

# ZDRAVÉ NÁPOJE

## Brusnicová šťava

Súži proti infekciám močových ciest. Ak vás trápia časté zápalové ochorenia močových ciest a močového mechúra, niet lepšieho prírodného lieku. Brusnice sú bohaté na vitamíny C a K. V bobuliach sú prítomné aj 3-omega masťné kyseliny. Pomáha pri hnačkách, bolestivej menštruácii a chrípke.

## Čaj čierny

Čierny čaj zlepšuje krvný obeh, chráni pred vznikom usadenín v tepnách a znižuje riziko ochorenia Alzheimerovou chorobou. Teín obsiahnutý v čaji povzbudzuje mozgovú činnosť bez zaťaženia srdca a krvného obehu. Vitamín B1 pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Vitamín P pomáha pri hromadení vitamínu C. Obsahuje ďalšie stopové prvky a minerálne látky, ako sú fluór a draslík. Éterické oleje dodávajú čaju vôňu. Aromatické látky spolu s chlorofylom pôsobia pozitívne na nervy.

## Čaj zelený

Obsahuje polyfenoly, ktoré spomaľujú rast nádorov. Bránia tiež vzniku zubného kazu. Pitie zeleného čaju upravuje krvný tlak, odbúrava cholesterol z krvi a zabraňuje kôrnateniu tepien. Neutralizuje vplyvy žiarenia. Kofeín obsiahnutý v čaji podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, vitamín E spomaľuje degeneráciu buniek, fluór bráni vzniku zubného kameňa. Prítomný draslík vplýva na fungovanie mozgu a nervov, je účinný pri detoxikácii organizmu. Horčík je stavebným materiálom kostí a zubov, zinok sa zúčastňuje na tvorbe červených a bielych krviniek, hojení rán a delení buniek. Železo pomáha vstrebávaniu kyslíka do krvi, fosfor, sodík a mangán posilňujú kosti, metabolizmus, spaľovanie tukov, aktivujú dôležité enzýmy a vitamíny.

## Červená repa

Cenné minerálne látky, najmä horčík a meď, podporujú chuť do jedla, tok žlče a chránia pred voľnými radikálmi. Pomáhajú pri chudokrvnosti. Repa podporuje vylučovanie cholesterolu, olova a rádioaktívnych látok z organizmu. Dodáva pružnosť a lesk pokožke, vlasom a nechťom, pomáha odvodňovať organizmus a zbavuje ho toxických látok. Veľmi dôležitá je aj v tehotenstve, chráni plod pred vývojovými chybami.

## Granátové jablká

Džús z nich je užitočný na krvný obeh. Granátové jablko obsahuje až 77 % vody, veľa sodíka,

draslíka, vitamínov C, B a A. Bohaté zastúpenie polyfenolov podporuje tok krvi v drobných cievkach, napríklad v oblasti srdca. Prítomnosť antioxidantov zabezpečuje ochranu pred nánosmi v cievach a vznikom nádorových ochorení.

## Jablčný ocot

Súži proti stresu a nadváhe. Podporuje spaľovanie tukov a činnosť čriev. Vyrába sa kvasením šťavy z celých čerstvých jabĺk. Obsahuje priemerne 5 % kyseliny, je bohatý na minerály a má nízky obsah prírodného cukru a vitamínov. Ukryva v sebe mnoho draslíka, vápnika, fosforu, sodíka a stopových prvkov. Pomáha zastaviť hnačku, zvyšuje okysličovanie krvi, zlepšuje metabolizmus, posilňuje trávenie, zabraňuje zubným kazom, pôsobí ako dezinfekcia proti črevným parazitom a zvyšuje zrážanlivosť krvi.

## Kakao

Súži proti vysušovaniu pokožky. Kakao obsahuje flavonoidy, ktoré majú priaznivý účinok na kardiovaskulárny systém. Okrem toho sa jeho pravidelným pitím dodáva pokožke potrebná vlhkosť. Pripravovať by sme ho mali z prášku s vysokým obsahom kakaa a nízkym obsahom cukru, pridaním odtučneného mlieka.

## Káva

Údajne pôsobí proti mŕtvici a infarktu. Kofeín bráni zlepšovaniu krvných doštičiek, predchádza tak zužovaniu ciev a vzniku krvných zrazenín. Pitie kávy údajne môže chrániť organizmus aj pred vznikom napr. rakoviny hrubého čreva alebo pečene, ale ešte to nie je dokázané. Narastá počet dôkazov, že pitie kávy pomáha udržať rozumové schopnosti počas starnutia.

## Kefír

Má schopnosť vyrovnávať sa v tráviacom trakte s premnoženými kvasinkami, baktériami, vírusmi a stimulovať imunitný systém. Rozkladá ťažko stráviteľné látky, bráni zhromažďovaniu a hnitiu potravy v črevách. Obnovuje črevnú mikroflóru, lieči aj zápchu, ochorenie žlčníka, pečene, choroby nervov, pomáha aj pri vyrážkach, ekzémoch a kvasinkových infekciách.

## Kokosové mlieko

Podporuje rovnováhu v tele. Nemá skoro žiadne kalórie, zato obsahuje veľa minerálov a stopových prvkov. V tele vyrovnáva množstvo kyselín a zásad, znižuje objem kyseliny močovej a zbavuje tak telo jedov.

## Kvas

Podporuje krásnu pleť. Obsahuje množstvo minerálnych látok, vlákniny, vitamínov a enzýmov. Podporuje činnosť čriev, imunitný systém, zlepšuje kvalitu krvi a blahodarne pôsobí na pokožku. Jeden liter kvasu pritom obsahuje iba 5 kcal.

## Mlieko

Súži proti vysokému tlaku. Napriek niektorým laickým názorom, že zahlieňuje organizmus, lekári ho pokladajú za najkomplexnejšiu a najzdravšiu potravinu. Obsahuje tuky, ktoré sú zdrojom energie, minerály - dôležité pre kosti a zuby, vitamíny, enzýmy, bielkoviny s protirakovinovými, antisklerotickými a imunostimulačnými vlastnosťami. Je dokázané, že ľudia, ktorí pravidelne pijú nízkoťučné mlieko, majú nižšie riziko vzniku problémov s nízkym tlakom.

## Mrkvová šťava

Skrášľuje pleť. Betakarotén a vitamín A posilňujú imunitný systém. Mrkva zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, bráni tvorbe vredov a opuchov, zlepšuje kvalitu mlieka u dojčiacich matiek. Šťava z mrkvy pomáha aj pri liečbe chorôb a porúch hrubého čreva.

## Paradajková šťava

Súži proti spáleniu kože na slnku. Lykopen obsiahnutý v paradajkách sa usadzuje v podkoží a znižuje následky ultrafialového žiarenia. Zistilo sa, že 10 polievkových lyžíc paradajkovej omáčky alebo 4 poháre paradajkovej šťavy týždenne znižujú riziko rakoviny prostaty v priebehu pol roka o 33 % a rakovinu prsníka dokonca o polovicu. Paradajky obsahujúce vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu sa považujú za všeliek, pretože posilňujú imunitu, chránia srdce aj cievy, telo pred infekciami, zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, znižujú cholesterol.

## Pivo

Spevňuje kosti. Zlepšuje hustotu kostí a zohráva dôležitú úlohu v boji s osteoporózou. Vďaka flavinoidom v chmeli pomáha chrániť telo pred rakovinou, znižuje riziko demencie, aj srdcovo-cievnych ochorení, infarktu a pomáha udržiavať optimálny krvný tlak.

## Pomarančový džús

Pomáha proti nachladnutiu. Čerstvá pomarančová šťava zabráni tvorbe voľných radikálov, ktoré poškadzujú cievy a môžu viesť k vzniku infarktu. Je výbornou prevenciou proti nachladnutiu a chrípke, zlepšuje pamäť, pomáha regulovať krvný tlak, bojovať proti alergiám, astme, migré-

nam, urýchlí hojivý proces a podporuje trávenie.

## Rakytníkova šťava

Pomáha odstraňovať únavu, posilňuje imunitu, zlepšuje zrak a lieči boľavý žalúdok. Bobule rakytníka obsahujú 10-krát viac vitamínu C ako pomaranč. Vitamín B, kyselina listová, železo, horčík a mangán blokujú škodlivé účinky stresových hormónov. Nesladený čaj z rakytníka pomáha najmä pri tráviacich ťažkostiach.

## Víno

Údajne je užitočné na štíhlosť postavy. Podľa výskumov amerických vedcov dokáže červené víno predĺžiť mladosť, znížiť riziko Alzheimerovej choroby, demencie, pôsobí ako prevencia proti mŕtvici a srdcovému infarktu. Chráni aj proti ateroskleróze a pomáha udržať štíhlu líniu. Po jedle sa preto odporúča radšej deci vína ako pohár vody, pretože víno bráni ukladaniu tukov v tele.

## Voda

Tvorí 50 - 70 percent celej hmotnosti tela. Práve vďaka nej prebieha v organizme takmer každá chemická reakcia. Pomáha pri problémoch s obličkami, močovými cestami či prekyslením žalúdka, ale podporuje aj krvný obeh, vyrovnáva krvný tlak a dokonca zlepšuje pamäť. Čistá voda dokáže ľudí zbaviť mnohých chorôb a bolestí, zlepšiť zrak, sluch, znížiť hladinu cukru v krvi, zlikvidovať tuky uložené v tele, poraziť rôzne zápal a plesne, odstrániť bolesti hlavy, znížiť riziko lámavosti kostí, znížiť kazenie zubov, odstrániť poruchy spánku a predĺžiť život o 20 - 30 rokov. Denne by sme mali vypiť aspoň 2 litre vody. Nedostatok tekutín spôsobuje zahustenie krvi, čím sa zníži tlak, zaťaží sa srdce, zhorší sa prietok krvi vlásočnicami a vzniká riziko trombózy.

## Zázvorová voda

Obsahuje betakarotén, vápnik, železo, zinok a cenné oleje. Pôsobí proti bolestiam, pomáha pri nevoľnosti, aj cestovnej, pri tráviacich ťažkostiach a nachladení. Zlepšuje prietok krvi, a tým prispieva k ochrane srdcovocievneho systému. Znižuje riziko infarktu aj artériosklerózy. Úľavu prináša i meteosenzitivným osobám.

**Poznámka.** Hore uvedené údaje o zdravých nápojoch sú pozbierané z publikácií a masmédií. Nič nie je definitívne. Stále sa budú objavovať nové tvrdenia a dôkazy aj pre, aj proti. Edgar Cayce (článok 11.7) tvrdí, že čo je dobré pre jedného, to druhému škodí. Najlepšie je vypestovať si inštinktívnu chuť a skúsenosť.