

Kraft fra bein/ brus/ marg

gir deg en komplett kollagen, som inneholder gelatin, glysin, prolin, hyaluronsyre, chondroitinsulfat, kalsium, fosfor, magnesium, kalium, svovel og fluor.

("Kjøpegelatin" inneholder knapt nok ett eneste av disse stoffene)

I følge bla. denne artikkelen* bidrar disse stoffene til å forhindre bla.:

Redusert immunforsvar

Dårlig fordøyelse av kjøtt,- korn,- og meieriprodukter m.m., forstoppelse, diaré, kolikk, cøliaki (glutenallergi), matallergier, gastritt (magekatarr), kronisk tarmbetennelse (Crohns sykdom og ulcerøs kolitt), tarminfeksjoner, gulsott (symptom på div. sykdommer), nyrestein, lekk tarm, hyperchlorhydria (for mye/lite magesyre), rakitt (ernærings- og stoffskiftesykdom)

Høyt blodtrykk, hjerteinfarkt, hjertebank, diabetes, hypoglykemi (lavt blodsukker) høyt kolesterol, anemi (for få røde blodceller), aterosklerose (åreforkalkning)

Forvirring, irritabilitet, nervøsitet, rastløshet, vrangforestillinger, depresjon, trøtthet, søvnløshet, angst, oppmerksomhetssvikt, Stupor (nedsatt bevissthet og reaksjonsevne), svekket hukommelse, hyperaktivitet (ADHD)

Muskelkramper, muskelsvinn, muskeldystrofi (muskelsvinn)

Leddgikt, leddskader, beinskjørhet, artrose (slitasje,- og leddgikt), osteomalasi (skjelettproblemer), hyperparatyreoidisme ("kalknivået" i kroppen)



Nedsatt fruktbarhet og virilitet, aldrende hud, cellulitter, sprø negler, astma, smerter, kvalme, oppkast, økt vannlating, nedsatt matlyst, vekttap pga. sykdom, svakhet, sårheling, tannkjøttssykdommer og dental degenerasjon

*)

<http://www.townsendletter.com/FebMarch2005/broth0205.htm>

Les også "PirkePetters" kommentarer til denne bloggartikkelen :

http://senseoflife.blogg.no/1330526787_s_pis_kraft_hver_dag.html

Arnstein Bjone, 9.nov. 2015



Hjemmelaget tradisjonsmat, fra ekte kvalitetsråvarer, gjerne økologiske, både smaker fantastisk, er medisin, helsebringende, styrkende og forebyggende. Spesielt kraft. Det finnes masse på nettet om kraftens fortreffeligheter (Engelsk: "broth" el. "stock"). Det er en norsk ernæringssekspert ("PirkePetter") som skriver mye om kraft på nettet.

SKIKKELIG KRAFT!

Varm opp kraftbein og vann (til ca 90 gr.)

Fjern jevnlig skummet (som er hovedsakelig koagulert blod), **hvis du vil**. Jeg beholder det.

Lukta fra kjelen er ikke spesielt appetittvekkende på dette tidspunktet.

Etter 24-72 timer, ta opp beina og plukk av det som er løst. Finhakk dette (stavmikser) og legg tilbake i kjelen.

Reduser kraften til ca 1/3. Nå begynner det etter hvert å lukte godt!

Kjøøl kjelen raskt ned i oppvaskkummen (6)

Vakuumer og frys i passe porsjoner

Dette er en fantastisk god og sunn saus, slik min mormor lagde den.

Bland gjerne inn fløte før servering. Krydre etter smak. Salt, ungarsk paprikapulver, hvitløk...

