

RYŽOVÁ KÚRA

Kúra s varenou celozrnnou ryžou je vhodná na detoxikáciu a ozdravenie celého organizmu, čo má priamy pozitívny vplyv aj na duševný stav, psychiku a omladnutie. Jej absolvovanie nám tiež pomôže oslobodiť sa od závislosti na škodlivých stravovacích návykoch a potravinách, čo sa nám doteraz, napriek snahe, nemuselo vždy dariť. Potom je dôležité, aby sme túto chuťovú závislosť opäť ľahkomyselne nerozvíjali.

Myšlienka obilím liečiť chronické choroby a rakovinu, nie je nová. V starej Číne na liečenie týchto chorôb používali varený jačmeň, niekedy tiež spolu s vodnými gaštanmi.

Známa nemecká autorka kníh o prírodnej liečbe a stravovaní Lisa Mar vo svojej knihe *Gesund mit Reis* odporúča ryžovú diétu s celozrnnou ryžou na detoxikáciu organizmu, pri liečení žalúdočno-črevných a žlčníkovo-pečeňových chorôb, pri srdcovo-cievnych ťažkostiach a pri poruchách látkovej výmeny, artróze, reume a pakostnici. Takisto pri nedostatočnosti obličiek, vysokom krvnom tlaku, poškodeníach kože a nechtov a pri vypadávaní vlasov.

Celozrnná ryža natural obsahuje z obilnín najhodnotnejšie bielkoviny, málo tukov, asi 73 percent uhľohydrátov, vitamíny B1, B2, B3 a z minerálnych látok malé množstvo sodíka, ale veľa draslíka, fosforu a kremíka. Má značný obsah kyseliny glukurónovej, ktorá sa v tele, s pomocou enzýmu glukuronidázy, viaže s cudzorodými, ťažko odbúrateľnými jedovatými látkami, ktoré je potom telo schopné vylúčiť a zbaviť sa ich. Celozrnná ryža je pre obsah veľkého množstva cenných látok osobitne vhodná na redukčnú diétu.

Významný učiteľ tradičnej medicíny a filozofie Ďalekého východu Zeané Lao Shin, ktorý je zakladateľom jedného smeru makrobiotiky v Rakúsku, s úspechom zaviedol ryžovú kúru, a pomohol tak mnohým ľuďom vyliečiť sa z chronických chorôb, ako rakovina, psoriáza, alergií a podobne. Pochádzal z Rakúska a vyštudoval v kláštoroch v Číne a v Japonsku, kde mal neskôr aj svoj taoistický kláštor.

Táto kúra pozostáva zo štyroch častí. Každá trvá 9 dní, čiže dovedna si musíme naplánovať minimálne 36 dní tohto stravovacieho režimu (čo je vlastne 1/10 roka). Najlepšie je zaradiť ho do pôstneho obdobia od Popolcovej stredy do Veľkej noci, alebo aj do Adventu pred Vianocami. Ďalšie vhodné obdobia sú jesenná rovnodennosť a letný slnovrat. Vždy sa však snažíme začiatok kúry zladiť so začiatkom II. alebo IV. fázy mesiaca, t. j. keď mesiac tvorí presný polkruh buď pri dorastaní, alebo ubúdaní.

Výhodou kúry je, že nehladujeme a môžeme sa 3 x denne dosýta najesť príslušnej, keď si na ňu zvykneme, veľmi chutnej stravy. Neprejedáme sa však, lebo by to znižovalo a narúšalo liečebné účinky tejto kúry. V žiadnom prípade však nepoužívame pri kúre bielu ryžu, ktorá má 3 až 7 ráz menej rôznych minerálnych látok, vitamínov a vlákniny, pretože kúra s takouto ryžou by bola nielen neúčinná, ale mohla by mať na naše zdravie aj škodlivé následky.

Pozoruhodné na tejto kúre je, že napriek svojej prekvapujúcej účinnosti je bezpečná aj v prípade jej náhleho a nekontrolovateľného prerušenia, keď nedochádza k negatívnym zdravotným následkom, čo sa napríklad nedá povedať o liečebnom hladovaní. V porovnaní s hladovaním, pri porovnateľných účinkoch, je to však metóda vcelku pohodlná a príjemná.

Keď je niekto závislý na káve alebo cigaretách, najvhodnejšie je ich, samozrejme, počas kúry úplne vynechať. Na druhej strane je však lepšie vypiť jednu kávu, alebo vyfajčiť nejakú cigaretu a robiť kúru, ako túto kúru kvôli tomu vôbec nezačať. Avšak treba povedať, že prognóza, že zvládneme kúru bez vylúčenia kávy je dosť malá a tiež to neprospieva detoxikácii a regenerácii organizmu, čo sa môže zase prejaviť pri pomalšom odbúravaní usadenín, a teda i nadváhy.

I. fáza: celozrnná ryža bez soli a tuku. Trvá prvých 9 dní, keď jeme varenú celozrnnú ryžu (ktorá sa nazýva aj hnedá, nelúpaná, pololúpaná alebo ryža natural, a je to vlastne nebrúsená ryža), ktorá býva dlhozrnná alebo guľatá. Ak nie sme na túto ryžu navyknutí, môžeme začať kúru s ryžou dlhozrnnou, ktorá je po uvarení obyčajne mäkšia a po pár dňoch prejsť na guľatú ryžu, ktorá je trochu húževnatejšia, ale chutnejšia.

Ryžu večer dva-tri razy prepláchneme, scedíme a namočíme v dvojnásobnom množstve vody. Ráno ju privedieme do varu, zoslabíme a varíme ju v tej istej vode, v ktorej bola namočená, na úplne slabom plameni, zásadne prikrytú čo najtesnejšou pokrievkou, kým sa takmer všetka voda nevstrebe. Lepšie je, keď používame ťažší liatinový alebo keramický hrniec, prípadne sa doporučuje celozrnnú ryžu variť aj v tlakovom hrnci. Dôležité je, že ju v tejto fáze varíme úplne bez soli a tuku, napriek čomu nie je bez chuti a má oproti bielej, brúsenej ryži vlastnú lahodnú orieškovú chuť. Potom ju premiešame a dáme pod „perinu“, kde ju necháme ešte dôjsť pol hodiny až hodinu. Ryžu si môžeme uvariť naraz i na celý deň. Jeme primerané množstvo (nie viac, než koľko nám chutí) 3 x denne, ale keď nemáme chuť môžeme niektoré jedlo, najlepšie večeru, aj vynechať. Dôležité je jesť pomaly, v duševnej pohode a s potešením, dôkladne požuť a presliniť každé sústo, aby sme vyťažili z ryže maximum. Jedno sústo požuť 40 rás sa považuje za štandard. Pri liečení vážnejších, hlavne črevných porúch, môže byť zvýšené až na 200 rás. Pri jedení nečítame a nepozeráme televíziu, ale sústredíme sa na jedlo. Keby sme sa chceli vyliečiť z vážnejších chorôb, bolo by vhodné zaobstarať si celozrnnú ryžu biologicky dopestovanú, resp. ekologickú buď v Maďarsku, Rakúsku, alebo v Nemecku.

Počas kúry pijeme dobrú vodu, bylinkové nesladené čaje, ktoré môžeme aplikovať i cielene, čaj bancha (banča), zelený čaj alebo minerálky, ktoré obmieňame. Pijeme na prázdny žalúdok najneskôr 10 min. pred jedlom alebo tesne po jedle. Nepijeme v čase keď žalúdok trávi, čo môže byť pri tejto kúre asi počas 3 hodín po najedení. Chybou by tu bolo napríklad i pitie vody s citrónovou šťavou alebo vínného striku, pretože by sa narušila regenerácia pečene, a tým uzdravovanie s ňou spojených chorôb.

V tomto období, okolo 2. až 6. dňa, sa môžu objaviť rôzne subjektívne ťažkosti ako malátnosť, únava, bolesti hlavy, depresia a ďalšie, ktoré sú nepríjemné a sú následkom uvoľňovania nahromadených toxínov v organizme do krvi. Veľmi tu pomáha pohyb a aktivita na čerstvom vzduchu, na čo nezabúdame počas celej kúry, ďalej sauna, ráno horúca sprcha, nasledovaná studenou sprchou, pri studenej sprche postupujeme 3 x od špičky ľavej nohy cez celé telo a končíme zase špičkou pravej nohy. Ráno nám náladu môže značne vylepšiť tiež objemný klystír, resp. výplach hrubého čreva teplou prevarenou vodou alebo harmančekovým čajom, či iným vhodným nálevom za pomoci irigátora. Toto môžeme opakovať niekoľko dní za sebou, alebo si dať urobiť výplach hrubého čreva odborne napr. v Ústave lekárskej kozmetiky v Bratislave. Veľmi vhodné počas celej kúry sú cvičenia, ktoré čistia a otvárajú energetické dráhy a energetizujú telo, ako je joga, tai-či, meditácia alebo modlitba a podobne. Čítanie povznášajúcej literatúry, keď sme obzvlášť citliví a chápaví pre duchovné, filozofické a mravné problémy, je tiež podporou. Celý proces kúry sa však uľahčuje a získava na efektívnosti, keď začíname kúru na začiatku II. alebo IV. fázy mesiaca.

V tejto etape značne strácame na hmotnosti, pretože sa telo čistí, regeneruje a odbúravajú sa choré a menej hodnotné bunky a tkanivá a môžeme schudnúť až 15 %. Počas celej kúry sa úbytok hmotnosti pohybuje od 5 % do 25 %, čo závisí od stupňa zanesenia organizmu, nadváhy a našej telesnej aktivity. Pritom aj po ukončení kúry, u toho, kto mal nadváhu, sa dosiahnutá prirodzená váha udrží, ak dlhodobo nerobíme nejaké stravovacie excesy, pretože v organizme dochádza k úprave a prestavbe celého metabolizmu.

Jazyk sa obyčajne potiahne bielym povlakom, ktorý je vhodné odstrániť oškrabaním malou lyžičkou smerom nadol potom doprava a doľava, medzi čím si ústa vyplachujeme vodou.

II. fáza: celozrnná ryža s tepelne upravovanou zeleninou. Trvá ďalších 9 dní. Ryžu môžeme už variť s pridaním štipky morskej soli, prípadne ten, kto až tak neobľubuje ryžu, môže ju variť so strúčikom pokrýjaného cesnaku a dochutiť napríklad majoránkou. Ako prílohu začíname podávať asi 25 % zeleniny, ktorú buď varíme v pare, alebo v slanej vode, prípadne dusíme s malým množstvom vody, alebo ju môžeme piecť v rúre. Túto zeleninu už môžeme pripravovať s malým množstvom morskej soli, avšak úplne bez oleja. Najvhodnejšia zelenina je: kapusta, mrkva, cibuľa, ďalej petržlen, zeler, kaleráb, rôzne druhy tekvic, uhorky, cvikla, pór, red'kovka, karfiol, kel, brokolica, špargľa, v malom pomere možno tiež k zelenine pridávať mladú zelenú fazuľku, hrášok a sladkú kukuričku. Veľmi potrebná je aj zelená, listová zelenina, ktorú blanšírujeme, to znamená krátko sparíme horúcou slanou vodou, povaríme v pare, alebo ju môžeme nakrájanú, krátko pred dovarením, primiešať k ostatnej pripravovanej zelenine. Nevhodné sú v tejto fáze paradajky, ktoré by sa mali normálne jesť len surové, kedy sú silno zásadotvorné, čo je priaznivé, avšak po uvarení sa stávajú príliš kyselinotvorné, takže ich dusené používame len zriedka. Nevhodné sú aj huby, ktoré počas celej kúry nepoužívame, výnimku tvoria len japonské huby shiitake, ktoré môžeme od druhej fázy používať dusené v obmedzenom množstve.

Zeleninu striedame buď jednotlivo alebo v kombinácii len niekoľko málo druhov. Najlepšie je zeleninu si pripraviť ku každému jedlu vždy čerstvú a variť ju len krátko, 3 až 10 minút, podľa druhu zeleniny. Ráno sa doporučuje konzumovať skôr zeleninu listovú, vrátane kapusty, kelu, na obed skôr bul'vovú, nadzemnú zeleninu a na večer zase koreňovú zeleninu. Avšak sú aj iné prístupy ako napríklad dúhová diéta: na raňajky červenú, oranžovú a žltú zeleninu, na obed žltú, zelenú a modrú zeleninu a na večer modrú, indigovú, fialovú, bielu a žltú zeleninu, pričom sa riadime zafarbením povrchu zeleniny.

Niekomu môže robiť ťažkosti jesť tepelne upravovanú zeleninu, pretože v minulosti získal odpor k vyvarenej zelenine z polievky. Avšak tu volíme takú prípravu, aby nedochádzalo k vylúhovaniu minerálov a vitamínov zo zeleniny, ktoré sú podstatné, aby naše telo bolo zdravé, kompaktné a pevné. Preto skúsime nasucho, bez oleja osmahnúť jemne nakrájanú cibuľku, mrkvu a kapustu, potom podliať malým množstvom vody, trochu osoliť, krátko podusiť a zamiešať do ryže na spôsob rizota. Avšak v tejto fáze, a vôbec v ďalších fázach ryžovej kúry, je úplne v poriadku, keď dané množstvo tepelne upravovanej zeleniny skonzumujeme vo forme zeleninových polievok mierne osolených morskou soľou, soľčankou alebo zakončených pridaním kávovej lyžičky rozriedenej sójovej pasty miso. Polievku pripravujeme číru, teda nezahusťujeme múkou a podobne. Snažíme sa však neprekračovať 25-percentné množstvo zeleniny, pretože by nás to mohlo vyviešť z rovnováhy, ktorú zabezpečuje prevaha ryže, a už vôbec nie občas úplne nahradzovať ryžu zeleninou, aby sme zachovali liečivé účinky kúry, kde kľúčovú úlohu hrá práve ryža. Najlepšie však je, keď na toto množstvo zeleniny v druhej fáze postupne nabiehame. V tomto období väčšinou odznejú mnohé prejavované subjektívne zdravotné ťažkosti zvlášť u ľudí telesne výrazne aktívnych, ktorí sa môžu cítiť veľmi dobre, plní energie, duševne výkonní. Bola by však škoda, keby v návale nadšenia a výrazného zlepšenia zdravotného stavu porušili alebo skrátili diétu, a tým znemožnili trvalé odstránenie zdravotných problémov. U väčšiny ľudí je však úplne normálne, že počas celej kúry pociťujú ako telesný, tak aj duševný útlm. Taktiež v tejto fáze, pri liečení vážnejších chorôb, by sme mali konzumovať biologicky dopestovanú zeleninu, to znamená nehnojenú umelými hnojivami a neošetrovanú chemickými prípravkami.

III. fáza: predchádzajúci stravovací režim plus strukoviny. V nastávajúcom treťom 9-dňovom období začíname doterajšiu stravu obohacovať pridaním asi 10 až 20 % rôznych druhov varených strukovín, ktorých množstvo však neprekračujeme. Striedame strukoviny, ako: fazuľa, hrach, šošovica, sója, bôb, cicer, ktoré sú v kombinácii s ryžou zdrojom plnohodnotných bielkovín pre náš organizmus. Azda najhodnotnejšia a veľmi chutná

je sója, ktorá obsahuje až 2 x toľko bielkovín ako mäso, ktoré sú tiež plnohodnotné. Vo všeobecnosti platí zásada, že strukoviny prepláchneme, namočíme na 6 až 12 hodín, podľa veľkosti, a varíme ich v tej istej vode bez soli až do mäkka. So soľou by sa varili veľmi dlho, alebo by sa vôbec nevarili. Je dobré pridávať korenie, ktoré uľahčuje ich varenie a trávenie, ako rascu, fenikel, aníz, bazalku, prípadne morské riasy, najlepšie kombu. Pri sóji však vodu po namočení zlejeme a varíme ju v čerstvej vode, najlepšie v tlakovom hrnci 3/4 hodiny. Bez tlakového hrnca by sa mala namočená sója variť až 3 hodiny, aby sa uvarila domäkka a aby sa deaktivoval inhibítor enzýmu tripsínu, ktorý zabraňuje vlastne stráveniu jej bielkovín. Treba dať však pozor, pretože pri dlhšom varení sója začína opäť tvrdnúť. Strukoviny po uvarení mierne osolíme morskou soľou, alebo pokvapkáme dobrou sójovou omáčkou. Jedine bôb tvorí výnimku, pretože sa varí hneď v osolenej vode.

Kto je naprosto zdravý, môže si dovoliť od druhej polovice tohto obdobia, ako zákusok, 10 kusov pražených arašidov, alebo 5 jadier opražených mandlí.

IV. fáza: ryža, varená zelenina, strukoviny plus surová zelenina. V tomto poslednom 9-dňovom období začíname pridávať k doterajšej strave surovú zeleninu, jemne nakrájanú alebo nastrúhanú, taktiež používame alebo zajedáme surové listy zelenej listovej zeleniny. Zeleninu však najčastejšie pripravujeme ako rôzne zeleninové šaláty. Neskôr môžeme pridávať samostatne alebo aj k šalátom na okyslenie mliečne kvasenú nesterilizovanú zeleninu, známu tiež ako pickles (čítaj: pikls), napr. kyslú kapustu. Takže potom náš tanier tvorí: 55 % ryže, k tomu asi 20 % tepelne upravenej zeleniny, 15 % strukovín a 10 % surovej zeleniny.

Jedným z dôvodov, prečo až tu zaraďujeme surovú zeleninu je ten, že podľa orientálnej medicíny, našej pečeni, ktorá keď nie je v poriadku, v procese liečenia nerobí dobre nič surové, teda nielen ovocie, ale ani surová zelenina. A pečeň máme postihnutú skoro všetci vzhľadom na divoké kombinácie potravy, ktoré sa zvyknú v súčasnosti konzumovať a aj preto, že jeme sústavne niečo medzi jedlami, keď máme ešte plný žalúdok, čo všetko spôsobuje v tráviacom trakte kvasenie a tvorbu toxínov, ktoré musí pečeň neutralizovať. Taktiež pitie alkoholu pečeni veľmi neprospieva, alkohol sa však tvorí pri trávení aj sám, ak kombinujeme jedlo s cukrom, sladenými nápojmi a ovocím, čo spôsobuje kvasenie.

Bežná príprava zeleninového šalátu môže vyzeráť napríklad takto: Nakrájame jemne pozdĺž vlákní cibulu a rozmrvíme ju, na hrubom strúhadle nastrúhame kapustu, na jemnom strúhadle mrkvu, trochu petržlenu, zeleru, pridáme niečo zelené, napr. nasekanú petržlenovú alebo zelerovú vňať alebo kučeravý kel, ružičkový kel či mladé kalerábové alebo karfiolové listy, alebo aj brokolicu. Trochu posolíme morskou soľou alebo prírodnou vegetou bez glutamátu sodného (solčanka, vegetana) či pokvapkáme dobrou, tradične dozrievanou sójovou omáčkou, pridáme dobrý za studena lisovaný panenský olej (slnečnicový, olivový, tekvicový) a okyslíme citrónom alebo jablčným octom či pridaním nejakej kvasenej zeleniny, alebo jej šťavy. Nie je vhodný obyčajný ocot. Teda až tu, zatiaľ len úplne málo, začíname používať olej. Potom všetko dôkladne premiešame. Môžeme urobiť väčšie množstvo šalátu a natlačiť ho do pohára s tesným uzáverom a uložiť do chladničky, kde ho môžeme skladovať aj týždeň. Elektrické strúhadlo na zeleninu nám prácu pri príprave väčšieho množstva šalátu značne uľahčí.

Hlávkový šalát dobre opláchneme a pokrájame na väčšie kúsky a podobne ochutíme „soľou, olejom a citrónom“. Zálievky s vodou do šalátov nepoužívame, pretože dochádza k vylúhovaniu vitamínov a minerálov. Najlepšou a najzdravšou zálievkou sú naše vlastné sliny, uvoľňujúce sa pri dôkladnom žuvaní.

Aj pri surovej zelenine používame radšej jednorazovo menej druhov zeleniny, ale ich striedame. Ani v zime by nemal byť žiadny problém so zeleninou, pretože bielu a červenú kapustu, cibulu, mrkvu, petržlen, zeler, cviklu, kel, prípadne ďalšie druhy zeleniny dostaneme

kúpiť po celý rok, a to nám stačí tak na šaláty, ako aj na tepelnú prípravu zeleniny a nezaťaží to veľmi náš finančný rozpočet

Kyslá kapusta je najznámejší druh pickles. Ďalšie možnosti sú: jemne strúhaný kaleráb gigant, pár strúčikov prelisovaného cesnaku, morská soľ; jemne strúhaná cvikla, strúhaný chren, soľ; avšak môžeme vyskúšať takmer každú zeleninu s pridaním asi 1,5 % morskej soli, natlačiť ju s ďalšími prísadami do veľkého uhorkového pohára a zaťažiť fľašou s vodou. Prikryjeme utierkou a už za 5 až 10 dní môžeme konzumovať kyslú, mliečne kvasenú zeleninu. Dodržiavame hygienu a vyberáme ju len čistou lyžicou, aby sa pickles nekazilo a ak je treba dolievame prevarenú slanú vodu, aby bol povrch vždy pokrytý tekutinou. Neskôr ju môžeme preložiť do menších pohárov s twist off uzávermi a uložiť do chladničky, kde nám vydrží veľa mesiacov.

Namiesto zaťaženia zeleniny v pohári fľašou možno pohár tiež uzavrieť igelitovým sáčkom s gumičkou, kde zelenina taktiež vykvasí a vytváraný kyslíčnik uhličitý zabraňuje jej kazeniu, i keď povrch nie je pokrytý vytlačenou tekutinou. Treba ju však občas zatlačiť rukou, a tak vytlačiť zo zeleniny tvoriace sa plyny, ktoré ju nadvihujú.

Prechod na „normálnu“ stravu:

V podstate posledné, IV. obdobie tejto ozdravnej kúry, je už plnohodnotnou stravou, ktorá obsahuje všetko, čo naše telo pre svoju stavbu, zachovanie zdravia, aj pri ťažkej fyzickej práci, potrebuje. Hlavné zmeny, ktoré je však vhodné vykonať, spočívajú v tom, že ryžu môžeme začať striedať a kombinovať s ďalšími plnohodnotnými celozrnnými varenými obilninami, ako lúpaný alebo nahosemenný ovos, jačmenné krúpy, pšeno, pohánka, amarant, pšenica, špalda (nemecky Dinkel, to je stredoveká, znovu objavená prapôvodná pšenica s obsahom množstva cenných výživových látok), kukurica a produktmi z nich, ako celozrnný, resp. šrotový chlieb, kaše a celozrnné (graham) cestoviny, ovsené vločky, prípadne aj zemiaky. Pri strukovinách môžeme rozšíriť jedálny lístok hlavne o tofu, (textúrované sójové proteíny, tzv. sójové mäso nie je veľmi vhodné na častú konzumáciu), niekedy vajíčka, najlepšie namätko. Občas syry a iné mliečne, najlepšie kyslomliečne výrobky, prípadne mäso, ak nám robí problémy sa živočíšnych bielkovín vzdať. Pri konzumácii mäsa sa však odporúča riadiť sa zásadami oddelenej stravy, čo znamená, jesť mäso, respektíve živočíšne bielkoviny samostatne, len s množstvom dusenej a surovej zeleniny, teda nekombinovať ho so škrobovinami, ako sú zemiaky, ryža, cestoviny a chlieb. Až tu už môžeme začať viac soliť a používať viac oleja, olejnatých semien a iných tukov. Nepoužívame však stužované, hydrogenizované tuky ako Rama, Hera a pod., ktoré sú škodlivé, narúšajú prostaglandíny imunitného systému, a preto používame radšej maslo. Až teraz začíname konzumovať ovocie, najlepšie samotné, alebo aspoň tri štvrté hodiny pred iným jedlom. Vynikajúcimi obilninami sú pšeno (český názov jáhly) a pohánka.

400 gramov pšena najprv vysypeme do 1 l vriacej vody a sparíme ho. Potom ho hneď precedíme cez husté sito a prepláchneme vodou. Sparené pšeno uvaríme v 1,5 l osolenej vode domäkka. Keby sme varili iné množstvo pšena, tak volíme objemový pomer 1 diel pšena a 3,3 dielov vody. (Varíme ho asi 10 min.) Má podobné použitie ako ryža, t. j. ako príloha k strukovinám a zelenine, alebo ho zmiešame či posypeme rôznymi prísadami ako: sójové bôby, syr, huby, strúhaná surová zelenina, skorica, med, olej, oriešky. Veľmi chutný je pšenový náky s olivami, kde do olejom vymazaného pekáča kladieme vrstvy uvareného pšena, namočených a odkvapkaných sušených sliviek a hrozienok, pričom každú vrstvu osladíme medom a pokvapkáme olejom. Zapečieme v rúre.

400 g pohánky vsypeme do 7,5 dcl osolenej vriacej vody, zamiešame a odstavíme, nevaríme. Na 30 min. ju dáme pod perinu. Potom ju zamiešame. Podávame ju ako prílohu k zelenine a strukovinám, alebo dochutíme primiešaním rôznych prísad ako: zeleniny, bryndze s cesnakom, podusených húb, orieškov, oleja a medu, a tak vytvoríme chutné samostatné jedlá na slano alebo na sladko.

Ryžu môžeme občas variť aj s pridaním 20-percentného množstva lúpaného alebo nahého (nahosemenného) ovsu, ktorý sa varí rovnako dlho. Pred varením ho máčame spolu s ryžou. Varíme prikryté.

Z varenej ryže, uvarených strukovín a zeleniny sa dajú robiť aj rôzne zeleninové nákypy, alebo ryžu spracujeme s ovocím do ovocných nákypov, kde môžeme pridať aj trochu sójového syra tofu. Takto pripravíme aj pšeno a pohánku.

Z ovsených vločiek alebo čerstvého pšeničného šrotu môžeme na raňajky pripravovať varené alebo surové obilné kaše. Varenú kašu mierne osolíme, pridáme hrozienka, nasekané orechy a trochu medu. Na tanieri ozdobíme kompótom, smotanou alebo jogurtom.

Na surovú kašu vločky alebo šrot večer namočíme v miske a dáme do chladničky, a namočíme aj hrozienka s orechmi. Ráno všetko zmiešame, pridáme popučené alebo postrúhané ovocie, namiesto orechov by sme mohli ráno pridať strúhaný kokos alebo smotanu či pomletý mak. Dochutíme škoricou a chuť vyrovnáme troškou morskej soli alebo sójovej omáčky.

Množstvo dobrých receptov nájdeme v knižke Vegetariánska kuchárka od Karla a Drahomíry Červených.

Nielen v tomto prechodnom období by sme mali dbať na to, že nie je dôležité len to, čo jeme, ale aj koľko toho jeme, ako to jeme, s čím a kedy to jeme. Prepchatie žalúdka i tým najlepším jedlom spôsobuje kvasenie. Ješť by sme mali v pohode a dôkladne potravu požuť, nezapíjať a nesplachovať sústa tekutinami. Vyvarovať sa zlých kombinácií; cukor spôsobuje kvasenie každej potravy, ovocie sa nekombinuje so zeleninou, ale ani s ničím iným, nevhodná je kombinácia škrobovín s mäsom, ale aj inými živočíšnymi bielkovinami a nekombinujeme ani viacero živočíšnych bielkovín. Pijeme pred jedlom alebo tesne po ňom, nikdy nie medzi jedlami, keď je žalúdok už v procese trávenia, rozriedili by sme tým tráviace šťavy, a tak nenapraviteľne narušili trávenie, čo niekedy môže spôsobiť až koliky. Taktiež nemaškrťme medzi jedlami, keď ešte žalúdok nie je prázdny a trávi, čo má rovnako rušivý vplyv na trávenie. To sa potom prenáša ďalej do čriev, ktorých činnosť a stav, a tým celý organizmus sa narúšajú. Nejedzme neskoro večer (najneskôr 4 hod. pred spánkom), inak potrebujeme oveľa dlhšie spať a ráno vstávame unavení a malátni. Ak sme sa však už takto prehrešili, vypusťme raňajky alebo raňajkujme len ovocie, ktoré napomáha čistiacim a vylučovacím funkciám, čo vtedy náš organizmus potrebuje. A na záver, nebuďme otrokmi jedla, jedzme však tak, aby sme zbytočne nestrácali čas, peniaze a zdravie. Venujme sa v živote v prvom rade niečomu užitočnému, zmysluplnému a tvorivému.

Táto ryžová kúra bola spracovaná na základe jej princípu, ktorý pochádza od Zeané Lao Shina z Rakúska.