



*Maitinkimės sveikai ir naudingai*

## **Prieš gripą ir imunitetui stiprinti pataria Vincentas Sakas, nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas**



Kas rytą, tik atsikėlus išskalaukite burną vandeniu ir išgerkite šaukštą savo gamybos 2% obuolių acto (atkreipkite dėmesį, kad paravyklose tikro obuolių acto nėra, o kaip iš tikrų obuolių sulčių surauginti actą – rasite internete).

Būtent taip šešis tūkstantmečius elgiasi kinai ir todėl pusantro milijardo žmonių beveik neserga širdies ir kraujagyslių ligomis. Napatariu užgerti vandeniu, nes tikras obuolių actas labai silpnas ir gerai padeda tiems, kas serga skrandžio opalige, skundžiasi skrandžio rūgštingumu, sunkumu, bėdomis virškinant. Tikras obuolių actas ne sukelia rūgštingumą, o pagerina jo šarmines reakcijas.

### **O dabar svarbiausias dalykas – lietuviams lietuviškas sveikatinantis pagalbininkas – Vincento antigripinas, kuris apsaugos organizmą nuo gripo bacilų:**

Plakikliu (blenderiu – kainuoja apie 40 litų) sutrinkite 700g lietuviškų spanguolių, 500g lietuviško medaus, 50g kaimiškų česnakų, 50g kaimiškų svogūnų. Taip pat sutarkuokite 20g nuluptų laukų krienu (neturite, dėkite turguje pirktų jau paruoštų krienu), sumaišykite su spanguolėmis, po to įmaišykite 20g lietuviškos bičių duonelės, 10g lietuviško medaus žiedadulkių, 5g šviežiai maltų garstyčių (neturite, dėkite parduotuvėje pirktų nerūgščių garstyčių), 5g šviežiai maltų cinamonų, 1g šviežiai maltų aitriųjų paprikų (galima sumalti kavos malūnėliu). Laikykite šaldytuve inde su dangteliu.

10-15 minučių po to, kai ryte išgėrėte tikro obuolių acto, išgerkite šaukštą sveikatinančio Vincento mišinio.

Kol siaučia epidemija, **Vincento antigripiną** gerkite ir vakarais.

Epidemijos metu daug ir dažnai valgykite česnakų, svogūnų, šviežiai trintų krienų, ypač sveika **rauginti kopūstai, pagardinti smulkiai kapotais svogūnais ir saulėgražų arba sėmenų aliejumi.**

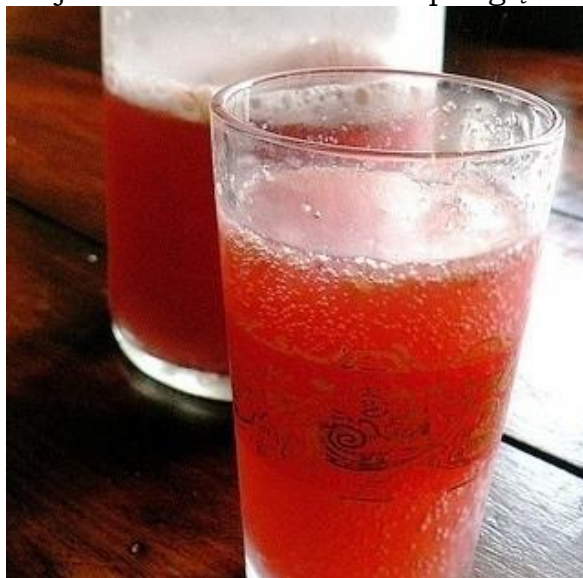
Būtinai padėkite savo kūdikėlių imunitetui: nakčiai sutrinkite kelias česnako skilteles į košelę ir įdėkite kūdikėliui į kojinytes nakčiai taip, kad česnakas liestų padukus.

Saugokite save nuo užsikrėtimo gripu: parėjus iš gatvės **pirmiausiai nusiplaukite rankas ir kuo dažniau plaukitės rankas (būtinai to reikalaukite iš vaikų)**, ypač prieš ruošiant ar imant į rankas valgį. Eidami į gatvę, parduotuvę ir darbe nešiokite kaukę, o į batus įdėkite po skiltele česnako. Nebijokite jo kvapo, nes daug geriau česnaku kvėpėti, nei sirgti ar mokėti „išrinktųjų klanui - korpokratams“ niekšiška didelius pinigus už injekcijas, kurių poveikis yra abejotinas ir pasaulio žiniasklaidoje jau smerkiamas, kaip iš anksto sumanyta ir įvykdyta antihumaniška afera.

Parėję namo iš darbo arba lauko, tuoj pat nusiplaukite rankas, suvalgykite porą šaukštų spanguolių arba bruknių. Kasdien valgykite naminės juodos ruginės duonos su naminiu sviestu, sočiai pabarstę kaimiškais česnakais (parduotuvėse tikros duonos nėra, ją kepa Panevėžyje Jūratė Vytėnienė, jos sesuo Ramunė Petkevičienė ir dar vienas kitas ūkininkas).

Valgius gaminkite su daug česnakų, daug svogūnų, patiekalus duokite ne su chemikalų ir krakmolo prifarširuotais parduotuviniiais kečupais, o su savo paruoštomis garstyčiomis arba krienais.

Per gripo epidemiją išmeskite iš valgiaraščio **chemiškai ypatingai užterštą vištieną, krabų lazdeles, šaldytą žuvį, šaldytas daržoves ir šaldytus vaisius, šaldytus bulvių ir miltų pūsgaminius (cepelinus, virtinius, blynus ir visą kitą jovalinį prastmaistį), išmeskite iš mitybos visus konditerijos gaminius, nes juose esantys cheminiai preparatai naikina žmogaus imuninę sistemą.** Atminkite, kuo daugiau pyragaičių, tortų, kitų šių dienų konditerijos gaminių, tuo suaugusiems daugiau ligų, o vaikeliams ir jaunimui dar didesnis spuogų skaičius ant veidelių.



Be to pasidarykite **sveikatinantį apsauginį spanguolių arba bruknių gėrimą:** sutrinkite plakikliu (blenderiu) 500g uogų, sutrinkite trintuve arba išspauskite preseliu 50g česnako, sumaišykite su 100g medaus ir taip laikykite uždarame inde šaldytuve. Geriant į 200g vandens įplakite 50g uogų mišinio.

Gripo epidemijos laikotarpiu vaikus girdykite tik šviežiomis, ką tik išspaustomis šviežių daržovių, uogų ir vaisių sultimis, bet jokių būdu neduokite vaikams gerti sulčių iš pakelio, nes tenai yra ne sultys, o chemizuoti surogatai, jokių būdu neduokite nuodingų bamblinių limonadų, niekada savo vaikams nepirkite gira nebuvusių „girų“ bei organizmą alinančių cocapepsicolų, fantūspraitų, ir ypatingai nuodingų „energinų“ gėrimų.

Galima gerti ir karštą arbatą su imbieru, citrina ir medumi. Bet lietuviams labiau padėtų naminis gyvas alus (jokių būdu ne pasterizuotas, angliarūgšte pripūstas, kurio prikrautos parduotuvių lentynos).

**Karšta arbata su imbieru.** 200g nulupto imbiero supjaustyti labai smulkiais kubeliais, 2 citrinas (220g) gerai nuplauti, supjaustyti plonais griežinėliais, o juos dar nedideliais trikampėliais ir viską išmaišyti su 180g medaus. Laikyti uždaramame inde šaldytuve. Išėiga – 600g. Patiekiant, į stiklinę įdėti 50g mišinio, užplikyti 150g karšto vandens.

**Sveikatinantis gyvas alus.** 200g gyvo alaus (jo sunku gauti, bet įmanoma) pakaitinkite iki 40 laipsnių, įmaišykite šaukštą medaus, šaukštelį trinto česnako, šaukštelį trintų krienu, pusę šaukštelio bičių duonelės, įlašinkite 20 lašų ežiuolės tinktūros.

Pradėjus kosėti, gerkite **karštą pienu su medumi ir česnakų**. 200g naminio pieno (jokių būdu ne parduotuvinio, nes ten yra ne pienas, o tik pieno surogatas) pakaitinkite iki 40 laipsnių, ištirpinkite jame nubrauktą šaukštą medaus, šaukštelį trinto česnako ir mažais gurkšneliais išgerkite.

**Geriausias antigripinis inhaliatorius – česnako stagarų dūmai, nes jie iš kart sunaikina bet kokio gripo bacilas.** Atsiradus pirmiesiems gripo požymiams, pradėjus snargliuoti, tuoj pat čiupkite česnakų stagarą, uždekite jo galą, užgesinkite, o aitrius jo dūmus kvėpkite į save per atvirą burną ir nosį kiek galima giliau, kad apimtų net smulkiausias bronchus. Būtinai namuose turėkite česnakų, dažnokai padeginkite česnakų stagarus ir patiems jais pakvėpuokite, ir kambarius, ypač vaikų, pakvėpinkite.

Suskaudus gerklei, **išvirkite bulvių su lupenomis**, nupilkite vandenį ir, užsidengę galvą rankšluosčiu, giliai kvėpuokite bulvių garais.

Svarbiausiai – mūvėkite šiltas kojines, geriausiai vilnones. Jei pajutote negalavimą, pakaitinkite kojas karštame vandenyje su garstyčiomis, nušluostykite, apsimaukite vilnones kojines ir griūkite lovon. Jokių televizorių, - tik knygą į rankas...



Nėra geresnio vaisto už **garinę lietuvišką pirtį**, tačiau ne visi jas turi. Todėl du kartus per savaitę prieš einant gulti pasidarykite **45 laipsnių karščio vonią** ir sėdėkite karštame vandenyje 10 minučių. Kam sunku, ką kamuoja širdies negalios, apsišlakstykite galvą, krūtinę šalia pasidėtų šaltu vandeniu. Išlipę apsišluostykite,

susivyniokite į lininę ar medvilninę paklodę, gulkite į lovą ir apsiklokite. Kai gerai išprakaituosite, pasikeiskite patalynę ir ramiai... miegokite...

O svarbiausiai gripo epidemijos metu nereikėtų gerti alkoholinių gėrimų, net vyno, nevalgyti parduotuvėje pirktų konditerijos gaminių, kuriuose yra daug chemikalų, naikinančių mūsų organizme esančias kovingas, imunitetui būtinas bakterijas.



Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas

Vincentas Sakas

Mob. tel. **+370617 24 338**

El.paštas: [vsakas@gmail.com](mailto:vsakas@gmail.com),

Melnragė, 2005.09.09