %
Pyridixín	0,247 mg	19,0 %
Riboflavín	0,100 mg	8,0 %
Foláty	82,000 µg	20,0 %

* zdroj: Wikipédia

Po prečítaní ste sa, dúfam, v duchu ospravedlnili kráľovi zvanému Mak, že ste doteraz netušili, aký dôležitý je pre váš život. Napraviť to môžete už dnes. Okrem makových závinov, či plniek a posýpok, využijete ešte možnosť pitia makového mlieka a vnútorného aj vonkajšieho užívania makového oleja.

Recept na makové mlieko:

Do fľaše alebo do pohára vložíme mak a zalejeme ho vodou, najlepšie filtrovanou, v pomere cca 1:5. (pokojne však môžete experimentovať a prísť na iný pomer lahodiaci vašim chuťovým bunkám). Cez noc ho necháme postáť pri izbovej teplote. Ráno zmes pomixujeme, (radšej dlhšie) a precedíme cez riedke plátenko. Takto vzniknuté makové mlieko môžeme osladiť medom, použiť na prípravu kakaa alebo ho vypiť bez pridania čohokoľvek. **Rovnakým spôsobom sa pripravuje orechové, mandľové alebo kokosové mlieko, ktoré sú tiež významnými zdrojmi minerálov a vitamínov, vláknin, tukov, bielkovín a na rozdiel od kravského mlieka nezaťažujú tráviaci systém pri omnoho kvalitnejších parametroch.** (Pri orechovom mlieku je postup trochu iný, vodu z

orechov treba pár razy vymeniť, až kým nie je už voda tmavohnedá, ale svetlá). Makové, orechové, mandľové alebo kokosové mlieko môžete pripraviť aj z mletého maku, orechov, mandlí či kokosu. Vtedy stačí nechať základnú surovinu odstáť vo vode tri, štyri hodiny. **Výhodou týchto mliek je, že sú zásadité a neprekysľujú náš organizmus na rozdiel trebárs od džúsov.** (Samozrejme to platí v prípade, že ich neosladiť, ale ich budeme piť ako osviežujúci nápoj, hoci aj s kockami ľadu). **Moja skúsenosť je, že takéto mlieko môžu piť aj ľudia, ktorí mak, či orechy pre problémy s pankreasom neznášajú.** Menopauza, tehotenstvo, puberta, chorý pankreas a žľazník priam volajú po tejto добрôte, ale múdry človek myslí na zadné dvierka a hoci je úplne zdravý dopraje si ju tiež.

Dr. Boris Subotič z Centra tradičnej čínskej medicíny odporúča makový olej na každý deň. Prečo? Lebo obsahuje:

- nasýtené, mononenasýtené i viacnásobné nenasýtené kyseliny (omega-3)
- 100 g makového oleja obsahuje 1400 mg kalcia
- fosfor, železo, zinok
- vitamíny B1 a B12
- fytosteróny
- tokoferol

Makový olej pomáha pri ochoreniach ako sú:

- nepravidelný rytmus srdca
- angína pectoris
- migréna
- neuropatia
- chronická únava
- reumatické ochorenia
- osteoporóza
- anémia
- kŕče

Dojčenie a tehotenstvo:

makový olej dodáva kalcium, fosfor, železo a zinok, ktoré počas tohto náročného obdobia telo ženy najviac potrebuje

Stresové podmienky:

psychická námaha, fyzická vyčerpanosť, emotívna záťaž, podráždenosť, verbálny duel, konfliktná situácia, rodinné problémy a ich vplyv na psychiku človeka sa dajú účinne zmierniť použitím makového oleja

Masérstvo:

makový olej je vysoko cenený ako masážny olej, keďže výrazne pomáha riešiť problémy s cirkuláciou

Kozmetika:

- zvyšuje vlhkosť a minerálnu rovnováhu v koži
- veľmi dlho udržuje vlhkosť kože
- koži dodá zamatový vzhľad
- používa sa pre suchú a citlivú pokožku v kozmetických prípravkoch
- kombinácia makový olej a ružová voda vyhladzuje drobné vrásky okolo očí

Spôsob užívania:

Makový olej môžete užívať 2 krát denne, ráno a večer, 1 polievkovú lyžicu vždy pár minút pred jedlom. Presne diagnostikovať a predpísať konkrétnu liečbu môžete po nahlásení sa v Centre TČM, kde si čerstvý, za studena lisovaný olej môžete aj kúpiť.

Niečo z histórie:

Archeologické nálezy dokazujú, že mak rástol na území Európy už v mladšej dobe kamennej. Postupne sa rozširoval cez Áziu a až do Číny. Dnešný mak siaty je pravdepodobne potomkom divokého maku štetinatého. Cielene sa začal pestovať pred 8000 rokmi. Na Slovensku a v Čechách sa sial na významných plochách, až normy EU znížili jeho produkciu u nás na minimum a na poľnohospodárskych plochách namiesto maku zakvitla repka.

Zaujímavé je, že mak je v niektorých krajinách EU zakázané konzumovať. Nepoznajú tam ani jednu makovú dobrotu. Či už makový závin alebo slivkové gule s makom a už vôbec nie makové mlieko. Príčina? Istý typ maku (mak ópiový) sa využíval k nelegálnej výrobe drog, najmä ópia, získaval sa z neho aj papaverín, kodeín a morfium. Zložky, ktoré sa dodnes využívajú vo farmaceutickom priemysle. Slovo ópium je odvodené z gréckeho „opion“ čo znamená maková šťava. Je to historicky prvá narkotická droga, ktorá je odvodená od orientálneho maku Papaver somniferum. Prvý historický dokument s opisom šťavy z makovíc sa nachádza už v starom sumerskom texte asi 4000 rokov pred Kristom. Ópium bolo úspešným obchodným artiklom za čias Peržanov a Feničanov. V egyptských pyramídach sa objavili nádoby s elixírmí zabudnutia na báze ópia. **Pri konzumácii makového mlieka, či makového oleja vám podľa odborníkov nehrozí ani závislosť ani ópiová eufória, pokojne ho pripravujte aj svojim deťom.** Pokiaľ EU nerozhodne inak.

Natália Krížová

