

## ZELENINA A OVOCIE

*Uvádžam stručný výber zeleniny a ovocia. V literatúre je toľko informácií, že pri ich štúdiu môžete stráviť zvyšok svojej mladosti.*

**Brokolica** zlepšuje látkovou výmenu, prácu srdca, svalov a nervov. Znižuje riziko vzniku rakoviny. Obsahuje veľa vitamínov C a E, betakaroténu, kyseliny listovej a železa. Brokolica, tak ako kapusta, zhoršuje príjem jódu, preto pri jej častej konzumácii treba brať potraviny, ktoré stratu nahradia.

**Cesnak** povzbudzuje imunitný systém. Má antibakteriálne účinky, pôsobí proti nádche, zápalu hrdla a dýchacích ťažkostiach. Znižuje obsah cholesterolu v krvi. Podporuje krvný obeh, znižuje krvný tlak a hladinu cukru v krvi. Má vysoký obsah vitamínov A, B1, B2 a C. Odporúčajú sa zjesť aspoň dva strúčiky denne. Účinok na zdravotný stav srdca sa prejaví po niekoľkých týždňoch. Pri infekcii hrdla môžeme omieľať v ústach strúčik celé hodiny a zavše doň mierne zahryznúť. Cesnakovým olejom môžeme potierať kožu pri bolestiach svalov a kĺbov. Vatový tampón napustený cesnakovým olejom vložený do ucha je tradičný liek pri zápale ucha. Rozdrvený cesnak namočený v octe poskytuje kvapalinu, ktorou môžeme natierať a liečiť väčšinu druhov plesní v okolí konečníka, genitálií a na nohách.

**Cibuľa** svojim obsahom allicínu znižuje riziko artériosklerózy a trombózy a posilňuje imunitný systém. Jej éterické oleje brzdia zápalové procesy a uvoľňujú hlien. Červené a žlté druhy cibule znižujú riziko vzniku nádorov, pôsobia proti zápalom a osteoporóze. Cibuľa obsahuje veľa zinku potrebného na stavbu kostí a vitamíny B, C, A, E. Odporúča sa jesť denne až 60 g čerstvej cibule, pretože pokrájaná sa po 24 hodinách stáva toxickou. Proti chrípke pôsobí sirup uvarený z nakrájanej cibule a medu. Užíva sa po lyžičkách. Alebo môžeme na drobno pokrájanú cibuľu pomiešať s medom, nechať odstáť a potom pri respiračných chorobách užiť kávovú lyžičku šťavy každé dve hodiny. Na opar úst prikladáme plátok surovej cibule. Proti nádche do nosa pôsobia tampóny namočené v cibuľovej šťave. Pri bolesti hrd-

la pomáha obklad na krku pripravený z jemne nasekanej cibule. Podobne pôsobí aj obklad priložený na hnisajúce rany.

**Červená repa** zlepšuje krvný obeh, pôsobí proti zápche, lieči ekzémy a posilňuje vlasy. Varená repa obsahuje vlákninu, ktorá znižuje hladinu cholesterolu. Obsahuje látky s protirakovinovými účinkami a pomáha pri chorobách pečene a srdca. Obsahuje vitamíny skupiny B, jód, kobalt a látky ktoré pôsobia proti tukovým nádorom. Odporúča sa pri odtučňovacích kúrach, chorobách obličiek a pečene. Repa je výživná, posilňuje organizmus, pomáha pri liečení chrípky. Pridáva sa do šalátov. Šťava sa masíruje do vlasov, pomiešaná s medom sa užíva pri vysokom krvnom tlaku. Odporúčaná ročná dávka sú 3 kg. Šťavu je vhodné miešať s mrkvovou, pretože viac ako 100 ml repovej šťavy môže vyvolať miernu nevoľnosť.

**Fenikel** obsahuje éterické oleje, vitamíny C, E a veľa draslíka, ktorý pôsobí proti vysokému krvnému tlaku. Podporuje trávenie a upokojuje nervovú sústavu. Uvoľňuje vetry, pomáha pri plynatosti a mierni žalúdočné kŕče. Tvorí dôležitú zložku detských čajov, najmä proti boleniu bruška batoliat. Stonky a listy možno jesť neobmedzene. Varená porcia nahradí až 30% dennej potreby draslíku. Denná dávka semena - najviac jedna čajová lyžička. Nemá sa brať v tehotenstve.

**Kapusta** obsahuje látky a vitamín C, ktoré sú prevenciou rakoviny. Reguluje trávenie a činnosť čriev. Kvasená kapusta pomáha pri pocite plnosti, pálení záhy a grganí. Šťava z čerstvých zelených listov kapusty lieči žalúdočné vredy, dvanástnik, choroby hrubého čreva, mierni zápaly, dezinfikuje a pomáha vylučovať škodlivé látky cez kožu. Acetylchlorín, ktorý obsahuje, pôsobí pri depresiách. Obsahuje antioxidanty a iné látky na zlepšenie odolnosti proti chorobám. Vrchné listy a hlúb treba odstrániť, pretože obsahujú dusičnany a olovo. Obklady z čerstvých listov zmierňujú bolesti svalov, hlavy a liečia kožné choroby. Pri ochoreniach žalúdka sa má aspoň mesiac hodinu pred jedlom piť denne 5-6 pohárov šťavy.

**Kukurica** svojím vysokým obsahom mangánu pôsobí proti stresu, svalovým kŕčom a poruche rytmu srdca. Je to bohatým zdrojom energie, obsahuje veľa uhľohydrátov a bielkovín. Obsahom železa pomáha proti chudokrvnosti, 100g pokryje až polovicu dennej potreby.

**Mrkva** znižuje cholesterol v krvi, predchádza zápche, pomáha pri kožných chorobách, nedokrvení a oslabení organizmu. Zlepšuje zrak, znižuje riziko rakoviny pľúc. Je vynikajúca pri vyčerpanosti a zotavovaní z choroby. Mrkva je bohatá na vitamíny A, B, C, betakarotén, železo, vápnik, draslík a sodík. Každý deň sa odporúča zjesť dve mrkvy alebo vypiť pohár čerstvé šťavy. Pôst s mrkvovou šťavou v priebehu 1 alebo 2 dní prelieči a prečistí pečeň. Krátko tepelne spracovaná mrkva uvoľní až 60% vitamínu A - karotínu, jemne strúhaná 36%, a konzumovaná nespracovaná len 5%. Karotín sa lepšie zužitkuje, keď do čerstvej mrkvovej šťavy primiešame lyžičku panenského olivového oleja.

**Paprika** svojim vysokým obsahom vitamínu C neutralizuje voľné radikály a posilňuje obranyschopnosť organizmu. Jej prírodná látka kapsicín povzbudzuje činnosť zažívacieho traktu, betakarotén posilňuje bunky, brzdí proces starnutia a chráni pred poškodením pokožky slnečným žiarením. Odporúča sa ako prevencia nachladenia. Jedna stredne veľká paprika pokryje dvoj až trojnásobok dennej potreby vitamínu C dospelého človeka. Vitamín C sa z papriky nestratí ani pri tepelnej úprave. Červená paprika obsahuje 9x viac betakaroténu a 2x viac vitamínu C, než paprika zelená.

**Petržlen** je bohatý na vitamín C, provitamín A, železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, síru a kremík. Vysoký obsah železa zabraňuje chudokrvnosti. Vitamín C posilňuje imunitný systém, povzbudzuje chuť do jedla, činnosť pečene a pomáha pri dne. Je zdrojom vápnika. Pomáha organizmu zbaviť sa nadmernej tekutiny. Neutralizuje škodliviny z cigaretového dymu. 100g obsahuje 170 mg vitamínu C. Na omladenie pokožky postačí sedem dní ju natierať čerstvou šťavou. Odvar zo semien uvoľňuje hladké svalstvo

v celom tele, zmiernuje bolesti hlavy, migrény a podráždený žlčník. Žuvanie čerstvej vňate odstraňuje z dychu zápach po cibuli a cesnaku.

**Pór** pôsobí proti nadúvaniu, pocitu plnosti, žlčovým kameňom a nechutenstvu. Obsahuje množstvo vitamínu E, karotínov a železa. Surový obsahuje kyselinu listovú, vitamíny C a B1. Tak ako cibuľa a cesnak, i pór je mimoriadne antiseptický a pomáha chrániť srdce a artérie pred artériosklerózou a vysokému krvnému tlaku. Odvar z póru sa pripravuje pohodlne a vynikajúco nahradí úbytok minerálov pri hnačke. Stačí pór asi hodinu povariť a potom konzumovať. Kvapalinu popíjať alebo pridať do polievky. Pórový sirup je účinný prostriedok na pľúcne infekcie. Uvarte niekoľko pórov, keď zmäknú vytlačte z nich šťavu, pridajte med a pravidelne užívajte.

**Rajčiny** povzbudzujú apetít, trávenie a brzdia rast choroboplodných baktérií v črevách. Obsahom draslíka znižujú krvný tlak, podporujú liečenie srdcovo-cievnych chorôb. Slúžia aj ako odvodňovací prostriedok. Rajčiny obsahujú antioxidanty, množstvo vitamínu E, vitamín C a betakarotén. Možno ich jesť ľubovoľne. Aj rajčinový pretlak je bohatý na karotíny a vitamín E. Jeden pohár pretlaku chráni pred rozličnými chorobami, hlavne pred nachladnutím. Preventívne sa odporúča piť 1 pohár rajčinovej šťavy 3x denne počas 3-4 týždňov.

**Red'kvička** pomáha pri prevencii rakovinových onemocnení. Éterické oleje podporujú tvorbu žlče a urýchľujú zažívacie procesy. Používa sa pri liečení onemocnení žlčníka, žalúdka a priedušiek. Obsahuje vitamíny C a B. Má sa jesť surová, v množstve 1 až 2 kg ročne.

**Šalát hlávkový.** Jeho kyselina listová a vitamín B zlepšujú činnosť mozgu, pamäť, koncentráciu a spánok. Je tradičným prostriedkom na povzbudenie trávenia a činnosti pečene. Má upokojujúce účinky. Prednosť má šalát, ktorý má viac väčších zelených listov. Umyté a zabalené hlávky s roztrhanými listami rýchlo strácajú vitamín C a kyselinu listovú. Šalát majú radi aj malé domáce zvieratká.

**Špargľa** má výhonky bohaté na vitamín C a mimoriadne vysoký obsah vitamínu E, ktorý zlepšuje zrakovú ostrosť, spomaľuje starnutie pokožky, pomáha pri problémoch so srdcom, zvyšuje libido a účinne chráni bunky pred útokmi voľných radikálov. Podzemná koreňová časť prijíma z pôdy množstvo účinných látok, predovšetkým provitamín A. Špargľa je bohatá na vitamíny skupiny B a obsahuje veľké množstvo kyseliny listovej. Tiež obsahuje veľa draslíka a zinku. Patrí k najlepším omladzovacím prostriedkom z prírody. Posilňuje imunitný systém a chráni pred zápalmi. Aktivuje tvorbu hormónu šťastia a pomáha pri poruchách spánku. Upravuje vysoký krvný tlak, podporuje činnosť srdca a obličiek. Pomáha uvoľňovať nervové napätie. Špargľa obsahuje veľmi málo kalórií, je bohatá na vlákniny, ktoré majú blahodarný vplyv na črevá. Dávka 250 g, pokryje celodennú potrebu vitamínu C. Obdobie zberu treba využiť na špargľovú kúru. Aktivizuje metabolizmus celého organizmu. Už po týždni konzumácie 200g denne sa budeme cítiť svieži a posilnení. Pri úprave najprv odrežeme drevnatú spodnú časť a zbytok lupeme od hlavičky dolu. Aby nesčernel, namočíme ho do studenej vody. Pred varením zviažeme dokopy 6-10 kusov a postavíme do hrnca s osolenou vodou, hlavičkami nahor. Stačí to ponoriť len do polovice, krehké hlávky sa uvaria v pare. Varíme 10 - 15 minút.

**Špenát** obsahuje betakarotén a vitamín E, zachytáva voľných radikálov, draslík znižuje krvný tlak a horčík pôsobí proti svalovým kŕčom. Špenát môže chrániť pred degeneráciou zraku a je zdrojom železa. Tiež obsahuje vitamíny C, B1 a B2, jód, vápnik a kyselinu šťaveľovú, ktorá však na seba viaže vápnik, takže pri väčšom príjme sa organizmus môže odvápnovať. Asi 200g špenátu nám dodá polovicu dennej potreby draslíka. Lístky špenátu najprv sparíme počas asi dvoch minút pod pokrievkou. Netreba ho podlievať vodou, stačí vlhkosť, ktorá sa uvoľní z lístkov. Pripravíme si panvu s tukom, smaženou cibulkou, soľou, čiernym korením a rascou. Sparené listy pokrájame na hrubo, dáme na panvu a dusíme pod pokrievkou do odparenia väčšej časti vody. Podľa chuti pridáme cesnak, rozklepnuté

vajce a dochutíme muškátovým kvetom. Mrazený špenát má viac živín než zvädnutý čerstvý. Konzervovaný ich má tiež, okrem kyseliny listovej. Pri dne a obličkových kameňoch sa špenát pre svoj vysoký obsah oxalátov nemá jesť.

**Zázvor** je klasickým liečebným prostriedkom pri nádche, chrípke a kašli. Osviežujúci čaj pripravený z čerstvého koreňa pomáha vylučovať hlieny a posilňuje žalúdok. Horúci zázvorový čaj pomáha pri zimnici, obklady prinášajú úľavu pri zápale nosových dutín, priedušiek a pri iných pľúcnych ťažkostiach. Vatový tampón namočený v zázvorovom odvare pomáha pri bolestiach ucha. Priložený na pokožku zvyšuje jej prekrvenie a zmierňuje bolesti.

**Zeler** je i dôležitá liečivá rastlina. Používajú sa všetky časti vrátane semien. Vňať je bohatá na vitamíny a minerály, je vhodná ako potravinový doplnok pri cukrovke. Obsahové aromatické látky zeleru dobre pôsobia na zažívacie orgány, betakarotén neutralizuje voľné radikály, draslík reguluje krvný tlak a obeh, upokojuje nervy a zlepšuje subjektívny stav. Je to výborná zložka redukčnej diéty. Najlepšie je jesť ho surový, napr. strúhaný v šalátoch. Zelerové listy sa dajú dobre sušiť a dlho si zachovávajú svoju vôňu.

**Zemiaky** sú bohatým zdrojom vitamínov C a B, draslíka, magnézia, fosforu a železa. Hodnotné sú i kaloricky. V ľudovom liečiteľstve sa najviac využíva šťava zo surových zemiakov na poruchy trávenia, gastritídy, poruchy pečene a na žlčové kamene. Surová šťava utišuje zápal a podporuje hojenie kožných infekcií a poranení. Surové plátky sú výborným obkladom na opary a omrzliny. Priložené na spánky miernia bolesti hlavy a migrénu. Najlepšie je variť ich v pare alebo piecť v šupke.

**Žerucha** je bohatá na železo, vitamín C a meď. Pomáha pri chudokrvnosti, odstraňuje únavu. Výborne čistí krv a zbavuje telo toxínov. Podporuje činnosť pečene, pankreasu a žlčníka. Zuvanie surovej žeruchy posilňuje dŕasná a pomáha proti ich krvácaniu. Pri vonkajšom použití čistí pleť a hnisavé vyrážky. Liečitelia odporúčajú konzumovať najviac jednu polievkovú lyžicu denne.

*Hoci sa opakovane vyskytuje poučenie, aby sme sa stravovali potravou, ktorú nám dáva príroda v našom životnom prostredí, zaradil som sem aj tri pomerne trvanlivé druhy ovocia z teplejších krajín. Aj keď viaceré dozrievajú až u nás, teda neprirodzene, v dozrievaniach, predsa len sú dobre chránené svojím vlastným obalom a sú dosť trvanlivé. Zato mandarínky, pomaranče, citróny ap. by bez chemických postrekov rýchlo podľahli skaze. Tie tu neponúkam.*

**Ananás** má vysoký obsah enzýmov, hlavne bromelínu. Tieto enzýmy pomáhajú pri uzdravovaní, zmiernujú rozličné zápaly a zlepšujú trávenie. Urýchľujú spaľovanie tukov a zabraňujú tvorbe tukového tkaniva. Ananás odvodňuje organizmus, a odstraňuje starecké škvrny. Zvyšuje hladinu bielkovín, dodáva vitamíny B12 a E a stopové látky. Čerstvá šťava sa používa pri horúčkach. V zemiach Karibiku ho považujú za afrodisiakum.

**Banán** je vynikajúci proti depresii, zlepšuje náladu. Ideálne podporuje vytrvalosť, silu a sústredenosť. Má vysoký obsah magnézia a draslíka. Jeden - dva banány pomáhajú zaspať. Možno ho jesť neobmedzene.

**Čerešne** obsahujú vitamín C a draslík, ktorý pomáha udržiavať zdravú pokožku a pravidelný rytmus srdca. Čerešne pôsobia preventívne proti dne, a čistia obličky. Obsahujú kyselinu kremičitú, ktorá spevňuje väzivá a fosfor, ktorý upokojuje nervovú sústavu. Čerešňové listy sa pridávajú do čajových zmesí ako močopudný prostriedok, kúpeľ v odvare mierni bolesti kĺbov pri reumatizme. Bylinkári používajú aj odvar z kvetov.

**Grapefruit** obsahuje hlavne vitamín C. Ružový druh je naň bohatší. Okrem toho obsahuje betakarotén, ktorý sa v organizme mení na vitamín A.

**Hrozno** patrí k najzdravším druhom ovocia, obsahuje vitamíny C, E, B a množstvo antioxidantov. Z minerálnych látok má najviac draslíka. Vlákna v šupkách podporuje činnosť čriev. Hrozno zlepšuje stav pokožky, pomáha pri žlčových a obličkových kameňoch. Šťava sa používa pri očistných kúrach, znižuje žalúdočnú kyslosť.

**Hrušky** obsahujú hlavne vápnik, fosfor a stráviteľné cukry. Majú antibakteriálny, močopudný a posilňujúci účinok, hlavne v kombinácii s ovsenými vločkami. Odvar z sušených hrušiek slúži proti hnačke. Plané hrušky sú liečivejšie než pestované.

**Jablčka** neobsahujú takmer žiadne bielkoviny, majú vysoký obsah vody, vysoký obsah draslíka, málo sacharidov a až 30% vlákniny. Sú bohaté na vitamíny a stopové prvky. Regenerujú a čistia organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi, pomáhajú pri bolesti hlavy, hnačke i zápche, aj pri ťažkostiach s kĺbmi. Sú vhodné na omladzovaciu kúru. Pri chrípke a kašli sa osvedčilo pitie jablkovej šťavy. Jemne nastrúhané jablko i so šupkou zjedené na večeru čistí črevá od toxických látok.

**Jahody** obsahujú mangán, ktorý účinkuje ako afrodisiakum. Urýchľujú látkovú výmenu a dodávajú vitamíny E a C. Prinášajú úľavu pri reumatizme a dne.

**Marhule** obsahujú kyselinu listovú, pantotenovú a betakarotén, ktoré brzdia procesy starnutia. Zlepšujú náladu, odstraňujú únavu a poruchy sústredenosti. Pomáhajú regulovať krvný tlak. Majú vysoký obsah rozpustnej vlákniny a sú výborným zdrojom železa. Už tri plody stačia na polovičnú dennú dávku karotínov. Hrst' sušených marhúľ nahradí dospelému okolo 20% denného príjmu draslíka, ženám viac než 10% železa a mužom temer 20%. Marhuľové jadrá obsahujú horký amygdalin a sú vo väčšom množstve jedovaté. Tehotné ženy by pre vysoký obsah medi nemali konzumovať mnoho marhúľ.

**Orechy** sú bohatým zdrojom draslíka, magnézia, zinku, medi a selénu. Majú pozitívny vplyv na mozog. Keď sú dlhšie vylúpané strácajú mnoho výživných vlastností.

**Ríbezle** obsahom flavonoidov pôsobia proti artérioskleróze, nachladeniu a infekcii močových ciest. Sú bohaté na betakarotén, biotín, vitamíny C, E. a draslík.

**Slivky** sú ideálna kombinácia vápnika a fosforu. Posilňujú kosti a pomáhajú tráveniu. Sušené majú prehánavý účinok a poskytujú značné množstvo vlákniny a železa.