



### **PARADAJKY**

Vzhľadom na ich všestrannosť a atraktívnu farbu, je takmer nemožné si predstaviť, že by nám chýbali v dnešných jedlách. Paradajky obsahujú prírodný vitamín C, lykopen, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie buniek a bunkového metabolizmu. V neposlednom rade majú veľmi málo kalórií a ničia voľné radikály.



### **KAPUSTA**

Už na začiatku 18 storočia námorníci objavili pozitívne vlastnosti kapusty cez jej vysoký obsah vitamínu C. Je znej vyrábaná kyslá kapusta. Kyselina mliečna vytvárajúca sa pri kvasení má neobyčajne pozitívne účinky na našu črevnú mikroflóru.



### **ZELER**

Zeler obsahuje vitamín E, vitamín K, foláty, draslík, vápnik a magnézium. Esenciálne oleje v zeleru, tzv. monoterpensy, stimulujú funkciu ľadvín. Spolu s draslíkom majú diuretický efekt, hrajú veľkú úlohu pri vyrovnávaní PH organizmu a čistení metabolizmu.

1



### **MRKVA**

Mrkva obsahuje prírodný beta-karotén, ktorý je jedným zo sekundárnych rastlinných látok. Pomáha vyživovať tkanivá, povrch pokožky a sliznice. Beta-karotén býva v organizme menený na vitamín A, ktorý pomáha našim očiam.



### **ZEMIAKY**

Zemiak je bohatým zdrojom mnohých dôležitých látok a vitamínov. Z minerálov je významný obsah draslíka, ale v zemiakoch nájdeme aj vápnik, fosfor, železo či horčík. Okrem vitamínu C, je v zemiakoch zastúpený vitamín E, K ale tiež niektoré vitamíny skupiny B vrátane kyseliny listovej. Známe sú aj pozitívne účinky surovej zemiakovej šťavy, ktorá pomáha napríklad pri žalúdočných ťažkostiach a pri reume.



### ČERVENÁ REPA

Viete, že červená repa patrí medzi najliečivejšie druhy potravín? Červená repa posilňuje organizmus a pôsobí pri mnohých ochoreniach, včítane nádorových. Repa obsahuje mnoho pektínu, ktorý podporuje vylučovanie cholesterolu, olova a radioaktívnych látok z organizmu. V repe sa nachádza aj vysoký obsah draslíku, ktorý pomáha dobre odvodňovať organizmus a zbavuje ho toxických látok.

V červenej repe sa nachádza vysoký obsah kyseliny listovej. Táto sa podieľa na raste červených krviniek, podporuje delenie buniek a rast nového tkaniva. Kyselina listová je veľmi dôležitá v tehotenstve, hlavne na jeho začiatku, chráni plod pred rôznymi vadami.



### ARTIČOK

Stimuluje produkciu žlče v pečeni, čo je výborné pri liečbe porúch trávenia. Je tiež potvrdené, že dokáže odbúravať zásoby cholesterolu v krvi. Hlavnou zložkou listov je cynarín, bohatý na flavonoidy. Chráni bunky v pečeni a bojuje proti rôznym ochoreniam. Artičok je tiež účinným liekom pri dne, pretože má celkovo čistiace a detoxikačné účinky.



### ČIERNE RÍBEZLE

Čierne ríbezle pôsobia močopudne a potopudne, proti artritíde, hnačke, skorbutu a posilňujú žalúdok. Vďaka obsiahnutým antioxidantom sú prevenciou voči demencii a starnutiu buniek, tkanív, orgánov a organizmu. Komplex flavonoidov s účinkom na cievy označovaný ako vitamín P, má ochranný vplyv na bunky, orgány, cievy a zvýšenie hladiny antioxidantov. Obsiahnuté pektíny sú pomocou pri boji s rakovinou.



### SLIVKY

Svojim pôsobením prečisťujú organizmus, zbavujú ho toxických odpadov a kyseliny močovej, čo je obzvlášť dôležité pri liečbe dny a reumatizmu. Je to vynikajúci pomocník proti zápche. Obsah vitamínov v slivke je pomerne nízky, s výnimkou vitamínu E, značný význam majú ale spomínané minerálne látky: draslík, fosfor, horčík, vápnik a siera. Jej dieteticko-liečebná úloha je síce menej známa, avšak významná.



### **BAZA ČIERNA**

Liečivé účinky bazy sú ohromujúce. Kvety aj plody sa využívajú pri nachladnutí, pri ischiatických zápaloch, pri bolestiach hlavy až migrénach, ako aj na zmiernenie horúčky. Látky obsiahnuté v baze pôsobia ako antioxidanty, chránia bunkové membrány pred pôsobením voľných radikálov a spomaľujú proces starnutia buniek. Baza čierna čistí krv“ a uvoľňuje hlien.



### **BRUSNICE**

Brusnice sú bohatým zdrojom vitamínov C a E, minerálnych látok (K, Ca, Mn, Cu, Zn, Fe) a spolu s obsiahnutými polyfenolmi fungujú ako efektívny antioxidant. Obsahujú kys. citrónovú, jablčnú, benzoovú a šťaveľovú. Brusnice pomáhajú pri ochoreniach močových ciest a pri prevencii týchto ochorení. Známe sú účinky brusníc proti hnačke. Brusnice pomáhajú aj pri dne, zväčšenej prostate, prospievajú obličkám a cievam.



### **HROZNO**

Pre svoju výživovú hodnotu je doslova energetickou bombou. Z minerálnych látok má najvyššie zastúpenie draslík, ktorý pomáha organizmu pri odstraňovaní odpadových látok, riadení srdcového rytmu, ale pomáha nám aj jasne myslieť. Obsahuje vitamín C, E a vitamíny skupiny B. Regeneruje vrchnú časť pokožky, zmierňuje stavy pri žilcových a obličkových kameňoch.



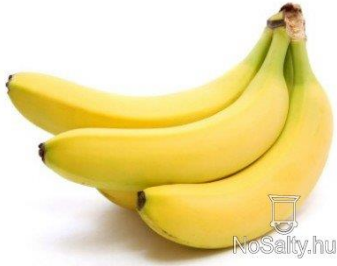
### **ANANÁS**

Ananás je ovocie bohaté na vitamíny, minerály a ďalšie dôležité látky. Obsahuje napríklad vitamíny skupiny B, vitamín C a betakarotén – provitamín vitamínu A, zo stopových prvkov je to draslík, horčík, vápnik, zinok, železo, mangán, sodík, síra a fosfor. Ďalšou dôležitou substanciou vysoko zastúpenou v ananáse je bromelain, látka menej známa, ale prospešná pre náš organizmus - je pomocníkom pri metabolizme bielkovín



### **MANGO**

Dužina manga je priam vitamínovou bombou. Chráni konzumenta pred nebezpečnými radikálmi, prechádzajúcimi stenšenou ozónovou vrstvou. 100 g dužiny obsahuje až 5 000 jednotiek provitamínu A, teda betakaroténu, až dvakrát toľko vitamínu C ako citrón, ako aj vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahuje draslík, vápnik, horčík, sodík, fosfor a železo.



### **BANÁN**

Banány sú výborným dodávateľom horčíka a draslíka a obsahujú aj vitamín E. Tieto minerály pomáhajú regulovať krvný tlak. Obsahujú vitamín B6. Banány obsahujú stopové prvky, napríklad zinok, mangán, molybdén a rozličné rastlinné hormóny. Vďaka rastlinnému pigmentu katecholamínu sú banány aj potravinou s protistresovým účinkom.



### **GRANÁTOVÉ JABLKO**

Granátové jablko je bohaté najmä na flavonoidy s mimoriadnymi antioxidantnými, protirakovinovými a antisklerotickými účinkami. Skvelú prácu tieto látky robia aj pri kŕčovych žilách či hemoroidoch. Sú tiež významným zdrojom polyfenolov, ktoré zachytávajú voľné radikály a pôsobia protizápalovo. Šťavnaté zrníčka sú pozoruhodnou zásobárňou vitamínov A, B1, B3, B9, C a E.



### **JABLKO**

Jablká obsahujú množstvo vitamínov, minerálnych a stopových látok, ktoré nám pomáhajú udržať sa fit. Je v nich cenný provitamín A, vitamín B, kyselina listová, ktorá je dôležitá pre tehotné ženy, ako aj vitamíny C a E.



### **ČUČORIEDKY**

Čučoriedky sú osvedčeným liekom proti hnačke a chránia pred stresom. Majú veľa vitamínu C a betakaroténu, takže sú vhodnou ochranou pred infekciami, pred zápalom ústnej dutiny a hrtana. Obsahujú dôležité organické kyseliny, cukry a farbivá, z ktorých napríklad myrtilín pozitívne vplýva na pružnosť ciev v očiach a v mozgu. Nesladené výrobky z čučoriedok sú vhodné pre diabetikov, čaj z listov mierne znižuje hladinu cukru v krvi.