

# LIEČENIE PRÍRODNÝMI ŠŤAVAMI

Richter Johan

PhotoPDF Trial Version. Unregistered



Liečivé účinky ovocia a zeleniny



*Johan Richter*

**Liečenie  
prírodnými  
šťavami**

Venovanie

Venujem svojej dcére Anne.

Autor



© Johan Richter  
ISBN 80 - 88809 - 02 - 9

## Úvod



Ak nejeme - zomrieme. Ak nejeme stravu, ktorá naše telo správne vyživuje, zomrieme nielen predčasne, ale na ceste k smrti ešte aj trpíme.

Výroba čerstvých štiav z ovocia a zeleniny a ich liečebné použitie nie je žiadnou novinkou. Lekári a prírodní liečitelia intenzívne využívajú ovocné šťavy a čerstvé potraviny ako liečebný prostriedok už od 19. storočia. Za kolísku tejto terapie je považované Nemecko a Švajčiarsko. V 19. a začiatkom 20. storočia sa tu objavilo viacero významných priekopníkov liečenia surovou stravou, ako napríklad páter Kneip, dr. Kellog, dr. Max Bircher-Benner, dr. Kristine Nolli, dr. Max Gerson atď. Boli to oni, kto úspešne odskúšal a zaviedol tzv. Röhsaft Kur (kúra z čerstvých štiav), ktorá sa dodnes používa na mnohých klinikách po celom svete. V USA to boli napríklad slávny dr. Norman Walker a Arin Wigmore, zakladatelia Hippokratovho zdravotného inštitútu v Bostone.

V tejto oblasti dnes už existuje mnoho výskumných prác a skúseností, na ktorých sa dá stavať. Už mnoho rokov prírodní liečitelia v Európe a Amerike využívajú surové šťavy ako účinný prostriedok pri liečbe širokej škály niekedy i závažných ochorení. Niet divu, ak uvážime, aké bohaté sú to zdroje vitamínov, enzýmov a ďalších ničím nenahraditeľných látok.

Neuveriteľná je nielen možnosť kombinácií ovocných a zeleninových džúsov, ale najmä ich blahodarný vplyv na zdravie. Domáca výroba ovocných a zeleninových štiav je jednoduchá a pritom ide o veľmi príjemný spôsob, ako u Vás doma zvýšiť príjem ovocia a zeleniny. Samotné šťavy síce nemôžu úplne na-

šťavovača sa nedá porovnať s tekutinou, ktorá sa predáva v obchodoch. Kúpené šťavy sú riedené vodou, aby ich bolo viac, obsahujú rôzne prísady, cukor, farbivá, príchute a konzervačné látky. Doma vyrobené šťavy žiadne prísady neobsahujú a nič im nechýba. Je to stopercentný čistý džús. Ovocie a zelenina, ktorú si vyberiete na ich výrobu, budú vždy čerstvé. Nebudete predsa pre seba a svoju rodinu vyrábať ovocné šťavy z nejakého „odpadu“ – ako sa to deje v priemysle. Ani si tam nebudete pridávať konzervačné látky, lebo šťavy vypijete hneď.

Každý pohár džúsu, ktorý vypijete, obsahuje približne rovnaké množstvo živín (aj keď nie toľko vláknin, ako keď zjete toto ovocie alebo zeleninu vcelku). Aj tak ziskate oveľa viac, pretože na výrobu 250 ml nápoja potrebujeme pomerne dosť surovín. Museli by ste napríklad zjesť 2 veľké jablká, 3 veľké mrkvy alebo skoro celý ananás, aby ste načerpali rovnaké množstvo živín, ako obsahuje 250 ml ich šťavy.

## Vitamíny a minerály

Čerstvé džúsy obsahujú veľa vitamínov a minerálov, ktoré nás udržiavajú zdravých a plných života. Rovnako ako vo všetkých prírodných potravinách v pôvodnom stave, vitamíny a minerály v ovocí a zelenine sa často viažu na ďalšie živiny, ktoré uľahčujú ich príjem. Napríklad bioflavonoidy, ktoré nájdeme v dužinách citrusových plodov – pomáhajú pri absorpcii vitamínu C.

Vitamíny a minerály sú pre nás existenčne nutné. Aj keď ich potrebujeme iba v malom množstve, naše zdravie sa bez nich nezaobíde. Dnes už sa takmer choroby z podvýživy u nás nevyskytujú, ale aj naďalej mnohí ľudia trpia ľahkými, ale chronickými symptómami ich nedostatku. Preto je dôležité urobiť všetko pre to, aby sme prijímali dostatočné množstvo vitamínov a minerálov, ktoré nás udržia pri pevnom zdraví.

Pri každom vitamíne uvádzame jeho najlepšie ovocné a zeleninové zdroje. Poznávame, že uvedené vitamíny sa nachádzajú aj v iných druhoch ovocia a zeleniny, v tomto prehľade uvádzame len najbohatšie zdroje.

## Vitamíny

### Vitamin A – beta-karotén

Vitamin A je dôležitý pre zdravie zubov, ďasiene, kostí, kože a očí. Chráni sliznice (v krku, pľúcach a tráviacom systéme) a pomáha vytvárať imunitu voči ochoreniam.

Vitamin A (retinol) sa nachádza iba v živočíšnych produktoch, akými sú rybí olej, mliečne výrobky, pečeň a vajcia. Telo je však schopné si vyrobiť vitamín A aj z ovocných a zeleninových zdrojov z látky nazývanej beta-karotén. Ovocie a zelenina oranžovej farby a zelená listová zelenina sú bohaté na beta-karotén. Vitamin A (retinol) a beta-karotén sú dôležité antioxidanty.

**Ovocie:** Marhúľa, mango, melón (oranžová dužina), nektarinky, pomaranč, broskyňa, mandarínka.

**Zelenina:** Mrkva, brokolica, kapusta, kučeravý kel, šalát, špenát, žerucha.

### Vitamin B-komplex

Skupina B-vitamínov má viac ako 10 členov, ich úloha je teda komplexnejšia ako úloha ostatných vitamínov. Mali by sme si pamätať, že s fajčením, pitím, užívaním antikoncepčných tabliet alebo starobou, farchavosťou a dojčením výrazne vzrastá potreba vitamínov skupiny B. Ak patrite k niektorej z uvedených kategórií, potrebujete vitamínov skupiny B viac.

### Vitamin B1 (thiamín)

Má dôležitú úlohu pri výrobe energie v ľudskom organizme – pomáha tráviť a efektívne využívať uhľohydráty (škroby). Oplyvňuje aj zdravie srdca, svalstva a nervového systému. Ľudia, ktorí veľa fajčia, veľa pijú alebo používajú antikoncepčné tabletky, môžu trpieť jeho nedostatkom.

**Ovocie:** mandarínka, pomaranč, ananás, slivka.

**Zelenina:** Kučeravý kel, karchofol, pór, petržlenová vňať, jedlé morské riasy.

### Vitamin B2 (riboflavín)

Podporuje rast a zdravú kožu, oči, vlasy a nechty. Zlepšuje zrak a má dobrý účinok na plodnosť. Ženy užívajúce antikoncepčné prostriedky, dojčiacie a tehotné, potrebujú viac vitamínu B2.

**Ovocie:** Čerešne, marhuľa, čierna ríbezľa, kiwi, broskyňa.

**Zelenina:** Kučeravý kel, fazuľové lusky, brokolica, petržlenová vňať, červená paprika, špenát, žerucha, jedlé vodné riasy.

### Vitámín B3 (niacín)

Podporuje vznik enzýmov, ktoré pomáhajú premieňať potravu na energiu, a tu rozvádzajú po tele.

**Ovocie:** Hrozno, grapefruit, broskyne, jahody.

**Zelenina:** Kučeravý kel, fazuľové lusky, mrkva, karfiol, petržlenová vňať, zemiaky, červená paprika.

### Vitámín B5

Hrá kľúčovú úlohu pri sprístupňovaní energie organizmu.

**Ovocie:** Vodný melón, ostružiny, citrón, maliny.

**Zelenina:** Brokolica, karfiol, stopkatý zeler, batáty.

### Vitámín B6 (pyridoxín)

Hrá hlavnú úlohu pri metabolizme bielkovín, cukrov a mastných kyselín. Udržiava zdravú kožu a nervy.

**Ovocie:** Čierne ríbezle, banán, maliny, vodný melón.

**Zelenina:** Kučeravý kel, pór, zelená paprika, batáty.

### Kyselina listová

Podporuje zdravý nervový systém. Je veľmi potrebná pre farchavé ženy, pretože u novorodencov zabraňuje anémii. Kyselinu listovú obsahuje v omnoho väčších množstvách zelenina ako ovocie.

**Ovocie:** Melón, pomaranč, ananás, jahody, mandarinka.

**Zelenina:** Kučeravý kel, červená cvička, brokolica, kapusta (zimná), karfiol, šalát, koreň petržlenu.

### Biotín, cholin, inositol

Aj tieto menej známe, ale rovnako dôležité B-vitamíny nájdeme v malom množstve v listovej zelenine. Pôsobia proti ekzémom, kožným chorobám, predčasnému starnutiu a šedivému vlasov.

### Vitámín C

Vitámín C hrá dôležitú úlohu pri tvorbe kolagénu, hlavného spojovacieho pletiva v koži a kostiach. Je známe, že jeho nedostatok spôsobuje skorbut. Ako „kožný“ vitamín urýchľuje hojenie rán a je silným antioxidantom, ktorý chráni organizmus nielen pred infekciami, ale aj pred niektorými zhubnými ochoreniami. Umožňuje aj lepšiu absorpciu železa. Telo potrebuje veľa vitamínu C, ak ste v stresových situáciách, fajčíte alebo beriete antibiotiká. Vitámín C je zastúpený v ovocí i v zelenine. Je takmer v každom druhu – uvedené druhy ho obsahujú najviac.

**Ovocie:** Čierna ríbezľa, ostružiny, egreš, grapefruit, kiwi, šípky, citrón, limeta, mango, pomaranč, ananás, maliny, jahody, mandarinka.

**Zelenina:** Brokolica, ružičkový kel, kapusta (červená, biela, zimná), karfiol, fenikel, petržlenová vňať, zelená paprika, žerucha.

### Vitámín E

Vitámín E je silným antioxidantom, ktorý pomáha chrániť telo pred ničivými účinkami voľných radikálov. Spomaľuje stárnutie, zvyšuje odolnosť ľudského organizmu, predchádza trombózam. Chráni aj nenasýtené tuky pred oxidáciou a podporuje činnosť vitamínu A – beta-karoténu. Nachádza sa v listovej zelenine a v obilných klíčkoch.

**Ovocie:** Ostružiny, čierna ríbezľa, egreš, grapefruit, hrozno, ringloty, slivky, maliny.

**Zelenina:** Ružičkový kel, kapusta, mrkva, zelerová vňať, pór, šalát, koreň petržlenu, zelená paprika, špenát, rajčiny, žerucha.

### Minerály

Ovocie a zelenina sú najlepšimi zdrojmi minerálnych látok. Okrem toho ich obsahujú v takej podobe, že ich ľudský organizmus môže ľahko asimilovať. Niektoré minerály môžeme v ovocí a zelenine nájsť v relatívne väčšom množstve: vápnik, chlór, železo, horčík, fosfor, draslík, sodík, síru a zinok. Ale aj ostatné minerály, tzv. mikroelementy: chróm, kobalt, meď, fluór, jód, mangán a selén sa vyskytujú v ovocí a zelenine v dostatočných množstvách.



### Vápnik

Je nepostrádateľný pre zdravé kosti a zuby. Zabezpečuje pravidelnú činnosť srdca, činnosť nervov a zmiernuje nespavosť. V ovoci a zelenine je dostatočne zastúpený.

**Ovocie:** Ostružiny, čierna ribezľa, egreš, hrozno, kiwi, maliny, jahody.

**Zelenina:** Brokolica, kapusta (červená, čínska, jarná, biela, zimná), mrkva, stopkatý zeler, fenikel, kučeravý kel, koreň petrženu, zelená paprika, špenát, žerucha, jedlé vodné riasy.

### Chlór

Podporuje trávenie, pomáha v tele udržiavať pH rovnováhu, podporuje čístitacu činnosť pečene.

**Ovocie:** Ostružiny, čierna ribezľa, melón (sladký muškátový aj ananásový), maliny, jahody.

**Zelenina:** Ružičkový kel, mrkva, zelerová vňať, pór, šalát, žerucha.

### Železo

Potrebné pre tvorbu červených krviniek, ktoré rozvádzajú po tele životne dôležitý kyslík. Pomáha vytvárať aj niektoré enzýmy. Odstraňuje únavu a zvyšuje odolnosť organizmu. Ženy strácajú viac železa ako muži v dôsledku menštruácie, a preto by na túto skutočnosť mali pomáhať pri tvorbe svojho jedálneho lístku.

**Ovocie:** Čierna ribezľa, ostružiny, brusnice, maliny.

**Zelenina:** Kučeravý kel, pór, šalát, petržlenová vňať, reďkovky, špenát, žerucha, jedlé vodné riasy.

### Horčík

Podporuje zdravú funkciu srdca a krvého obehu. Chráni a pomáha zvládnuť depresie. Horčík je nepostrádateľný pri enzymatických procesoch. Pomáha bunkám rozvážať sodík, draslík a meď. Je veľmi dôležitý pre správne fungovanie svalstva a nervov. Chráni srdce pred srdcovými záchvatmi.

**Ovocie:** Ostružiny, čierna ribezľa, hrozno, grapefruit, kiwi, citrón, melón, maliny, jahody.



**Zelenina:** Červená cvikla, brokolica, ružičkový kel, kapusta, zeler, vodnica, koreň petrženu, jedlé vodné riasy.

### Fosfor

Podporuje rast a regeneráciu tela. Znižuje bolesti pri zápaloch kĺbov. Potrebný pre väčšinu chemických procesov v tele. Nezaobídi sa bez neho obličky, zuby a kosti.

**Ovocie:** Čierna ribezľa, hrozno, kiwi, melón, mučenka, maliny, jahody.

**Zelenina:** Lucerka, brokolica, zeler, kučeravý kel, koreň petrženu.

### Draslík

Pomáha jasne myslieť a podieľa sa na odstraňovaní odpadových látok z tela. Nachádza sa vo všetkých telových bunkách, reguluje vodnú bilanciu organizmu a riadi srdcový rytmus. Hrá dôležitú úlohu v udržiavaní zdravého svalstva a nervov. Uľahčuje liečenie alergických stavov.

**Ovocie:** Marhuľa, čierna ribezľa, čerešne, hrozno, ringloty, kiwi, melón, broskyňa, malina.

**Zelenina:** Červená cvikla, brokolica, ružičkový kel, kapusta, karfiol, zeler, stopkatý zeler, fenikel, kučeravý kel, pór, šalát, petržlenový koreň, reďkovky, špenát, rajčiny, žerucha.

### Sodík

Zabezpečuje normálnu činnosť svalov a nervov. Potrebný na reguláciu telových tekutín a krvného tlaku. Väčšina z nás prijíma v potrave nadbytočné množstvo sodíku, ktoré potom môže spôsobiť vysoký krvný tlak.

**Ovocie:** Ostružiny, čierna ribezľa, čerešne, kiwi, citrón, melón.

**Zelenina:** Červená cvikla, brokolica, kapusta, mrkva, zeler, zelerová vňať, kučeravý kel, reďkovka, špenát, žerucha.

### Síra

Pomáha pečeni pri sekrécii žlče, spoluúčinkuje pri zdoľávaní bakteriálnych infekcií. Potrebná pre zdravú kožu, vlasy a nechty. Pomáha aj pri metabolických procesoch v mozgu a pečeni.



**Ovocie:** Čierna ribezľa, egreš, hrozno, melón, mučenka, maliny, jahody.

**Zelenina:** Mrkva, zeler, uhorka, cibuľa, petržlenový koreň, reďkovky, rajčiny, žerucha.

### **Zinok**

Skracuje čas hojenia vnútorných a vonkajších rán. Pomáha predchádzať a liečiť onemocnenia prostaty. Nevyhnutný pri procesoch ovplyvňujúcich telové bunky – pomáha ich vytvárať, posilňuje imunitný systém a hrá aktívnu úlohu v zdravom reprodukčnom procese mužov a žien. Pomáha aj udržiavať pH rovnováhu v tele. Udržiava duševnú sviežosť a napomáha predchádzať duševným poruchám.

**Ovocie:** Maliny.

**Zelenina:** Brokolica, ružičkový kel, rajčiny, žerucha.

### **Chróm, kobalt, meď, fluór, jód, mangán, selén**

Tieto minerály sa nachádzajú v malých množstvách vo väčšine čerstvého ovocia a v listovej zelenine. Ich vyššie dávky nájdeťme vo vnútornostiach, morských produktoch, orechoch a celozrnnom pečive.

### **Antioxidanty**

O antioxidantoch ste už určite počuli – pokiaľ nie, iste sa k tomu skoro dostanete. Sú dnes totiž predmetom intenzívneho výskumu zameraného na ochranu, ktorú nám môžu poskytnúť proti zhubným ochoreniam napr. rakovine, srdcovým chorobám, predčasnému starnutiu alebo sivému zákalu. Vedci sú presvedčení, že práve antioxidanty môžu prispieť k prevencii týchto nebezpečných civilizačných chorôb. Ide o zoskupenie vitamínov a minerálov – vitamínov A, C, E, beta-karotén a selén.

Ovocie a zelenina sú bohaté na antioxidanty – beta-karotén, vitamíny C a E – a džúsy z nich vyrobené sú ich výdatným zdrojom. Najcennejšou vlastnosťou antioxidantov je ich schopnosť likvidovať nevyvážené molekuly, známe pod pojmom voľné radikály.



### **Voľné radikály**

Voľné radikály sú napr. toxíny, ktoré sa nachádzajú vo vzduchu znečistenom smogom, v cigaretovom dyme atď. Reagujú s inými molekulami v našom tele, destabilizujú ich, čím ohrozujú celé bunky. Podieľajú sa na vzniku takých ochorení, akými sú rakovina a srdcové choroby. Voľné radikály napádajú ostatné, zdravé molekuly, ktoré tým strácajú stabilitu. Pravidelný príjem čerstvých štiav má preto dňohodobú blahodarný vplyv na vaše zdravie. Postavi vás ihneď na nohy.

### **Ďalšie biogénne zložky**

Čerstvé štiavy obsahujú aj iné látky, ktoré nepatria medzi vitamíny a minerály, ale ktoré tiež majú blahodarné účinky na naše zdravie. Sú to napríklad rastlinné enzýmy, pigmenty ako karotenoidy a kyanaté zlúčeniny, flavonoidy atď.

Možno práve v enzýmoch sa skrýva tajomstvo blahodárneho pôsobenia čerstvých ovocných a zeleninových štiav. Enzýmy sú citlivé na teplotu vyššiu ako 45°C. Pri teplote vyššej ako 50°C začínajú byť ťažkopádne, rovnako ako ľudský organizmus v horúcom kúpeli. Pri teplote 54°C vyhasne väčšine enzýmov život.

Súčasný výskum sa pokúša stanoviť účinky týchto jednotlivých životne dôležitých esencií. Ale už dnes je bez akýchkoľvek pochybností isté, že sú to neoddeliteľné zložky blahodárnych účinkov ukrytých v čerstvom ovoci, zelenine a ich šťavách.

### **Lahká stráviteľnosť**

Ovocné a zeleninové štiavy sú ľahko stráviteľné a sú ideálnym doplnkom stravy pre všetkých, ale najmä chorých ľudí. Pretože ide o tekutiny, trávi žalúdok ovocné a zeleninové štiavy veľmi rýchlo a ich živiny ľahko prenikajú do krvného obehu.

Proces trávenia uľahčuje aj prítomnosť aktívnych rastlinných enzýmov, ktoré sa pripájajú k žalúdočným enzýmom pri rozklade štiav. Efektívnosť týchto „pomocníkov“ prispieva k tomu, že sa živiny vstrebávajú do tela počas niekoľkých minút po požití nápoja. Rastlinné enzýmy pomáhajú okrem toho neutralizovať aj prebytočné bielkoviny a tuky z ostatných potravín.

## Detoxikačné schopnosti

Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy majú obdivuhodné detoxikačné a regeneračné schopnosti. Sú po prvé vynikajúcimi zdrojmi čistej vody, ktorá sa filtruje v celej ich zložitej štruktúre. Už týmto sa odstraňuje jeden zo zdrojov nečistôt, s ktorými sa musí tráviaca sústava dennodenne vyrovnávať.

Naviac všetko ovocie obsahuje organické kyseliny, ktoré pomáhajú odstraňovať toxíny z tráviaceho traktu. Citrusové plody obsahujú najúčinnnejšiu kyselinovú zlúčeninu – kyselinu citrónovú, a iné druhy ovocia poskytujú tie miernejšie, napr. kyselinu vínnu, jablčnú ap. Niektoré plody, ako napríklad pomaranče alebo jablká, obsahujú aj pektín, ktorý môže absorbovať tuky a toxíny zo zažívacieho traktu.

Listová zelenina je bohatá na chlorofyl (substancia, umožňujúca rastlinám získavať energiu zo slnečného žiarenia), ktorý má aj liečivé účinky. Aj preto sú žerucha alebo špenát (surový) také účinné pri detoxikácii. Ďalšie druhy zeleniny ako napríklad rajčiny a mrkva, sú tiež známe ako tonizátory činnosti pečene.

## Nastolenie acidobázickej rovnováhy

Prijem ovocného alebo zeleninového džúsu má na ľudský organizmus zásaditý účinok. (Nenechajte sa pomýliť tým, že šťava je kyslá.) Pre väčšinu z nás je to prospešné, pretože bežný jedálny lístok z veľkého množstva bielkovín a upravených jedál vedie k chronickému prekysleniu nášho organizmu. Pre svoje správne fungovanie má ľudské telo úzko vymedzenú pH hodnotu, pohybujúcu sa na prahu zásaditej stupnice. Už jeden, jediný pohár ovocnej alebo zeleninovej šťavy denne, vám pomôže obnoviť acidobázickú rovnováhu vášho organizmu, ktorá je základom vášho zdravia.



## Ako získať pevné zdravie

Pravidelné pitie týchto štiav už samo o sebe môže navodiť váš perfektný zdravotný stav. Ak však chcete podporiť svoje vyhladky na dlhý a zdravý život, je potrebné urobiť aj ďalšie zmeny vo svojich denných zvyklostiach, ako napríklad:

- zvýšiť príjem ovocia a zeleniny
- vypíť denne 2 litre tekutín
- prestať fajčiť
- obmedziť príjem alkoholu
- pravidelne cvičiť
- znížiť spotrebu živočíšnych tukov (mäsa a mliečnych výrobkov)
- urobiť si čas na relaxáciu.

Ak denne dodáte svojmu telu elementy, z ktorých je zložený, môžete sa tešiť dobrému zdraviu za podmienky, že budete venovať primeranú pozornosť aj druhej časti vášho bytia t.j. svojej duši a duchovnu. Ani tá najlepšia strava na svete totiž nezabráni chátranu vášho tela, ak ste stále vystavení zlobe, strachu, starostiam, sklamaniu a negatívnym stavom svojej mysle.

## Základné pravidlá

- ▼ Začiatočníci by nemali denne vypíť viacej džúsu ako 3 poháre po 200 ml. Pokročilejší môžu zvýšiť dávku na 6 pohárov.
- ▼ Šťavy z tmavej listovej zeleniny (napr. brokolica, špenát, žerucha) a tmavej červenej zeleniny (cvikla, červená kapusta) vždy riedte v pomere 1:3. Tieto suroviny sú chuťovo i účinkom veľmi intenzívne.
- ▼ Striedajte ovocné a zeleninové šťavy, aby bol ich výživný účinok čo najlepší. Veľké množstvo ovocného džúsu by mohlo preťažiť váš organizmus ovocným cukrom.

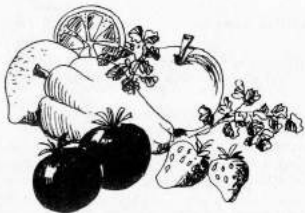
- ▼ Pri príprave džúsu nikdy nemišajte ovocie a zeleninu, mohli by ste si privolať nafuko-





vanie. Výnítku tvoria jablká a mrkva, ktoré môžete zmiešať s čímkolvek.

- ✦ Ovocné džúsy veľmi zvyšujú hladinu cukru v krvi. Ak máte problémy v tejto oblasti, skúste sa vyvarovať ich nadbytočnému príjmu.
- ✦ Ak trpíte infekciami zažívacieho traktu, mali by ste sa o zvýšení dávok ovocných džúsov najskôr poradiť s odborníkom. (Zeleninové šťavy zvyčajne v týchto prípadoch nevidia). Táto rada platí aj pre osoby s nízkou hladinou cukru v krvi a diabetikov.



## 2. Príprava čerstvých ovocných a zeleninových štiav

Domáca výroba čerstvých štiav je veľmi jednoduchý spôsob, ako si spríjemniť každodenný život. Je to činnosť zábavná, ľahká a ekonomická. Sami si môžete vyrobiť potrebné množstvo pestrých čerstvých džúsov, ktoré budú ovplyvňovať blahodarnými živinami. Ale skôr ako vychutnáte liečivé účinky čerstvých štiav, musíte sa ich naučiť pripravovať. Najzákladnejšou súčasťou vybavenia pre prípravu džúsov je odšťavovač. Oddeluje šťavu od vláknitej dužiny, čím produkuje jemný, lahodný nápoj. Džús môžete vyrábať i ručne – ale je to prinajmenšom drina!

### Výber odšťavovača

Aby sa prístroj čo najviac vyplatil, mal by byť schopný získať šťavu z čo najväčšieho množstva ovocia a zeleniny. Lacnejšie odšťavovače vám môžu spôsobiť problémy pri lisovaní tvrdých surovín napr. fazuľových lúskok, lucerky alebo petržlenu. Preto ak chcete mať možnosť odšťavovať všetko, oplatí sa obetovať vyššiu sumu za silnejší a lepšie vybavený model.

Pri výbere a kúpe odšťavovača sa presvedčte, či sa ľahko čistí a jednoducho skladá. Nie je totiž nič otravnejšie, ako strácať kopu času vždy, keď dostanete chuť na džús.

### Odstredivé odšťavovače

Ovocie a zeleninu najskôr najemno nakrájajú a potom rýchlo roztočia, čím oddelia šťavu od vláknitej dužiny. Štáva potom tečie drážkou do nádoby a dreň je premiestnená do oddeleného zberača. Odstredivé odšťavovače nie sú schopné spracovať veľké množstvo surovín naraz. Musia sa udržiavať v čistote, aby sa neupchali dreňou. Tieto modely sú na elektrický pohon.

### Komorové alebo hnetacie odšťavovače

Vyrábajú väčšie množstvo džúsu z daných surovín ako odstredivé, pretože surovina je v nich vystavená väčšiemu tlaku.

Prístroj suroviny rozdrví a vytvorenou zmesou potom naplní komoru, v ktorej z nej vytlačá šťavu. Komorové odšťavovače môžu byť na elektrický ale aj na ručný pohon. Dokážu spracovať aj tuhý materiál – šupky, stonky a veľmi tvrdú zeleninu. Preto sú zvyčajne nákladnejšie ako odstredivé modely.

### Hydraulické odšťavovače

Tieto prístroje sú najefektívnejšie zo všetkých. Dokážu totiž na ovocie a zeleninu vyvinúť tlak v rozmedzí troch až piatich ton. Materiál je stláčaný a šťava sa filtruje cez husté sito. Výsledná dreň je stláčaná do takej tvrdej formy, že už sa hodi iba na kompost. Hydraulické odšťavovače môžu byť elektrické alebo ručné. Sú najdrahšie, šťava vyrobená takýmto spôsobom, je však po výživnej stránke najbohatšia.

### Odšťavovače na citrusy

Pokiaľ vám vadí hustý džús, ktorý vyrábajú tradičné odšťavovače z pomarančov, citrusov a grapefruitov, použite tzv. citrusové odšťavovače. Môžete si kúpiť jednoduchý sklenený alebo plastický prístroj alebo investovať do elektrického odšťavovača.

### Ručné odšťavovanie

Ručné odšťavovanie je prácne, ale môže sa vám zísť na chate alebo keď sa vám pokazi odšťavovač. Na ručnú výrobu budete potrebovať strúhadlo, misku, jemné sito a kúsok mušelínu alebo látky, vyrobenej špeciálne na prípravu džúsov. (Úspešne môžete pre tieto účely využiť aj staršie dámske pančuchy.) Budete postupovať takto:

1. Pomeliete alebo na jemno nastrúhate zvolené ovocie alebo zeleninu do misky.
2. Takto rozdrobenú hmotu dáte do stredu kúska mušelínu (alebo inej filtračnej látky). Okraje stiahnete a nad miskou obsah riadne vyľisujete.
3. Ešte raz je nutné nápoj prefiltrovať – prelejte ho hustým (nekovovým) sítkom do misky. Potom ho môžete podávať.



### Dalšie vybavenie

- Ak už máte odšťavovač, budete určite potrebovať a využijete aj:
- tvrdú kefu na odstraňovanie nečistôt z povrchu ovocia a zeleniny, ktoré chcete spracovať
  - váhy na váženie surovín
  - dosku na krájanie
  - ostrý nôž, ktorý rozkrojí aj veľmi tvrdú zeleninu
  - škrabku
  - plastickú alebo sklenú odmerku na tekutiny s mililitrovou stupnicou
  - väčšiu nádobu na skladovanie džúsu
  - kryciu fóliu na udržiavanie džúsu v dobrom stave
  - mixér na miešanie džúsu s ovocným pyré, jogurtom, mliekom, vodou, medom a inými zložkami
  - jemné sito, ktorým môžete precediť šťavu v prípade, že sú v nej ešte malé kúsky ovocia
  - zásteru, aby ste si neumazali odev farebnými džúsmi.

### Čistenie odšťavovača

Po ukončení prác vyčistíme odšťavovač raz alebo dva razy pod tečúcou vodou, aby sa odstránila ostávajúca dreň. Pokiaľ ste v prístroji spracovávali aromatické alebo jasne zafarbené ovocie alebo zeleninu, musíte si dať na čistení viac záležať. Výraznú vôňu môžete odstrániť aj pomocou jablk. Nakrájajte kúsky jablka a nechajte ich prejsť prístrojom. Obe tieto metódy chránia ďalšie džúsy pred napáchnutím a nežiaducim zafarbením.

Pokiaľ ste pre dnešný deň už skončili s výrobou štiav, presvedčte sa, že zanechávate prístroj úplne čistý a suchý, inak vytvárate ideálne životné podmienky rôznym baktériám. Raz za čas prístroj poriadne vyčistite saponátom. Čím lepšie s prístrojom zachádzate, tým dlhšie vám vydrží.

### Pite, čo najčerstvejšie

Ovocné a zeleninové šťavy by mali byť podávané pokiaľ možno bezprostredne po ich príprave alebo aspoň v ten istý deň. Tým sa zaručuje maximálny obsah živín. Niektoré vitamíny sú mimoriadne citlivé na vzduch, a ak sú mu vystavené, likvidujú sa počas niekoľkých hodín. Ak chcete šťavu skladovať, uložte ju do chladničky vo vzduchotesnej nádobe.

## Nebud'te prekvapení

- ✦ Chuť a štruktúra čerstvých šťiav sa veľmi odlišuje od džúsov, ktoré môžete kúpiť v obchodoch. Môžu sa vám spočiatku zdať zvláštne, ale veľmi skoro dáte prednosť chuti a zloženiu šťiav vyrobených doma.
- ✦ Sú veľmi husté a majú vždy podstatne intenzívnejšiu chuť ako tie, na ktoré ste boli dosiaľ zvyknutí.
- ✦ Niektoré z nich môžu mať až divné farby (napríklad zo zemiakov, hrozna, pomarančov) a niektoré sú zafarbené tak jasne (napr. červená kapusta, červená paprika, jahody), že od nich neodtrhnete zrak!

## Riedenie

Deform by sa mala šťava vždy riediť a pokiaľ ich tak obľubujú aj dospelí, je to v poriadku. Šťavy môžete riediť vodou alebo sódou, mliekom alebo dokonca malinovou. V každom prípade sú však lepšie stráviteľné iba s čistou vodou.

## Nákup ovocia a zeleniny

- ✦ Surovinu na výrobu šťiav by mali byť čo najčerstvejšie a najkvalitnejšie. To vám zaručí lahodnejšiu a výživovo bohatšiu šťavu.
- ✦ Dostatočne zrelé plody sa lepšie spracovávajú a žalúdok ich lepšie strávi. Nakupujte dostatočne zrelé plody – je v nich viacej vitamínov a minerálov.
- ✦ Okrajové listy kapusty alebo šalátu, i keď nevyzerajú najprťažlivejšie, obsahujú najväčšie množstvo živín a sú z hľadiska výroby šťiav najcennejšie a preto ich neodhadzujte.
- ✦ Vyhnite sa takým produktom, z ktorých máte dojem, že už ležia v obchode dlho, sú zvädnuté, potčnené a strácajú svoju prirodzenú farbu.
- ✦ Na výrobu šťiav sa spotrebuje veľké množstvo surovín, bude teda lepšie robiť každé 3-4 dni väčší nákup, aby ste sa nimi zásobili.
- ✦ Samozrejme, že ideálne je, ak máte vlastné zdroje ovocia a zeleniny.



## 3. Príprava čerstvej šťavy

Výroba šťiav je tak trochu cesta za poznáním a je to činnosť, ktorú môžete ľahko prispôsobiť svojim vlastným záľubám a záujmom. V tejto kapitole uvádzame praktické návody ako pripravíť šťavy z jednotlivých druhov ovocia a zeleniny, uvádzame ich vitamínový a minerálový obsah a približnú kalorickú hodnotu v prepočte na 100 g danej suroviny (ekvivalent asi 80-115 ml šťavy). Tieto šťavy môžete vychutnať samotné alebo vyskúšať niektorý z kombinovaných receptov.

## Ovocie

### 1. Ananás

Prijemný, sladko chutiaci džús jantárovej farby. Môže sa podávať samostatne alebo zmiešaný s iným. Obsahuje enzým bromelín, ktorý má vynikajúce protizápalové vlastnosti. V ananase je okrem toho množstvo kyselín, najmä kyselina citrónová, maleinová a tartarínová, ktoré napomáhajú tráveniu a pôsobia močupudne.

*Príprava:* Rozrežeme na kolieska, odstránime okrajovú kôru. Potom nakrájame na väčšie kusky.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C, malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo meďi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 205 kJ*

### 2 Avokádo

Olejnatá dužina avokáda sa síce horšie spracováva, ale vytvára s ďalšími ovocnými džúsmi vynikajúce mixy, najmä ak chcete vyrobiť nápoj s vysokou energetickou hodnotou.

*Príprava:* Rozkrojíme napoly, odstránime z povrchu šupku a vyberieme kôstku. Potom rozmixujeme a pridáme do džúsu.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, vitamín B3, B5, kyselinu listovú, biotín, C, E; malé množstvo vitamínov B1, B2, B6.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, síru a vápnik; malé množstvo medi a železa.

*Energetická hodnota 934 kJ*

### 3. Banán

Na výrobu šťavy nie je vhodný, pretože jej výroba by bola mimoriadne drahá – z jedného banánu získate iba zopár kvapiek šťavy. Rovnako ako avokádo je banán lepšie rozmiešať a prímiešať do ľahšie dosažiteľných džúsov.

*Príprava:* Ošúpajte a namixujte tak, aby sa dal zmiešať s džúsom.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, vitamín B3, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo B1, B2, B6, E.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, vápnik; malé množstvo mangánu, medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 330 kJ*

### 4. Broskyňa

Božský nápoj! Sladká kvetinová vôňa, oranžový džús. Broskyne sú ľahko stráviteľné, majú silný alkalický účinok a podporujú vylučovanie tráviacich štiav. Regenerujú celý organizmus. Celé plody, ako aj ich šťava, majú preháňací a močopudný účinok a napomáhajú čistiť organizmus pri obličkových problémoch a obtiazach s močovým mechúrom.

*Príprava:* Rozkrojte napoly, odstráňte kôstku. Nelúpte.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamíny B3 a C; malé množstvo biotínu, vitamínov B1, B2, B5 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, síru, sodík a vápnik; malé množstvo biotínu, vitamínov B1, B2, B5 a B6.

*Energetická hodnota 138 kJ*



### 5. Brusnice

Tento džús žiarivo červenej farby je sám o sebe trošku trpký, ale dobre prichuťuje koktajly. Využíva sa najmä pri liečbe reumatizmu a cystitídy.

*Príprava:* Iba omyte.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru a vápnik; malé množstvo medi a železa.

*Energetická hodnota 65 kJ*

### 6. Citrón

Veľmi kyslý a trpký džús krémovej, blede žltej farby. Citróny obsahujú organickú kyselinu citrónovú, a aj keď chutia kyslo, majú v organizme silný alkalický účinok, ak nepridáme cukor.

Citrónová šťava bez cukru je jedným z najcennejších pomocníkov, aké poznáme. Je veľa ľudí, ktorí pijú pohár teplej vody so šťavou z citrónu každé 2 hodiny počas jedného až dvoch dní, a počas tejto doby nič iné nekonzumujú. Týmto spôsobom prekonávajú aj ťažké prechladnutia. Rovnako sa používa citrónová šťava ako liek pri iných poruchách organizmu alebo pri acidobázickej nerovnováhe.

*Príprava:* Ošúpte kôru, nakrájajte na väčšie kúsky. Môžete odstrániť jadrá.

Obsahuje

- Bohatý na vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a biotín.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru a vápnik; malé množstvo medi a železa.

*Energetická hodnota 63 kJ*

### 7. Čerešne

Farba šťavy sa pohybuje medzi svetlo červenou až fialovočiernou – podľa zrelosti a druhu čerešní. Je to výborný doplnok do akékoľvek kombinácie ovocných džúsov. Tmavé čerešne sú pre organizmus užitočnejšie ako svetlé, pretože obsahujú väčšie množstvo horčíka, železa a kremika. Sú cenné pri čistení



krví a stimulujú vylučovanie šťav z tráviaceho ústrojenstva a moču. Sú vhodné aj ako čistiaci prostriedok pečene a obličiek.

**Príprava:** Zaberie nám viac času, ale nakoniec sa opláti. Dobré umyte a vykóstkujte. Na odstránenie kôstok môžete prípadne použiť mechanický prístroj.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo biotínu, vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, síru, sodík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 197 kJ*

### 8. Černice

Sladké, tmavo fialové so špecifickou vôňou, veľmi vhodná zložka do jesenného koktailu. Ak môžete, nazbierajte si ich v prírode. Nič vás nestojá. Majú posilňujúci účinok na ľudský organizmus. Vhodné sú najmä po operáciách pre rekonvalescentov, šestonedielky, anemické deti ap.

**Príprava:** Nie je žiadna – iba trochu prepláchnite.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karoten, vitamín C, E; malé množstvo biotínu, vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo meď a železa.

*Energetická hodnota 125 kJ*

### 9. Červená a čierna ribezľa

Jedna z najlepších bobuľovín vôbec s kyslou chuťou. Štáva sa hodí do mixu, ale samotná je prísilná. Červená ribezľa má vyšší obsah kyselín. Všetky druhy sú však užitočné, lebo napomáhajú sekrécii rôznych žliaz. Ribezľová šťava je hodnotná pre obličky a na zápalové pochody v organizme. Zmierňuje okrem iného zahlienenie tráviaceho ústrojenstva.

**Príprava:** Len poriadne umyte, lísovať môžete aj so stopkami.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, biotín, vitamíny C, E; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo meď a železa.

*Energetická hodnota 117 kJ.*

### 10. Čučoriedky

Majú silný normalizujúci účinok na metabolické poruchy v ľudskom tele. Pôsobia silne proti hnačke. Vynikajúco posilňujú oči. Neužívajte veľké množstvo, radšej pomenej a dlhodobo.

**Príprava:** Žiadna - iba opláchnite. Používajte iba zrelé ovocie.

Obsahuje

- Bohaté na vitamíny skupiny B, beta-karotén a alkalické rastlinné farbivá.
- Bohaté na draslík, horčík, vápnik, malé množstvo železa a meď.

*Energetická hodnota 87 kJ.*



### 11. Dyňa

Výborne prečisťuje obličky, má alkalickú reakciu, znormalizuje acidobázickú rovnováhu v tele. Ak spracujete iba dužinu, získate hnedavo ružovú šťavu. I s kôrou bude ale omnoho tmavšia, obohatená o blahodarné živiny. Tento džús vás výborne osvieži najmä v letných mesiacoch.

**Príprava:** Nakrájajte na štvrtky, neodstraňujte jadrá, vyberte dužinu z tuhého obalu. Ak máte trochu zmyslu pre dobrodružstvo, použite i kôru.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín B5, C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo meď a zinku.

*Energetická hodnota 88 kJ*

### 12. Egreš

Štáva je svetlo zelená, mierne trpkastá, veľmi vhodná na miešanie so sladšími šťavami. Vynikajúco prečisťuje organizmus, čistí najmä črevný systém.

**Príprava:** Iba omyte.

Obsahuje

- bohatý na beta-karotén, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru a vápnik; malé množstvo mangánu, meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 155 kJ*

### 13. Grapefruit

Jemná, mierne trpkastá šťava krémovej konzistencie, bledo zarfarbená. Šťava z červeného grapefruitu je o niečo sladšia a má naružovelý odieň. Je výborná samotná i miešaná. Grapefruitová šťava je preukázateľne jedným z najhodnotnejších prostriedkov na odstraňovanie alebo rozpúšťanie anorganického vápnika, ktorý sa napr. pri artritíde, usádza v chrupavke kĺbov ako dôsledok narušenej činnosti vylučovacích orgánov a možno aj nadmernej konzumácie výrobkov z bielej múky.

**Príprava:** Odstráňte kôru, ale nie bielu dužinu. Nakrájajte na väčšie kúsky.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, vápnik; malé množstvo medi, mangánu a zinku.

*Energetická hodnota 134 kJ*

### 14. Guava

Šťava tropickej chuti z tropického ovocia. Krémový zelený džús vhodný do koktailov. U nás dostať málo známe ovocie.

**Príprava:** Ošúpte a nakrájajte na väčšie kúsky. Neodstraňujte semiačka.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, vitamín B3 a C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B5 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo mangánu, medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 214 kJ*

### 15. Hrozno

Šťava z hrozna má príjemnú sladkú a aromatickú chuť. Je pomerne hustá, farby bledo zelenej alebo tmavo ružovej. Hroznová šťava je jedným z najlepších prostriedkov na odstránenie kyseliny močovej z organizmu. Hodnotná je aj preto, lebo napomáha vylučovaniu tráviacich štiav. Konzumácia hroznovej šťavy je veľmi úspešnou a obľúbenou metódou na znovunastolenie acido-bázickej rovnováhy organizmu.

**Príprava:** Otrhajte z drevnatých stopiek, opláchnite. Neodstraňujte jadrá.

Obsahuje

- Bohaté na vitamín C, E; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3.
  - Bohaté na draslík, fosfor, horčík, síru, sodík a vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 241 kJ*

### 16. Hruška

Univerzálna šťava, ktorá sa dobre hodí takmer k všetkým ostatným, nie príliš hustým džúsom. Hruškavá šťava je bohatá na alkalické substancie. Má silný močopudný účinok a je cenným pomocníkom pri detoxikácii organizmu.

**Príprava:** Odstráňte stopku, rozkrojte pozdĺžne na štvrtky. Neodstraňujte jadrovník.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík a vápnik; malé množstvo mangánu, medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 230 kJ*

### 17. Jablká

Jablková šťava sa hodí takmer k čomukoľvek, napriek tomu, že sa dá vychutnať aj samostatne. Je pomerne sladká, má príjemnú chuť podľa odrody jablka a ak spracujete aj jadrá, má hnedastú farbu. Je to jediná ovocná šťava, ktorú môžete miešať s akýmkoľvek zeleninovým džúsom. Jablká majú čistiacu schopnosť, ktorá sa prejavuje predovšetkým pri zápche. V tomto prípade môžu niektoré druhy jablka zapričiniť pri čistení procese aj nevoľnosť. Ak sa vám to stane, vyskúšajte iný druh jablka. Čerstvá surová jablková šťava je veľmi užitočná pri horúčke a zápaloch. Dokonca aj jablkové víno má v malých dávkach priaznivý vplyv na organizmus.

**Príprava:** Nakrájajte na štvrtky, odstránenie jadrovníka nie je nutné. Nešúpte.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo B1, B2, B3, B6, biotínu a E.



- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru a vápník; malé množstvo medi a zinku.

*Energetická hodnota 195 kJ*

### 18. Jahody

Šľava sviežej ružovej farby, pre svoju arómu nazývaná aj kráľovnou džúsov. Jej chuť vás preniesie do detstva a na jahodové plantáže. Má veľmi priaznivé účinky pri dne a reumatizme.

*Príprava:* Opláchnite tečúcou vodou na site, môžete ale nemusíte odstrániť zelené stopky.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, biotín, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru a vápník; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 110 kJ*

### 19. Kaki

U nás dostal málo známe subtropické ovocie žltej až červenej farby, ktoré je jedlé, až keď je úplne zrelé. Poskytuje krásnu sladkotrpkú šľavu, ktorá má trochu prehánavý účinok. Veľa však závisí od zrelosti ovocia. Normalizuje činnosť čriev a odstraňuje z nich hlieny.

*Príprava:* Nakrájajte na štvrtky.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, vitamín C, vitamíny skupiny B a biotín.
- Bohaté na draslík, fosfor, fluor, malé množstvo železa a zinku.

*Energetická hodnota 190 kJ*

### 20. Kiwi

Báječná citrusovo zelená farba, má pikantnú chuť, a je to vhodná šľava do mixov. Má regeneračné účinky na ľudský organizmus, doslova predlžuje mladosť.

*Príprava:* Ošúpte šupku, dužinu nakrájajte na štvrtky.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2 a B3.



- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápník; malé množstvo železa.

*Energetická hodnota 256 kJ*

### 21. Limety

Ostrý džús ako z citróna, iba o niečo sladší. Rovnako vám stačí iba malé množstvo do mixov. Terapeutické použitie a zdravotné účinky majú podobné ako citróny.

*Príprava:* Ošúpte šupku, nakrájajte na väčšie kúsky. Môžete odstrániť jadrá.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3 a B5.
- Bohaté na draslík, fosfor, sodík a vápník; malé množstvo zinku a železa.

*Energetická hodnota 126 kJ*

### 22. Maliny

Tmavo ružový, silne aromatický džús, ktorý má vynikajúcu osviežujúcu chuť. Hodi sa dobre k broskyni, nektarínke, marhuli a jabĺčku. Má silne prečisťujúci účinok na ľudský organizmus. Pite opatrne, pretože vo väčších množstvách môže spôsobiť závrate a nevoľnosť.

*Príprava:* Iba prepláchnite.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, biotín, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík, vápník a železo; malé množstvo medi.

*Energetická hodnota 105 kJ*

### 23. Mandarínka

Džús bledo oranžovej farby, je menej kyslý ako pomarančový džús. Je vynikajúcej lahodnej chuti, hovorí sám za seba. Má podobné, ale jemnejšie terapeutické účinky, ako má pomarančový džús.

*Príprava:* Ošúpte, nakrájajte na väčšie kúsky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.

– Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď a železa.

*Energetická hodnota 145 kJ*

## 24. Mango

Velmi hustý oranžový džús, výborne sa hodí k ananásu a banánu. Pre väčšiu hustotu je ho nutné miešať s inými šťavami.

*Príprava:* Rozkrojte napoly, odstráňte ploché jadrá, lyžicou postupne vyberte dužinu.

Obsahuje

– Bohaté na beta-karotén, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.

– Bohaté na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď a zinku.

*Energetická hodnota 270 kJ*

## 25. Marhuľa

Je oranžová, vonia letom a je to výborná sladká prísada do mixov. Vyzerá a chutná dobre s penivou malinovou. Pozor však marhule rýchlo podliehajú skaze. Štáva z troch zreých marhuľ je skvelým zdrojom železa na tvorbu červených krviniek. Kremík je ďalší z prvkov, ktorý je v marhuľach hojne obsiahnutý.

*Príprava:* Rozkrojte na polovicu a odstráňte kôstku. Nešúpajte.

Obsahuje

– Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo B1, B2, B6.

– Bohatá na draslík, fosfor, horčík, vápnik a síru; malé množstvo meď, zinku, kremíka a železa.

*Energetická hodnota 115 kJ*

## 26. Melón (červený, žltý)

Tento džús je aromatický a osviežujúci, ale mal by sa podávať iba samostatne. Prechádza tráviacim traktom rýchlejšie ako ostatné šťavy a tým by obmedzil absorpciu ostatných živín.

Všetky druhy melónových šťáv sú mimoriadne vhodné, najmä ak sa podrobíte pôstnej kôre. Obsah vody v melónoch sa pohybuje okolo 90 % a závisí od druhu melóna. Sú bohaté na

minerály a pomer alkalických prvkov ku kyselým je 3 : 1. Pre ich močopudný účinok sú vhodné najmä pri obličkových poruchách. Niekedy je vhodné pridať do ich šťavy trochu citrónovej šťavy, ale nikdy nie cukor alebo soľ.

*Príprava:* Rozkrájajte na štvrtky, vyberte dužinu a nakrájajte na väčšie kúsky. Jadrá sú spracovateľné, ale môžete ich aj odstrániť. Rovnako je možné spracovať kôru, ak sa ubezpečíte, že je čistá.

Obsahuje

– Bohatý na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.

– Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 80 - 100 kJ*

## 27. Mučenka

U nás málo známe tropické ovocie, ktoré poskytuje tmavohnedý džús sladkej chuti. Má jemný ukladňujúci účinok na ľudský organizmus. Zvyčajne sa užíva do exotických mixov.

*Príprava:* Ošúpte a vyberte dužinu.

Obsahuje

– Bohatá na beta-karotén, vitamíny B3, C; malé množstvo vitamínu B2.

– Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo železa.

*Energetická hodnota 145 kJ*

## 28. Nektarinka

Prijemná broskyňová chuť a farba, dobrá a osviežujúca v kombinácii s bobuľovými džúsmi. Nektarinky obsahujú 83 % vody a podobajú sa zložením broskyniam. Štáva z nich je dobrý prečisťujúci prostriedok a má príjemnú chuť. Pozor: majú vyšší "kalorický" obsah!

*Príprava:* Nakrájajte na štvrtky, odstráňte kôstku. Nešúpajte.

Obsahuje

– Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.

– Bohatá na draslík, fosfor, horčík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 205 kJ*



## 29. Papája

Podobne ako mango, dáva veľmi hustú šťavu, ktorú musíme riediť ľahším typom džúsu, napr. jablčným alebo ananásovým. Má jemno ružovú farbu. Papája je ovocný plod, ktorý je u nás skoro neznámy, pretože pochádza z tróпов. Má tvar melóna a ak je zrelý, môže dosiahnuť hmotnosť od 0,5 až do 10 kg. Osobitnú pozornosť si zasluži vyťačená šťava z papáje, obsahujúca papaín, ktorý má podobné tráviace vlastnosti ako pepsín v našom tráviacom systéme. Zelená, nezrelá papája má viac aktívneho papaínu ako zrelá (pretože papaín počas zretia zaniká). Šťava zo zelených plodov napomáha v neuveriteľne krátkej dobe odstrániť tráviace poruchy, žalúdočné vredy ale i niektoré vážnejšie ochorenia zažívacej sústavy.

**Príprava:** Rozkrojte na polovicu, odstráňte semená (ak vám nevadí, môžete ich nechať vo vnútri), lyžicou vyberte dužinu.

**Obsahuje**

- Bohatá na beta-karotén, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 160 kJ*

## 30. Pomaranč

Skvele chutí, po všetkých stránkach výborný džús, ktorého farba nie je oranžová, ale skôr žltá. Je dobrý samotný alebo sa môže mixovať. Šťava sa má vypíť do 15 minút po vylisovaní, pretože rýchlo oxiduje. Je iba málo ovocných štiav, ktorých alkalický účinok sa pri prekyslení organizmu prejaví tak rýchlo ako u pomarančov. Preto je často pomarančová šťava tou najvhodnejšou, ktorá sa pije pri pôstnej kúre. Strava obsahujúca dostatočné množstvo pomarančov a pomarančovej šťavy, počas 3 až 6 dní (bez akýchkoľvek iných potravín), sa ukázala pri detoxikácii ako najprospernejšia. Nie sú žiadne iné plody, ktoré by mali od detstva až do vysokého veku, také priaznivé účinky na ľudský organizmus.

**Príprava:** Ošúpte, nakrájajte na väčšie kúsky.

**Obsahuje**

- Bohatý na beta-karotén, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.

- Bohatý na draslík, fosfor, horčík a vápnik; malé množstvo mangánu, meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 190 kJ*

## 31. Ringloty

Farba šťavy sa mení podľa druhu, ale chuť je vždy lahodná. pôsobí blahodárne na detoxikáciu organizmu. Ktorický je dosť výdatná a preto je ju vhodné miešať s inými šťavami.

**Príprava:** Rozkrojte na polovicu a vyberte kôstku.

**Obsahuje**

- Bohatá na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik, malé množstvo meď, zinku a železa.

*Energetická hodnota 200 kJ*

## 32. Slivka

Šťava zlatavo červené farby, ktorá sa dobre hodi k bobulovému alebo inému jemnejšiemu džúsu. Má blahodárny účinok na vylučovanie toxínov z ľudského tela. Slivky a najmä ich šťava majú prehánací účinok, preto jej pite iba malé množstvo.

**Príprava:** Rozkrojte na polovicu, vyberte kôstku. Nešúpte.

**Obsahuje**

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B5, B6 a E.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo meď a železa.

*Energetická hodnota 160 kJ*

## Zelenina

### 33. Batáty

U nás sú takmer neznáme, pestujú sa v tróпов. Ide o tzv. sladké zemiaky. Aj ich šťava sa podobá zemiakovj, ale je o niečo chutnejšia. Má však oranžovo-červenú farbu!

**Príprava:** Ošúpte, nakrájajte na väčšie kúsky.



Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamíny C, E; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
  - Draslík, fosfor, horčík, chlór, síra, sodík a vápnik; malé množstvo medi a železa.
- Energetická hodnota 380 kJ*

### 34. Brokolica

Poskytuje tmavozelenú šťavu s horkastou príchutou, mala by byť vždy riedená jemnejšími džúsmi v pomere 1:4. Patrí medzi najúčinnnejšie šťavy na prevenciu zhubných ochorení. Obsahuje veľa antioxidantov. Okrem toho vynikajúco prečisťuje organizmus a je vhodná aj na redukciu telesnej hmotnosti pri obezite.

*Príprava:* Nakrájajte na menšie kúsky, neodstraňujte stopku, môžete použiť aj listy.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
  - Bohatá na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 115 kJ.*

### 35. Cesnak

Šťava dodá báječnú chuť – ak máte radi cesnak! Ale stačí ho iba veľmi málo, niekoľko kvapiek na pohár nápoja. Cesnak je bohatý na horčičné oleje a tie v spojení s čistiacimi substanciami, ktoré ešte cesnak obsahuje, majú silný účinok na celý organizmus, od podpory chuti na jedlo, od vylučovania tráviacich štiav, až po urychlenie peristaltiky (pohybu čriev) a vylučovania moču. Eterické silice v cesnaku sú také silné a prenikavé, že pomáhajú uvoľňovať hlien aj z vedľajších nosných dutín, prideštek a pľúc. Pomáhajú vylučovať jedý z organizmu kožnými pórami. Ak niekto namieta niečo voči voni cesnaku, môžete sa ho opýtať, čo je lepšie: či vyparovanie cesnakových vôní alebo potuchu odpočívajúce jedý v našom organizme?

*Príprava:* Odstráňte šupku, nakrájajte a spracujte spolu s inou tvrdšou zeleninou.

Obsahuje

- Bohatý na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2 a B3.

- Bohatý na draslík, horčík, sodík, vápnik a železo; malé množstvo zinku.

*Energetická hodnota 490 kJ*

### 36. Cibula

Krémovo zafarbený džús s prenikavou príchutou, najvhodnejší do mixov. Cibula a jej šťavy sú o niečo miernejšie ako cesnak a majú aj menej ostrú arómu. Posilňujú naše telo vo veľkom rozsahu. Čo už bolo povedané o cesnaku, platí aj pre cibuľu a jej šťavu. Cibula má zhruba podobné účinky ako cesnak. Ale nevábná vôňa je u cibule slabšia.

*Príprava:* Ošúpte, nakrájajte na väčšie kúsky.

Obsahuje

- Bohatá na kyselinu listovú, vitamín C malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a biotín.
  - Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 95 kJ*

### 37. Cvikla (červená repa)

Táto fialová šťava je veľmi silná, a preto ju vždy miešajte s inými džúsmi v pomere 1:4. Šťava z cvikle je veľmi hodnotná na tvorbu červených krviniek a vôbec na celkové posilnenie organizmu. Najmä ženy by mali využívať jej účinok a piť temer denne zmes karotka-cvikla. Šťava z cvikle je prospešná aj pri poruchách menštruácie, ak sa v tom čase pije v malých množstvách, a to vinny pohár (60 až 100 gramov) 2 až 3 krát denne. Počas prechodu dosiahnete touto šťavou lepšie a trvácnejšie výsledky ako liekmi a umelými hormónmi. Ak sa pije naraz, čistá a vo väčšom množstve ako 1 vinny pohár, môže jej silný čistiaci účinok spôsobiť závraty alebo pocit nevoľnosti. To je reakcia pečene. Podľa skúsenosti je lepšie začať s menším množstvom šťavy z cvikle a väčším množstvom šťavy z karotky, a neskôr podiel cvikle pomaly zvyšovať.

*Príprava:* Odrežte drevnaté výrastky, ošúpte a nakrájajte na väčšie kúsky. Mô-



žete použiť nielen repu, ale aj jej listy.

**Obsahuje**

- Bohatá na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3 a B5.
- Bohatá na draslík, fosfor, vápnik a sodík; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 185 kJ*

### 35. Červená kapusta

Tento džús má krásnu, tmavo fialovú farbu a trochu korenistú chuť. Podobne ako šŕava z cvikle, by mal byť riedený jemnejšími džúsmi v pomere 1:4. Všeobecne má podobné použitie ako ostatné kapustoviny. Prednostne sa ale užíva pri chudokrvnosti a telesnej slabosti.

**Príprava:** Odstráňte zničené vonkajšie listy, nakrájajte na malé kúsky.

**Obsahuje**

- Beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Draslík, fosfor, horčík, sodík, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 110 kJ*

### 39. Endívia (čakanka)

Je málo známa zelenina, šŕava má mierne nahorklú chuť, čím stimuluje sekréciu tráviacich šťav. Pozbuzuje vylučovanie žlče a normalizáciu činnosti pečene a sleziny. Má pozoruhodne dobré účinky na oči. V rôznych kombináciách ju môžete používať pri všetkých očných ochoreniach.

**Príprava:** Dokladne umyte kartáčom a nakrájajte na menšie kúsky.

**Obsahuje**

- Bohatá na beta-karotén, vitamíny skupiny B, vitamín E, kyselinu listovú a horčíky.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, malé množstvo železa a medi.

*Energetická hodnota 120 kJ.*



### 40. Fazuľové lusky

Nezrelé fazuľové lusky nevyzerajú sice veľmi lákavo, ale sú plné cenných živín. Šŕava z nich chuti lepšie v kombinácii so sladšími džúsmi. Táto šŕava je vhodná najmä pre diabetikov. Je zistené, že šŕavy nezrelých fazuľových luskov a ružičkového kelu obsahujú účinné látky, ktoré dodávajú organizmu základné prvky prirodzeného inzulínu, vytváraného slinivkou brušnou.

**Príprava:** Žiadna – iba opláchnite.

**Obsahuje**

- Bohaté na beta-karotén, vitamín C, malé množstvo vitamínov B1, B2 a B3.
- Bohaté na draslík, fosfor, sodík a vápnik, malé množstvo železa.

*Energetická hodnota 120 kJ*

### 41. Fenikel stopkatý

Poznáme dva druhy fenikla, a to normálny fenikel, ktorý sa používa ako korenie alebo aróma, a stopkatý fenikel, ktorý sa používa ako dužinatá zelenina, ktorú konzumujú najmä Taliani a Francúzi. Je to veľmi hodnotná, aj keď u nás dosiaľ málo známa zelenina. Ak máte radi anizovku (Pernod), bude vám určite chutiť aj feniklový džús. Má voňavú anízovú prichuť a hodí sa na spestrenie menej výrazných nápojov. Zo zdravotného hľadiska má celý rad priaznivých účinkov na ľudský organizmus. Šŕava z fenikla je hodnotným prostriedkom na tvorbu krvi, a tým veľmi užitočná pri menštruačných poruchách. Šŕava sa s úspechom pije buď čistá alebo v kombinácii s karotkou a cvikľou. Okrem toho mierne podporuje činnosť celej zažívacej sústavy.

**Príprava:** Nakrájajte stopky najskôr na plátky, tie potom spracujte v odšťavovači.

**Obsahuje**

- Bohatý na vitamín C; malé množstvo vitamínu B6.
- Draslík, vápnik.

*Energetická hodnota 115 kJ*



## 42. Horčica

Poskytuje zelenú stíplavkastú šťavu, ktorá sa užíva len na dochucovanie iných štiav, lebo má pomerne silné dráždivé účinky. Napomáha detoxikácii organizmu.

*Príprava:* Len opláchnite.

Obsahuje

- Bohatá na kyselinu listovú, chlorofyl, vitamín C, biotín a vitamíny skupiny B.
  - Bohatá na síru, fosfor, horčík, chlór a malé množstvo železa.
- Energetická hodnota 80 kJ.*

## 43. Chren

Používa sa na opatrné ochucovanie štiav, ale len 1 - 2 čajové lyžičky, lebo silne dráždi obličky a močový mechúr. Podporuje aj intenzívne vylučovanie zažívacích štiav. Okrem toho účinne uvoľňuje hlien z nosa a vedľajších nosných dutín.

*Príprava:* Dôkladne umyte ostrým kartáčom pod tečúcou vodou a postrúhajte, alebo nakrájajte na menšie kúsky a pomelte. Pretože korene sú veľmi tvrdé, nezvykneme ich odšľavovať. Používa sa iba nastrúhaný, alebo pomletý chren, ale bez soli a octu.

Obsahuje

- Bohatý na vitamín C a vitamíny skupiny B.
  - Pretože sa užíva v malom množstve, je obsah minerálov prakticky bezcenný. Je bohatý na síru a chlór. Najdôležitejší je obsah silných dráždivých sílic.
- Energetická hodnota 110 kJ*

## 44. Kapusta biela

Jej bledozelená šľava má príjemnú sladkú chuť. Šľava z kapusty sa úspešne používa pri žalúdočných a dvanástorníkových vredoch a na zmiernenie zápch. Pretože zápcha je často príčina nečistej pleti, pomáha šľava i v tomto smere.

*Príprava:* Odstráňte zničené listy, nakrájajte na malé kúsky.

Obsahuje

- Bohaté na kyselinu listovú,



vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, biotínu a vitamínu E.

- Draslík, fosfor, horčík, chlór, sodík a vápnik; malé množstvo meďi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 90 kJ*

## 45. Kapusta kyslá

Aj keď patrí k našim národným jedlám, z hľadiska modernej výživy nie je práve najzdravšia. Obsahuje totiž veľa kuchynskej soli a kyseliny mliečnej. Naši predkovia ju zaviedli v tých dobách, keď v zime nemali dostatok ovocia a zeleniny. Dnes je situácia podstatne iná. Aj tak však treba konštatovať, že aj kyslá kapusta je lepšia, ako žiadne iné surové ovocie a zelenina.

*Príprava:* Jednoduchou vložte do odšľavovača

Obsahuje

- Bohatá na vitamíny C, kyselinu mliečnu, malé množstvo vitamínov skupiny B.
- Bohatá na chlór, vápnik, sodík, síru a draslík, malé množstvo jódu.

*Energetická hodnota 85 kJ*

## 46. Kapusta zimná

Táto šľava má silnú sýrnatú vôňu a chuť, a preto je ju lepšie miešať so sladšími šľavami, napr. z červenej papriky, petržlenového koreňa alebo jablk. Na kapuste je cenný aj jej vysoký obsah síry, chlóru a jódu. Obsiahnuté látky účinne napomáhajú pri čistení žalúdočnej sliznice a tráviaceho ústrojenstva, ale za podmienky, že sa šľava pije surová a bez pridania soli.

Dvanástorníkové vredy reagujú na pitie šľavy z kapusty skoro zázračne. Jej nevýhodou je ale časté nadýmanie. Čistá karotková šľava môže byť použitá pri vredoch so skoro rovnakým účinkom a lepšie chuti.

*Príprava:* Odstráňte zničené vonkajšie listy, nakrájajte na malé kúsky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, biotín a vitamínu E.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápnik; malé množstvo meďi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 95 kJ*

#### 47. Karfiol

Bledo zelená šfava, prenikavej vône, hodí sa dobre ku sladším džúsom. Zdravotné účinky sú podobné ale miernejšie, ako u ostatných kapustovín.

**Príprava:** Nakrájajte na malé kúsky, neodstraňujte stopku. Pokiaľ máte k dispozícii aj okolitú listy, neodhadzujte ich, ale použite tiež na výrobu šfavy.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Draslík, fosfor, horčík, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 100 kJ*

#### 48. Kel kučeravý

Poskytuje horkastú intenzívnu, tmavozelenú šfavu, ktorá by mala byť vždy riedená jemnejším džúsom v pomere 1:4. Má podobné a silné zdravotné a terapeutické účinky ako zimná kapusta. Doslova blahodárne prečisťuje organizmus, podporuje trávenie a priaznivo pôsobí aj pri psychických a nervových ochoreniach.

**Príprava:** Odstráňte zničené listy, zvyšný kel nakrájajte na väčšie kúsky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, vitamíny B3 a C; malé množstvo vitamínov B1 a B2.
- Draslík, fosfor, sodík, vápnik, železo.

*Energetická hodnota 222 kJ*

#### 49. Kel ružičkový

Ďalší silný, tmavozelený džús, ktorý by ste mali riediť jemnejšou šfavou v pomere 1:4. Tento nápoj je mierne horkastý, preto sa dobre hodí ku sladším džúsom napr. mrkvovému alebo jablčkému. Šfava z ružičkového kelu spolu so šfavou z karočky, zelených fazuľových lusok a šalátu dodáva kombináciu minerálov, ktorá posilňuje a obnovuje výrobu inzulínu v slinivke brušnej. Preto je veľmi oceňovaná diabetikmi.



**Príprava:** Odstráňte uvoľnené vonkajšie listy, nakrájajte.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Draslík, horčík, fosfor, sodík, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 110 kJ*

#### 50. Locika

Je u nás málo známy osobitný druh šalátu. Poskytuje zelenú šfavu, ktorá sa považuje za veľmi vhodnú na liečenie Adisonovej nemoci a onemocnení nadobličiek.

**Príprava:** Opláchneme a nakrájame na menšie kusy.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, vitamín C, chlorofil, vitamíny skupiny B.
- Bohatá na draslík, vápnik, horčík, sodík, malé množstvo železa a medi.

*Energetická hodnota 105 kJ*

#### 51. Lucerka

Šfava orieškovej chuti, vhodná na miešanie s inými, jemnejšími džúsmi. Lucerka (Alfalfa) je výživovo hodnotná krmovina. Nie je iba bohatá na dôležité minerály a chemické prvky, ale obsahuje aj stopové prvky z hlbších vrstiev pôdy, pretože jej korene môžu dosiahnuť až 9 metrovú hĺbku. Aj keď je lucerka rozšírená najmä ako krmivo pre dobytok, je vo forme šfavy veľmi oceňovaná. Najmä vtedy, ak si ju môžeme zohnať čerstvú. Používajú sa iba listy. Lucerka je jednou z potravín, ktoré obsahujú najviac chlorofylu. Je to potravina, ktorá pomáha tak zvieratám ako aj ľuďom k zdravému, vitálnemu a vysokému veku a vytvára fenomenálnu odolnosť voči infekciám.

Šfava z čerstvej lucerky je silná a výdatná, preto sa nemôže piť čistá. Najlepšie je ju riediť so šfavou z karočky. V tomto zložení sa jej prednosť ešte znásobia. Ukázalo sa, že táto šfava napomáha aj pri cievnych obtiažach a poruchách, ktoré majú súvislosť so srdcom.

**Príprava:** Dôkladne opláchnite. Používame len listy, ktoré stiahneme zo stoniek. Stonky sú príliš tvrdé a obsahujú málo šfavy.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, chlorofyl, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3.
  - Bohatá na draslík, fosfor, sodík a vápnik.
- Energetická hodnota 150 kJ*

## 52. Mrkva

Táto šťava je ideálna na miešanie s ktorýmkoľvek iným, intenzívnejším džúsom. Jej sladká a jemná chuť je lahodná i samotná. Je to jediná zeleninový džús, ktorý môžeme miešať so všetkými druhmi ovocia bez obáv zo spoločensky neúnosných následkov. Jej blahodárne účinky na ľudský organizmus sú veľmi široké.

*Príprava:* Ošúpte, odstráňte tuhý koniec a nakrájajte na silnejšie prúžky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, biotínu a vitamínu E.
- Draslík, fosfor, horčík, chlór, sira, sodík, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 147 kJ.*

## 53. Paprika (červená, žltá a zelená)

Šťava je výborná bez ohľadu na to, či sme použili papriku žltú, zelenú alebo červenú, aj keď červená paprika poskytuje džús o niečo sladší, lepšie sa hodiaci k trpkým nápojom. Táto šťava má pomerne vysoký obsah vitamínu C a kremíka, ktorý je potrebný pre naše vlasy a nechty. Spolu s mrkvovou šťavou je vynikajúcim prostriedkom pri akné najmä vtedy, keď pravidelnými nálevmi alebo výplachmi odstraňujeme odpadové látky z hrubého čreva. Kto trpí nafukovaním tráviaceho traktu a kolikami alebo bolesťami brucha, môže sa mu ufať, ak bude piť pol litra mrkvovo-paprikovej šťavy.

*Príprava:* Nakrájajte na väčšie kusy.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B2, B3, B5, B6 a vitamínu E.
- Bohatá na draslík, fosfor, horčík, chlór, sodík a vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota – červená 135 kJ, žltá 110 kJ, zelená 65 kJ*



## 54. Paradajky

Čerstvá paradajková šťava má ružovo oranžový odtieň a svojou chuťou pripomína čerstvé paradajky. Patrí k najdosťupnejším šťavam z veľmi širokým použitím. Je výborná v mixoch, ale i samotná. Existuje veľa druhov paradajok. Zo všetkých si môžete pripraviť vynikajúcu šťavu, ktorú vždy pite surovú.

*Príprava:* Omyte a nakrájajte na väčšie kusy. Nešúpte.

Obsahuje

- Bohaté na beta-karotén, biotín, kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
- Bohaté na draslík, fosfor, horčík, chlór, sira, sodík a vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 60 kJ*



## 56. Pastrnák

Poskytuje fantastickú lahodnú šťavu. Má vynikajúce účinky na močové orgány a obličky. Priaznivo pôsobí aj pri dne a reumatizme.

*Príprava:* Korene dôkladne umyte ostrým kartáčom pod tečúcou vodou. Nakrájajte na menšie kusy. Vňaf nedoporučujeme používať, pretože silne dráždi. Ide o fotodynamickú rastlinu, ktorej vňaf vám môže pri kontakte s pokožkou spôsobiť aj nepríjemné exzémy. Šťava z koreňov je však mimoriadne zdravá.

Obsahuje

- Bohatý na vitamíny skupiny D, biotín, vitamín E, beta-karotén.
- Bohatý na draslík, fosfor, horčík, vápnik a malé množstvo zinku.

*Energetická hodnota 210 kJ*

## 57. Petržlen

Petržlenová šťava má krémovú, lahodne sladkú chuť a široké veľmi priaznivé účinky na ľudský organizmus. Zvyšuje vylučovanie moču, podporuje nielen detoxikáciu organizmu ale aj činnosť srdca. Priaznivo pôsobí pri začínajúcom reumatizme, vodnateľke, dne atď.

*Príprava:* Odkrojte drevnaté výrastky, ošúpte a nakrájajte na väčšie kusy.

Obsahuje

- Bohatý na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, biotín a vitamín E.
  - Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množstvo meďi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 205 kJ*

### 58. Petržlenová vňať

Intenzívny zelený džús, ktorý by sme mali vždy riediť v pomere 1:4. Má ale príjemnú bylinkovú chuť. Surová petržlenová šťava je jedna z najsilnejších. Nemá sa piť samotná a naraz vo väčšom množstve ako 30 až 60 gramov, ale má sa miešať s potrebným množstvom šfavy z inej zeleniny.

Surová petržlenová šťava má pozitívny vplyv na látkovú výmenu, na regulovanie činnosti nadobličiek a štítnej žľazy. Účinné látky, nachádzajúce sa v petržlene, napomáhajú udržiavať cievy a najmä kapiláry zdravými. Je vhodným liečebným prostriedkom pre urogenitálne orgány (močové a pohlavné ústrojenstvo), napomáha pri kameňoch v obličkách a močovom mechuri, ako aj pri albuminúrii (bielkovina v moči), zápaloch a ostatných obličkových ochoreniach. Používa sa s úspechom i pri vodnateľke. Užíva sa aj na vyvolanie menštruácie, najmä v spojení so šfavou z cvikle alebo zmesou šťav z mrkvi, cvikle a uhoriek. Štava z petržlenovej vňate je účinná aj pri očných chorobách a chorobách zrakového nervu. Kombinácia petržlenovej šťavy s mrkvoovou, alebo ešte s prídanimi zelerovej a endíviovej šťavy, sa môže liečiť zraková slabosť, rohovkový vred, sivý zákal a očné zápalové štádiá.

Nepite ale veľké množstvo čistej surovej petržlenovej šťavy, pretože svojou koncentráciou môže zapríčiniť nielen nevoľnosť ale aj nervové poruchy. Zmiešaná s inými šfavami je však veľmi užitočná.

*Príprava:* Nakrájajte a spracujte v lisovadle spolu s inou, tvrdšou zeleninou.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, vitamín B3 a C; malé množstvo vitamínov B1 a B2.
- Bohatá na draslík, fosfor, sodík, vápnik a železo.

*Energetická hodnota 180 kJ*

### 59. Pór

Ľahký zelený džús s príjemnou cibuľovou príchuťou, ktorý sa dobre hodí na oživenie chuťovo nevýrazného nápoja. Dobré pôsobí pri všetkých pľúcnych ochoreniach, vrátane tuberkulózy. Štava z póru je jemnejšia ako štava z cibule a cesnaku. Informácie uvedené o cesnakovej šfave platia v miernejšej podobe aj pre štavu pórovú.

*Príprava:* Odstráňte prebytočnú časť, priečne nakrájajte na väčšie kusky.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, biotín, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a vitamínu E.
  - Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, sodík a vápnik; malé množstvo meďi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 130 kJ*

### 60. Rebarbora

Pre jej vysoký obsah dráždivých kyselín, ju treba užívať opatrne. Používame ju na dochutenie chuťovo nevýrazných kombinácií, ak nemáme nič iné po ruke. Dráždí totiž obličky.

*Príprava:* Nakrájajte na kratšie kusky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, biotín, vitamín C a trochu vitamínov skupiny B.
- Bohatá na draslík, sodík, fosfor a malé množstvo stopových prvkov.

*Energetická hodnota 130 kJ*

### 61. Red'kovka

Premenlivá farba podľa odrody, mierne až silne korenistá chuť. Štava by mala byť riedená miernejšími džúsmi, vytvára tak chutný nápoj. Nemá sa piť čistá, lebo má prisilný účinok. Spolu s mrkvoovou šfavou obnovuje v tele sliznice. Štava je najučnejšia, keď ju vypijeme asi hodinu po požití 1 lyžičky strúhaného chrenu. Napomáha hojteniu sliznice a radikálne čisti organizmus od hlienov, ktoré boli rozpustené chrenovými silicami.



**Príprava:** Iba omyte. Šťava sa získava z listov aj z reďkoviek. Obsahuje

- Bohatá na kyselinu listovú; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5 a B6.
  - Bohatá na draslík, sodík, horčík, fosfor, chlór, síru, vápnik a železo; malé množstvo meďi a zinku.
- Energetická hodnota 50 kJ.*

## 62. Šalát

Šalát poskytuje tmavo zelenú šťavu, ktorá by mala byť vždy riedená jemnejším džúsom v pomere 1:4. Šťava pomerne rýchle oxiduje a preto ju treba rýchle spotrebovať. Má horkastú príchuť, a preto je ju potrebné kombinovať so sladším nápojom. Existuje niekoľko druhov s rôznym množstvom živín. Ak pripravujeme šalátovú šťavu na terapeutické účely, použijeme aj vonkajšie tmavozelené listy a nie len tie vnútorné, ktoré ostali bledými. Vonkajšie listy sú totiž bohatšie na chlorofyl a iné životne dôležité výživné látky. Šťava zo šalátu prináša úľavu nielen všetkým, ktorí trpia na žalúdočné vredy alebo ochoreli na tuberkulózu, ale má aj ukľudňujúce a posilňujúce účinky. Navyše je táto šťava močopudná a priaznivo pôsobí aj pri nespavosti.



**Príprava:** Odstráňte zničené listy, nakrájajte na väčšie kusky. Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén a vitamín C, malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a E.
  - Bohatý na draslík, fosfor, horčík, sodík, vápnik, malé množstvo meďi, zinku a železa.
- Energetická hodnota 60 kJ*

## 63. Špargľa

Má silne prečisťujúce účinky, pôsobí hlavne na obličky a močový mechúr. Pozitívne pôsobí aj na srdce. Varená špargľa môže ale dráždiť obličky.

**Príprava:** Umyte kartáčom pod tečúcou vodou, nakrájajte na kratšie kusky.

Obsahuje

- Bohatá na beta-karotén, vitamín C, vitamíny skupiny B a vitamín E.

- Bohatá na draslík, kremík, vápnik, horčík a malé množstvo stopových prvkov, mangán a železo.
- Energetická hodnota 150 kJ.*

## 64. Špenát

Má skutočne vynikajúce účinky na ľudský organizmus. Celá záhada spočíva ale v tom, že sa musí konzumovať surový. Poskytuje tmavo zelenú šťavu, ktorá by mala byť riedená v pomere 1:4. Nemali by sme jej piť veľké množstvo, obsahuje totiž kyselinu šťavelovú, ktorá zabraňuje príjmu vápnika do organizmu.

Špenát je dôležitý pre tráviace ústrojenstvo, pre žalúdok a dvanástorník, aj pre tenké a hrubé črevo. Surová špenátová šťava patrí medzi najlepšie prostriedky na čistenie, regeneráciu a obnovu tráviaceho ústrojenstva. Inou dobrou vlastnosťou surovej špenátovej šťavy sú jej priaznivé účinky na zuby a ďasná, pretože napomáha zabrániť paradentóze.

**Príprava:** Omyte listy a pridajte k tvrdej zelenine, mrkve, uhorky.

Obsahuje

- Bohatý na beta-karotén, vitamíny B3 a C; malé množstvo vitamínov B1, B2.
  - Bohatý na draslík, fosfor, sodík, vápnik a železo.
- Energetická hodnota 105 kJ.*

## 65. Štiav

Zelená a kyslastá šťava. Má priaznivé posilňujúce účinky na ľudský organizmus, najmä pri chudokrvnosti a nechutenstve. Podporuje nielen činnosť žliaz s vnútornou sekréciou, ale aj rast vlasov a činnosť črevného systému.

**Príprava:** Len opláchnite vodou.

Obsahuje

- Bohatý na kyselinu listovú, chlorofyl, beta-karotén, vitamín C a malé množstvo vitamínov B.
  - Bohatý na draslík, fosfor, vápnik, železo a mangán.
- Energetická hodnota 95 kJ.*

## 66. Topinambury

Sú u nás žiaľ málo konzumované, aj keď ich pestovanie je jednoduché. Je to veľká škoda, pretože majú vynikajúci preven-



tívny a liečebný účinok pri začínajúcej cukrovke. Štava má výraznú sliečnicovú prichuť a preto je ju vhodné chufovo prekryť inými štavami.

**Príprava:** Dôkladne umyte kartáčom pod tečúcou vodou, poprekrajajte na menšie kusy.

- Obsahuje
  - Bohaté na inulín, beta-karotén, vitamíny skupiny B a biotín.
  - Bohaté na draslík, fosfor, vápnik, síru a stopové prvky.
- Energetická hodnota 280 kJ.*

## 67. Uhorka

Vodnatá, osviežujúca šťava je vhodná do intenzívnejších kombinácií. Uhorka patrí medzi najlepšie známe prírodné diuretiká. Nielenže podporuje vylučovanie moču, má však aj iné cenné vlastnosti. Napr. svojím pomerne vysokým obsahom kremíka a síry podporuje rast vlasov. Najmä naše nechty a vlasy potrebujú túto kombináciu prvkov, ktorá je obstaraná v čerstvej uhorkovej šťave. Táto šťava pomáha aj pri lámavosti nechtov a vypadávaní vlasov.

Zmes uhorkovej šťavy s mrkvou má priaznivý účinok na reumatické problémy, spôsobené nadmerným ukladaním kyseliny močovej v organizme. Ak sa k tejto zmesi pridá ešte šťava z cvikle, celý detoxikačný proces sa ešte urýchli. Uhorková šťava má v mnohých prípadoch priaznivý vplyv aj pri rôznych kožných ochoreniach napr. rôzne typy tzv. nečistej pleti pomerne rýchle miznú pitím uhorkovej šťavy, ku ktorej sme pridali šťavu z mrkvy a šalátu. Ak pridáme ešte trochu lucerkovej šťavy, môžeme v niektorých prípadoch účinok ešte zvýšiť.

Pre svoj vysoký obsah draslíka je uhorková šťava veľmi vhodná aj pri vysokom a nízkom krvnom tlaku. Vhodná je aj pri parazitóze a pri rôznych ochoreniach ďasien, napr. pri zápaloch.

**Príprava:** Ošúpte vonkajšiu šupku (prípadne okrájajte, ak sa vám zdá navoskovaná) a nakrájajte na silnejšie prúžky.

- Obsahuje
- Bohatá na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a biotín.



- Draslík, horčík, chlór, síra, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

*Energetická hodnota 40 kJ*

## 68. Jedľe vodné riasy

Vodné riasy sú dvojaké – morské a sladkovodné! Obidvoje sú veľmi hodnotné! Častejšie sa využívajú morské riasy. Farba i chuť šťavy sa mení podľa druhu rias. Riedte jemnejšou šťavou. Obsahujú mimoriadne veľa hodnotných stopových prvkov, a preto sú vhodné ako doplnok pre zdravých i nemocných.

**Príprava:** Žiadna, iba opláchnite.

- Obsahuje
  - Bohaté na beta-karotén, malé množstvo vitamínov B1, B2, B3.
  - Bohaté na vápnik, draslík, fosfor, horčík, sodík, železo.
- Energetická hodnota 170 kJ*

## 69. Vodnica

Dosť korenistá šťava neurčitej farby, výborne sa hodí do mixov so sladšími džúsmi. Zdá sa, že žiadna šťava neobsahuje toľko organického vápnika ako šťava z vodnice. Vápnik v nej tvorí viac ako polovicu všetkých minerálov a solí. Táto šťava je preto vynikajúca pre rast detí a pre každého, kto má rednutie kostí v akomkoľvek štádiu a forme, vrátane zubov. Predstavuje jeden z najúčinnějších prostriedkov na spevnenie zubov a kostnej štruktúry v celom organizme.

**Príprava:** Odstráňte drevnaté výrastky, ošúpte a nakrájajte na väčšie kusky. Štavu pokiaľ môžete, robte z celej rastliny, t.j. nielen z repy ale aj z listov!

- Obsahuje
  - Bohatá na kyselinu listovú, vitamín C, a malé množstvo vitamínov skupiny
  - Bohatá na draslík, fosfor, horčík a vápnik.
- Energetická hodnota 85 kJ.*

## 70. Zeler stopkatý

Tento jemný, akoby trochu slaný džús sa veľmi dobre hodí do mixov s intenzívnejšími šťavami. Je to ideálny džús pri nervových ochoreniach a poruchách spánku. Nielen ukladňuje, ale súčasne čistí pečeň a preto je vhodný aj po nadmernom

požití alkoholu. Má podobné, ale omnoho miernejšie zdravotné a terapeutické účinky ako zeler hlúznavý.

**Príprava:** Opláchnite a odrežte zvädnuté listy.

**Obsahuje**

– Bohatý na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6, biotín a vitamín E.

– Bohatý na draslík, fosfor, horčík, chlór, mangán, síru, sodík a vápnik.

**Energetická hodnota 25 kJ**



### 71. Zeler

Tento ľahký žltkastý džús svojou slano korenistou chuťou a intenzívnou arómou pripomína šťavu zo zeleru stopkatého, len je silnejší a preto ho treba riediť. Dobre sa hodí do mixov. Zelerová šťava má doslova vynikajúce účinky na ľudský organizmus. Blahodárne pôsobí na nervový, zažívaci i vylučovací systém. Ľudovo sa hovorí, že čistí krv, Pomáha predchádzať a liečiť reumatizmus, hemoroidy, ale aj šištičky, neurasténiu a dokonca aj duševný zmätok a psychické choroby. Obrazne sa dá povedať, že normalizuje činnosť ľudského organizmu.

**Príprava:** Opláchnite a nakrájajte na väčšie kúsky.

**Obsahuje**

– Bohatý na vitamín C, a malé množstvo vitamínov B1, B2, B3 a B6.

– Bohatý na draslík, fosfor, horčík, sodík a vápnik; malé množstvo železa.

**Energetická hodnota 75 kJ**

### 72. Zemiaky

Poskytujú mútnosvetlý džús, ktorý na vzduchu pomerne rýchle oxiduje a tmavne. Nemá príliš príjemnú chuť a prízračlivý vzhľad. Lepšie je ho preto zmiešať s niečím sladším, napr. šťavou z mrkvy alebo petržlenu. Samotná šťava má silný alkalický účinok a preto je vhodná pri prekyslení organizmu. Veľmi priaznivo pôsobí aj pri skorbutu a paradentóze.

**Príprava:** Ošúpte šupku, nakrájajte na väčšie kúsky.



**Obsahuje**

– Bohatý na kyselinu listovú, vitamín C; malé množstvo vitamínov skupiny

– Draslík, fosfor, horčík, síra, vápnik; malé množstvo medi, zinku a železa.

**Energetická hodnota 365 kJ**

### 73. Žerucha

Intenzívny zelený džús, ktorý sa musí riediť v pomere 1:4 s miernejšími šťavami. Nápojom dodáva pikantnú príchuť. Pretože táto šťava má silný čistiaci efekt, nemala by sa piť neriedená, ale iba v zmesi s inými šťavami, napr. so šťavou mrkvo-  
vou a zelerovou.

**Príprava:** Len umyte.

**Obsahuje**

– Bohatá na beta-karotén, vitamíny C, E; malé množstvo vitamínov B1, B2, B3, B5, B6 a biotín.

– Draslík, fosfor, horčík, chlór, síra, sodík, vápnik, železo; malé množstvo medi a zinku.

**Energetická hodnota 60 kJ**

### Pamätajte na to, že ...

✦ Zaradenie čerstvo pripravených štiav do vášho jedálneho lístku je ten najjednoduchší spôsob, ako prispieť k svojmu zdraviu, kráse a všeobecnému prosperu. Čerstvé šťavy sú nabité toľkými blahodárnyimi vitamínmi, minerálmi a inými živinami, že by bolo skoro hriechom nevyužiť toto prírodné bohatstvo.

✦ Ak nie ste na šťavy zvyknutí, riedte ich najskôr vodou a nepite ich spoiatku denne viac ako 3 poháre po 200 ml. "Pokročilejší" ich môžu prijímať 6 (ich organizmus je už lepšie prispôsobený intenzívnym účinkom týchto nápojov).

✦ Pri výrobe štiav nemiešajte dokopy ovocie so zeleninou – mohli by ste si zneprijemniť život nafukovaním. Výnimku predstavujú jablko a mrkva.

✦ Nie je dobré ustrnúť na jednom type šťavy, striedajte ich, aby ste z nich získali maximum. Pite zeleninovú šťavu ráno a ovocnú večer alebo striedajte každý druhý deň. Obmieňajte svoj denný príjem nápojov.

- ▼ Nepreháňajte to najmä so silnými zelenými šťavami (ako napr. špenát alebo žerucha) a citrusovými džúsami, ktoré majú veľmi silný čistiaci efekt. Ostaňte pri 200 ml týchto súav 3-4 krát týždenne.
- ▼ Dbajte na pestrosť vo výbere, aby sa váš organizmus obohatil čo najširším spektrom výživných látok.
- ▼ Ak máte cukrovku, nízku hladinu cukru v krvi alebo obdobné problémy, dajte prednosť zeleninovým šťavam pred ovocnými.
- ▼ Ak máte chuť zmeniť niektorý z receptov, na miešanie sa najlepšie hodí mrkvová a jablčná šťava.
- ▼ Každý z týchto džúsov môžete dochutiť čerstvými bylinkami (napr. mäťou, pamajoránom, koriandrom, majoránku alebo bazalkou) alebo korením (napr. zázvorom, muškátovým orieškom, škoricou, novým korením alebo sladkým drievkom).
- ▼ Ako sladidlo môžete použiť med a zároveň môžete pridať pšeničné kľčky (bohatý zdroj vitamínu E a skupiny B-vitaminov), čistý živý jogurt (veľmi dobrý na zažívaci trakt) alebo s polotučným mliekom upravíť do podoby mliečnych koktailov.
- ▼ Pre zvýšenie energetickej hodnoty nápoja môžete pridať mixovaný banán alebo avokádo, obidva bohaté na vitamíny a minerály, najmä draslík.

### Upozornenie pre deti

- ▼ Všetky uvedené odporúčania sú pre dospelých, netýkajú sa detí. Pre informáciu – deti do 13 rokov by nemali denne vypíť viac ako 150 ml čerstvého džúsu a tento by mal byť vždy riedený vodou.
- ▼ Staršie deti môžu začať piť neriedené džúsy, nie však častejšie ako raz či dva razy denne.
- ▼ Riedenie je nutné, pretože čerstvé šťavy majú dosť hustú konzistenciu a intenzívnu chuť, sú vždy veľmi koncentrované a mohli by byť preto pre mladý zažívaci trakt prisilné.



## 4. Šťavy pre krásu a zdravie

Skôr, ako pristúpite k čítaniu nasledujúcich receptov, treba si uvedomiť niekoľko vecí. Čerstvé šťavy nie sú medicínou na náhle nevoľnosti a obtiaže, s ktorými sa z času na čas stretávame, ale poskytujú bohatú dávku živín, ktoré pomáhajú zvýšiť našu vnútornú odolnosť a urýchľujú zotavovanie. Ich prečisťujúca sila doslova „vyplavuje“ toxíny z tela. Listová zelenina je bohatá najmä na chlorofyl, ktorý, ako sme si už povedali, má antiseptické schopnosti a podporuje tvorbu červených krviniek. Ak nemáte chuť na jedlo, pohár ozdravujúceho, čerstvého džúsu je možno práve to, čo potrebujete.

### Dôležité upozornenie

Určiť diagnózu a predpísať správnu terapiu môže len lekár. Nasledujúce choroby a príslušné recepty k nim vám majú slúžiť ako všeobecná informácia o možnej, doplnkovej alebo alternatívnej terapii. Uvádzané recepty a skúsenosti, ale nie sú jediným správnym spôsobom ako ošetrovať nemocného, pri tej ktorej nemoci. Uvádzané recepty sú výsledkom mnohoročných skúseností prírodných liečiteľov i lekárov zaoberajúcich sa prírodnými spôsobmi terapie. Treba si uvedomiť aj to, že platné zákony vyžadujú, aby nakažlivé a infekčné choroby boli ošetrované lekármi. Podľa možnosti vyhľadajte lekára, ktorý je oboznámený s učením o prirodzenom zdraví, ovláda výplachy čriev a pozná liečebné účinky čerstvých, surových zeleninových a ovocných štiav, rovnako ako príslušnú dietnu stravu.

Túžite mať čistú pleť? Jasné oči? Krásne, lesklé vlasy? Silné, zdravé nechty? Tieto túžby sa vám môžu splniť. Stav vášho vonkajšku nie je určený iba génmi, ale výrazne ho ovplyvňujú príjmané potraviny a nápoje. Strava bohatá na vitamíny C, E a beta-karotén a na minerály vápnik, draslík a zinok, je kľúčom k vášmu krásnejšiemu vonkajšku. Preto uvádzame rôzne varianty receptov, aby ste ich mohli striedať, resp. vybrať si vhodný recept podľa dostupnosti jednotlivých druhov ovocia a zeleniny. Pri práve a konzumácii štiav pamätajte na nasledujúce pravidlá.

## Poznámka k nasledujúcim receptom

Každý recept poskytuje asi 200 - 230 ml šťavy. Dospelí môžu vypíť denne až 3 poháre, na dosiahnutie maximálneho účinku je však potrebné kombinácie obmieňať. Šťavy môžete riediť vodou. Spracujte každú surovinu osobitne, šťavu potom premiešajte nekovovou lyžicou.

## Očné ochorenia

Dobrá stav našich očí, rovnako ako ktoréhokolvek iného orgánu v našom tele, by sme nemali brať ako samozrejmú. Naše oči denne ťažko pracujú a musia sa vyrovnávať s cigaretovým dymom, znečisteným ovzduším, vzdušným prachom, televízii i počítačovým terminálom. Bohatý prísun „očných“ vitamínov, **B-komplexu**, C, E a beta-karoténu vám pomôže nielen udržiavať oči jasné a dobre fungujúce, ale aj vyliečiť rôzne očné ochorenia.

## Astigmatizmus

Na vzniku tejto poruchy zrakového orgánu sa podieľa aj dlhodobý nedostatok živých organických látok vo výžive očných orgánov. Okrem toho všetky očné ochorenia sa zhoršujú usadzovaním odpadových látok v orgánoch a žľazách, ktoré oči priamo ovplyvňujú. Ide najmä o pečeň, žľezník, pankreas. Štítnu žľazu a hrubé črevo. Sú to orgány, ktoré svojou zlou funkciou bezprostredne podporujú poruchy zraku. Okrem nižšie uvedených receptov použite kombinácie špenátu, cvikle, endíviacie, zeleru a samozrejme mrkvy.

- 74) 2 veľké mrkvy  
4 kúsky brokolice  
4 kúsky karfiolu
- 75) 3 paradajky  
za hrsť žeruchy  
1/2 červenej papriky
- 76) 1 grapefruit  
1 mango  
1 mučenka
- 77) 4 mandarínky  
1 hruška



## Poruchy zraku

Vid' - Šedý zákal a štavu z endíviacie.

## Šedý zákal

Zakalenie očnej šošovky, ktoré vzniká, ak očný nerv a očné svaly nie sú správne vyživované. Operácia môže sice dočasne priniesť úžitok, ale príroda určite vykoná lepšiu prácu s trvalým výsledkom než ten najšikovnejší chirurg. Samozrejme ale za predpokladu, že pacient s prírodou úzko spolupracuje. Nasaďte týždenný detoxikačný program.



## Zápal očných spojiviek (konjunktivitída)

Bolestivé prekrvenie očnej spojivky, ktoré vzniká v dôsledku infekcie, alergie, podráždenia ap. Použite napr. recepty č. 74 - 76.

## Zdravé vlasy a nechty

Aj keď sa vám to možno zdá byť akokoľvek čudné, na zdravie vašich vlasov vplyva najmä činnosť vášho črevného a hormonálneho systému. Krásne vlasy sú ozdobou našej hlavy. Preto teda nevyvaložte trochu úsilia na to, aby vyzerali čo najlepšie? Vlasy farbené alebo po trvalej sú mdlé a ako bez života. Rovnakým dojmom však môžu pôsobiť i vlasy prirodzené, ak im chýbajú nepostrádateľné živiny. Súčasne je potrebné vlasy správne ošetrovať aj zvonku napr. pomocou olejov - vaječných žĺtkov ap. Poradte sa s dobrou kozmetičkou.

## Vysoký lesk vlasov

Vitamíny B-skupiny a minerály jód, siera a železo sú tie najdôležitejšie pre zdravé vlasy. Sú zastúpené v mnohých čerstvých džúsoch.

- 78) 125 g pokrájanej zímnej kapusty  
2 veľké mrkvy  
6 reďkoviek
- 79) 125 g jedlých vodných rias  
3 listy kučeravého kľu  
2 veľké mrkvy  
1/2 petržlenového koreňa
- 80) 4 mandarínky  
125 g malín



- 81) 1 malý strapec hrozna  
2 mučenky  
2 silnejšie rezy ananásu

### Rast vlasov

Na rast vlasov pôsobia veľmi dobre kombinácie štiav, ktoré obsahujú lucerku, hlávkový šalát, listy vodnice a cvikle. Sami si môžete ľahko skombinovať množstvo vhodných džúsov.

### Proti lupinám

Lupiny sa môžu objavovať z dvoch príčin. Buď žľazy vlasovej pokožky neprodukurujú dostatok mazu alebo ho produkujú priveľa. V prvom prípade sa pokožka odlupuje, vlasy sú suché a lámajú sa, v druhom prípade sú lupiny žlté a vlasy mastné. Džúsy bohaté na vitamíny skupiny B, vitamín E a beta-karotén vám pomôžu odstrániť aj tento kozmetický nedostatok. Súčasne ošetríte pokožku hlavy vhodným spôsobom aj zvonku (šampón a voda proti lupinám).

- 82) 2 1/2 veľkej mrkvy  
6 listov kučeravého kelu  
83) 1/2 šalátu  
2 malé jabĺčka  
84) 1 mango  
1 broskyňa  
1 jablko  
85) malý strapec hrozna  
2 kiwi



### Nechty

Rovnako ako vlasy aj nechty odumierajú, akonáhle opustia epidermis. Pretože však vyrastajú spod kože na prstoch, môžu nám dobre signalizovať, že postrádame určité živiny. Napríklad biele bodky na nechtoch zdôrazňujú potrebu väčšieho množstva zinku, a lámavé nechty poukazujú na nedostatok železa. Pre rast pevných zdravých nechto sú dôležité aj stopové prvky, jód, siera a vitamín B2.

- 86) 125 g fazuľových lúskok  
125 g na pokrývanej bielej kapusty  
2 veľké mrkvy

- 87) 1/4 uhorky  
125 g ružičkového kelu  
3 paradajky  
88) 125 g ostružín  
125 g jahôd  
1 jablko  
89) 1 pomaranč  
3 marhule



### Kožné ochorenia

Najmä naša koža je ovplyvňovaná pomalým trávením a prepracovanými obličkami. Ak sa hrubé črevo a obličky nemôžu vyrovnávať s prísunom odpadu vzniknutého vašim denným príjmom potravín a nápojov, toxické látky opúšťajú telo kožou a môžu na nej vytvárať rôzne flaky.

Nič nemôže pomôcť lepšie detoxikovať váš organizmus a podporiť činnosť vylučovacích orgánov ako čerstvé ovocné a zeleninové šťavy vid detoxikačný program.

### Dokonalá pokožka

Aby bola vaša pokožka čistá, bez flakov a zdravo vyzerala, potrebujete šťavy s vysokým obsahom vitamínov C, E a beta-karoténu, draslíku a zinku, a to v kombinácii so šťavami podporujúcimi činnosť obličiek a tráviaceho ústrojenstva, ako napríklad cviklu, petržlenu a špenátu.

- 90) 1/4 červenej papriky  
1/4 zelenej papriky  
1/3 uhorky  
91) 1/4 viazaničky stopkatého feníka  
50 g červenej kapusty  
1 1/2 jablka  
92) 2 veľké mrkvy  
2 zelery  
93) 1 veľký pomaranč  
150 g jahôd  
94) 75 g brusnic  
1 1/2 jablka



## Proti vráskam

Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, zdravá strava a vyhýbanie sa priamemu slnku je starým a známym prostriedkom proti vráskam. Aj keď existencia elixíru večného života a mladosti patrí zatiaľ ešte do kráľovstva fantázie, vedci už potvrdili, že každodenný príjem vitamínov a minerálov môže zabrániť predčasnému starnutiu. Antioxidanty beta-karotén, vitamíny C, E a minerál selén prispievajú k oddialeniu tvorby vrások. Tieto živiny tiež vytvárajú kolagén, nevyhnutnú látku, ktorá udržiava pleť pevnú a pružnú. Samozrejme, že rovnako dôležitá je aj vhodná životospráva - dostatok spánku a žiadne cigarety. Výborné vám na pleť urobia nasledujúce džúsy.

- 95) 3 veľké mrkvy  
50 g petržlenovej vňate
- 96) 125 g kučeravého kelu  
1 jablko  
1 1/2 veľkej mrkvy
- 97) 1 stredne veľký grapefruit  
1 malý pomaranč
- 98) 1 broskyňa  
150 g malín  
3 guave



## Ekzém

Suchý alebo mokvavý zápal kože vzniká ako následok prekyslenia lymfatických žliaz a vylučovania odpadových látok kožou miesto obličkami a črevom. Použite týždenný detoxikačný program. Potom môžete piť šťavy podľa vlastnej chuti. U detí použite detské recepty.

## Lupienka (psoriáza)

Neprijemné a zdlhávavé kožné ochorenie. Jeho príčina spočíva v zažívacej sústave. Pravidelne aplikujte týždenný detoxikačný program. Dôsledne dodržiavajte prísnu diétu - bez živočíšnych tukov, červeného mäsa a údenín atď. Čerstvé šťavy a výplachy črtev sú asi najúčelnejšími prostriedkami proti tejto pohrome.

## Svrbenie

Neprijemný stav, najčastejšie zavinený poruchami zažívania

a preťažením vylučovacích systémov toxínmi, ktoré sa pokúšajú opustiť telo kožnými pórami. Tvoria sa drobné puzgierky, ktoré intenzívne svrbia. Použite 1. denný detoxikačný program a potom recepty č. 99, 100, 101.

## Akné

Akné je v každom prípade nevzhľadné a neprijemné, či už ide o akné dedičného pôvodu alebo je spôsobené hormonálnou nevyváženosťou, v oboch prípadoch sa na priebehu ochorenia negatívne podieľajú stravovacie návyky. Najhoršie postihnutými oblasťami bývajú chrbát, ramená, hrudník, hrdlo a tvár. Ľuďom trpiacim na akné pomôžu šťavy bohaté na živiny beta-karotén a zinok. Súčasťou terapie nemá byť iba pravidelné ošetrovanie akné zvonku podľa pokynov kožného špecialistu, ale aj dodržiavanie diéty bez tukov, čokolády atď. Na akné pôsobia dobre šťavy, ktoré obsahujú špenát, hlávkový šalát a mrkvu. Okrem nižšie uvedených receptov, môžete použiť aj kombinácie č. 133-141.

- 99) 2 1/2 veľkej mrkvy  
125 g žeruchy
- 100) 3 paradajky  
1 brokolica
- 101) 1 jablko  
1 mango  
150 g malín
- 102) 3 marhule  
175 g čerešní  
1 nektarinka



## Furunkel

Hnisavé vredíky na koži zavinené nečistotami v krvi, ktoré vedú k bakteriálnej infekcii potných žliaz alebo vlasových vachov. Furunkel nie je žiadna kožná infekcia, ale jednoducho odpad, ktorý telo nemohlo vylúčiť inými vylučovacími cestami, pretože sú buď odpadom upchaté, alebo nedostatočnou stravou a starostlivosťou zdegenerovali a stali sa nečinnými. Ak sa organizmu nepodarí odstrániť odpad hlavnými vylučovacími orgánmi, požiada o pomoc najväčší vylučovací systém tela - tj. kožu a kožné póry. Spolahlivým liečením furunklov je detoxikačný program, vrátane doplnkových činností.

## **Žihľavka („koprivka“)**

Je všeobecne považovaná za prejav alergie. Zvyčajne ide ale aj o súčasné silné narušenie acidobázickej rovnováhy tela, ktoré sa pokúša o normalizáciu použitím kože ako vylučovacieho orgánu. Použite jednodenný detoxikačný program.

## **Kožná plesň na nohách**

Ak naše nohy nemôžu dýchať. Je reakcia kože na nohách kyslá. Plesniam sa darí obzvlášť dobre medzi prstami, kde je prekyslenie najväčšie. Kľúč k odstráneniu plesne na nohách je v čo najdokladnejšom vetraní nôh, v nosení sandál ap. Postupujte nasledovne. Prvý večer si okúpte nohy v roztoku sódy bicarbóny, druhý večer v uvarenej čiernej káve, a obidvoje týchto kúpeľov opakujte 3 x. Plesň by mala zmiznúť. Súčasne pite čerstvé šťavy podľa vlastnej chuti a výberu, na zvýšenie celkovej odolnosti organizmu.

## **Kiahne**

Nejde len o infekčné ochorenie, ale aj o nadmerné množstvo odpadov v tele, ktoré umožňujú rozmnožovanie baktérií, ktoré spôsobujú kiahne. Po prvej rozmnožovacej fáze opúšťajú baktérie a ich toxíny telo kožnými pórami. Nasaďte jednodenný detoxikačný program. Potom môžete použiť všetky uvedené recepty.

## **Nepравé kiahne**

Kiahňovému víru sa vraj darí dobre na hlienoch vzniknutých pri trávení mlieka, škrobov a cukrov. Ak táto živná pôda chýba, nemôže sa vírus dobre rozmnožovať. Postačuje aplikovať 1. denný detoxikačný program bez doplnkových procedúr, a potom piť ľubovoľné šťavy podľa tejto príručky.

## **Osýpky**

Toxický odpad sa snaží dostať z tela kožou. Je to jedna zo základných obranných metód prírody, ako dôkladne očistiť organizmus, zvlášť v detstve. Šťavy nasadzujeme podľa veku pacienta. Použite tzv. detské recepty.

## **Ruža**

Zápal kože sprevádzaný horúčkou a zimnicou. Okrem liečby

antibiotikami, nasaďte 1. denný detoxikačný program bez doplnujúcich činností. Veľmi žiaduce sú výplachy čriev. Potom použite recepty č. 90 - 102.

## **Zdravé zuby**

Chátranie chrupu je obyčajne spôsobené nedostatkom minerálnych látok a vitamínov v potrave a nadmernou spotrebou cukru a škrobov. Použite recepty, obsahujúce šalát, endividu, špenát, vodnicu a ružičkový kel.

## **Paradentóza**

Zápal ďasien spojený s uvoľňovaním zubov. Príčinou je príliš veľa odpadových látok v tele a nedostatok čerstvej zeleniny a ovocia. Vynikajúco pôsobí ananášová a pomarančová šťava, ďalej hlávkový šalát a brokolica. Použiť však môžete aj iné recepty. Súčasne si ale musíte dopriať aj dostatok odpočinku, pretože na vzniku paradentózy sa často podieľa v značnej miere aj stres.

## **Skorbut**

Následok jednostrannej výživy s nedostatkom ovocia a zeleniny. Je typickým prejavom nedostatku vitamínu C. Tradične sa lieči citrusovými plodmi, ale použiť môžete v podstate všetky dostupné surové druhy ovocia a zeleniny.

## **Onemocnenia dýchacích ciest**

Je takmer pravidlom, že väčšina z nás každoročne ochorí ľahším zápalom dýchacích ciest. Môže ísť o nachladnutie, kašeľ, bolesti v hrdle, chrípku alebo bronchitídu. V dôsledku týchto ochorení strácame chuť na jedlo, trpíme horúčkami, cítime sa vyčerpaní, boli nás upchaný nos a zapálené hrdlo.

Výskyt týchto ochorení sa ziaľ neobmedzuje iba na jeseň a zimu, aj keď v týchto ročných obdobiach sa vyskytujú najčastejšie. Zápal dýchacích ciest sa môžu objaviť i na jar a v lete, väčšinou s prechodnými zmenami medzi ročnými obdobiami, kedy sa naše telo prispôbuje horúčavám, chladným, suchým alebo vlhkým klimatickým podmienkam.

## **Nachladnutie a bolesti v hrdle**

Bežné nachladnutie môže byť spôsobené niektorým z 200 vírusov, ktoré napádajú nosnú a krčnú sliznicu. Tieto vírusy pat-

ria medzi najťažšie zachytiteľné baktérie vôbec. Ani po štyridsaťročnom výskume vedcov tvoriacich svetovú špičku, stále nemáme liek ani prevenciu na tieto najbežnejšie symptómy – nádchu, podráždenie hrdla, kašeľ, slzenie očí a bolesť hlavy.

Ako mnoho iných bacilov, nachladnutie sa ľahko prenáša z jedného človeka na druhého v zaľudnenom priestore. Ak prenikne do organizmu, po inkubačnej dobe jedného dňa sa začne charakteristicky prejavovať.

Potrebnou látkou č. 1 je **vitamín C**, zvyšujúci odolnosť proti infekcii. Jeho dobrým zdrojom sú citrusové plody, ktoré majú okrem iného i sťahujúci účinok na sliznicu, čím sa uľahčuje dýchanie. Užitočný je aj **beta-karotén**, ktorý sliznicu chráni a regeneruje, a zinok, ktorý urýchli vaše zotavenie. Blahodarná je i silno **dezinfekčná cibulová** a **cesnaková šťava** (je však veľmi koncentrovaná, preto nám postačí iba malé množstvo zriedené iným zeleninovým džúsom).

103) 3 veľké mrkvy

50 g petržlenovej vňate  
2 strúčiky cesnaku

104) hrsť žeruchy

1/4 uhorky  
125 g bielej kapusty  
2 strúčiky cesnaku

105) 2 kiwi

1/2 manga  
1 stredne veľké jablko

106) 1 grapefruit

1 pomaranč  
125 g jahôd

### Záškrt (difteria)

Chorobu spôsobuje infekcia a rozmnoženie difteričných bacilov v hrtane. Živnou pôdou pre tieto baktérie je nahromadenie vlastného telesného odpadu ako dôsledok jeho nedostatočného vylučovania. Okrem okamžitého nasadenia antibiotík, zaradíme do liečebného plánu ihneď 1. denný detoxikačný program. Potom pokračujeme kombináciami receptov č. 103 - 114.

### Angína (tonzilitis)

Následok preťaženia mandlí, vedúci k zápalu. Mandle sú pr-



vá obranná línia, ktorá má za úlohu zabrániť vniknutiu väčšej armády baktérií do tela. Ako doplnkovú terapiu k antibiotikám, môžete použiť napr. recepty č. 103 - 106, ale aj obyčajnú riedenu pomarančovú šťavu. V žiadnom prípade však do nej nepri- dávajte cukor.

### Kašeľ a zápal priedušiek

Existujú rôzne druhy kašľa - od podráždenia zadnej steny hrdla až po infekciu postihujúcu celý hrudník s množstvom hlienu, ktorý zvyčajne sprevádza silnú bronchitídu. Kašeľ je výsledkom zápalu sliznice hrdla alebo priedušnic (malých trubičiek umožňujúcich vnútorné dýchanie). Jednou z najcennejších schopností, ktoré preukazujú džúsy v prípade kašľa, sú ich utišujúce účinky. Pohár hustého domáceho džúsu zvláčňuje vysušenú sliznicu hrdla. **Citrusová šťava** má svoju špecifickú adstringentnú schopnosť - sťahuje sliznicu a uľahčuje dýchanie. Sliznicu pomáhajú chrániť džúsy bohaté na beta-karotén, a prospešná je aj každá dávka **vitamínu C**. Šťava z cibule je tiež dobrou, overenou medicínou prírodných liečiteľov. Je síce veľmi koncentrovaná, ale môžete ju skúsiť zmieriť iným prospešným džúsom.

107) 2 veľké mrkvy

1/2 stredne veľkej cibule  
4 kúsky brokolice

108) 1/2 zelenej papriky

125 g bielej kapusty  
3 paradajky

109) 1/2 stredne veľkého ananásu

1/2 manga  
3 slivky

110) 4 mandarínky

1/2 citrónu  
1 čajová lyžička medu



### Katar

Veľké zahlienenie sliznice ako následok snahy tela zbaviť sa bacilov a toxínov. Niektorí lekári sa domnievajú, že stav zhoršuje aj konzumácia mlieka a koncentrovaných škrobov. Použite napr. recepty č. 107 - 110.



## Afonia (strata hlasu)

Je strata schopnosti artikulovať pri rozprávaní. Pri tomto onemocnení pôsobia blahodárne kombinácie štiav špenátu a mrkvy, vodnice a mrkvy, hlávkového šalátu a mrkvy. Použiť však môžete aj recepty č. 103 - 118.

## Chríпка

Na chrípku môžete síce ochorieť i v lete, ale ďaleko bežnejšie je to v zime, kedy sa vírusy postupne prenášajú po celom svete. Chrípku spôsobuje vírus, ale rovnako ako u prechladnutia, nie je to vždy rovnaký bacil. Napriek tomu, že ste chrípku už niekoľko rázy prekonali, môžete ju znovu dostať, pretože vaše telo nie je imúnne voči novému druhu baciľu.

Bežným príznakom chrípky je bolesť v hrdle, nádcha, bolesť celého tela, horúčka, únava a nechutenstvo. Džúsy môžu ukľudniť boľavé hrdlo a dodať telu nevyhnutný vitamín C a beta-karotén. Ak máte však chrípku a málo jete, mali by ste šťavy riediť, ak ich pijete na lačný žalúdok, pretože z vysokého obsahu prírodného cukru v ovocí a v niektorej zelenine by sa vám mohla zatočiť hlava.

- 111) 2 veľké mrkvy  
1/2 póru  
50 g petržlenovej vňate
- 112) 50 g ružičkového kelu  
2 paradajky  
1/3 uhorky
- 113) 4 mandarínky  
1 papája
- 114) malý strapec hrozna  
2 kiwi  
1 jablko

## Horúčka

Horúčka je bežné označenie zvýšenej telesnej teploty nad normu, keď sa organizmus pokúša spáliť odpadové látky v tele. Ak nie je v tele nadmerný odpad a telové bunky sú dobre vyživované, horúčka nie je potrebná. Skúsenosti ukázali, že teplotu možno znížiť veľmi rýchle pomocou detoxikácie a aplikovaním nálevu. Viď - detoxikačný program a klystír.



## Malária

Nebezpečná tropická nemoc prenášaná komármi. Vyžaduje si odbornú liečbu. Pacient je postihnutý zničujúcimi záchvatmi zimnice. Riedené surové šťavy pôsobia pri týchto stavoch veľmi blahodárne. Súčasne s liečbou chinínom, atabrinom alebo inými medikamentmi, by sa mali nasadiť aj posilňujúce surové šťavy.

## Maltézska horúčka

Jedna z mnohých metód, ktorú používa príroda, aby spálila odpadové látky v tele. Je nutné, aby všetky horúčkovoé onemocnenia ošetril lekár. Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy sú však vo väčšine prípadov veľmi vhodné. Nasadte detoxikačný program. V každom prípade je lepšia prevencia, lebo žiaden odpad - žiadna infekcia - ani žiadna horúčka!

## Astma, senná nádcha a alergia

Aj keď tieto ochorenia sú vyvolané rôznymi patogénnymi faktormi, jedno majú spoločné - na ich liečenie pôsobí pitie čerstvých štiav veľmi blahodárne. V prípade astmy môže zohrať svoju úlohu aj prepracovanie, pocit úzkosti, dym, chlad alebo iné nepriaznivé vonkajšie podnety. Sennú nádchu spôsobuje peľ zo stromov, tráv a kvetín. Alergie môžu mať príčinu v čomkoľvek - v prachu, v chemikáliách, ale aj v neuroze. Džúsy pomáhajú tlačiť kašeľ a dodávajú telu živiny, ktoré podporujú imunitu, napr. vitamín C, beta-karotén, vitamíny skupiny B a z minerálov zinok. Pretože stres zohráva tiež dôležitú úlohu pri vzniku týchto obtiaží, môžeme mu čiastočne zabrániť príjmom ukľudňujúcich vitamínov skupiny B.

- 115) 1/4 šalátu  
2 paradajky  
2 veľké mrkvy
- 116) 8 kusov brokolice  
3 ks zelerovej vňate
- 117) 125 g malin  
125 g jahôd  
1 pomaranč
- 118) 1 broskyňa  
1 nektarínka  
8 čerešní



## Emfyzem

Je to nahromadenie nadmerného množstva vzduchu alebo plynov v tkáňach, najčastejšie v pľúcach. Vyžaduje si lekárske ošetrovanie. Ako doplnkovú terapiu môžete použiť mrkvovú a pomarančovú šťavu.

## Hluchota

Môže mať viacero príčin. Môže byť spôsobená napr. nahromadením hlienov vo zvukovodoch, často vzniká aj v dôsledku zvýšenia vnútrolebečného tlaku na nervy a cievy, majúce vzťah k sluchovým orgánom. Niekedy je odstrániteľná aj chiropratiou (nápravou) v oblasti krčnej chrbtice. Použite ľubovoľné šťavy, do ktorých pridávajte chren, cesnak, cibulu, pažitku, horčicu, pór a žeruchu.

## Nosné polypy

Na ich vytváraní sa podieľajú opakujúce sa zápal a opuchy hrtana, nosných alebo krčných mandlí. Podľa niektorých lekárov ich príčinou môžu byť aj hlieny a odpad, tvoriace sa v tele po konzumácii mlieka, ale i škrobových a cukrových produktov v dolných častiach hrubého čreva. Keď už vznikli, treba ich odstrániť chirurgicky. Inak sú vážnym signálom toho, že treba zmeniť spôsob stravovania. Dostatok čerstvých štiav je ich vhodnou prevenciou.

## Tuberkulóza

V minulosti sa ju podarilo u nás temer úplne zlikvidovať. Dnes sa táto nemoc, žiaľ opäť šíri. Na jej vzniku majú podiel dva faktory. Infekcia a znížená odolnosť organizmu v dôsledku podvýživy, jednostrannej výživy alebo nadmerného zahlienenia tela, ktoré umožní rozmnoženie tuberkulózných baktérií. Môže postihnúť nielen pľúca, ale aj kosti a iné orgány. Je samozrejmosťou, že si vyžaduje špeciálne lekárske ošetrovanie. Šťavy môžete použiť len ako doplnkovú terapiu. Použite recepty obsahujúce vodnicu, šalát, špenát, ružičkový i obyčajný keľ a všetky kapusty.

## Zápal vedľajších nosných dutín

Mnohí prírodní liečitelia sa domnievajú, že na vzniku tohto onemocnění sa okrem prechladnutí podieľa aj nadmerné zah-

lieňenie dýchacích ciest, spôsobené vyššou spotrebou mlieka a škrobových výrobkov. A preto pri ich liečení doporučujú diétu s vylúčením týchto produktov. Použite recepty č. 103 - 106.

## Zápal mandlí

Zápal hrtanu, môžeme považovať tiež aj za následok nadmerného telesného a potravinového odpadu v organizme. Ak sa vytvorí absces, znamená to, že odpadové látky sa nahromadili v mandliach - viď Angínu. Tento chorobný stav reaguje všeobecne dobre na detoxikáciu. Okrem toho použite recepty č.103-114.

## Zápal pľúc

Zápal pľúcneho tkaniva vzniká ako následok infekcie, prechladnutia a enormného množstva hlienov a rozpadových produktov v tele. Jednou z príčin oslabenia organizmu môže byť aj nadmerná konzumácia mlieka a koncentrovaných škrobov a cukrov a nedostatočná konzumácia ovocia a zeleniny. Ako doplnkovú terapiu k antibiotikám môžete použiť ľubovoľné čerstvé zeleninové a ovocné šťavy, ktoré máte k dispozícii.

## Zápal pohrudnice (pleuritis)

Zápal pohrudnice býva tiež následkom prechladnutia a nedostatočného vylučovania rozkladových produktov z tela. Je obvyčajne sprevádzaný horúčkou a bolesťami pri dýchaní. Ako doplnkovú terapiu môžete použiť hociktorý z receptov č. 248 - 318.

## Mastoiditída

Následky nahromadenia hlienov v krajine kostného výbežku lebky za ušom, ktoré môže vyvolať zápal. Mastoiditída vzniká už často v detskom veku. Môžete použiť hociktoré odhlieňujúce recepty, tj. tie, ktoré obsahujú chren, reďkovky, cesnak, cibulu atď.

## Obareniny a popáleniny

Lahšie popáleniny sú bežným domácim úrazom. Akonáhle sa vám niečo také stane, držte postihnutú časť tela niekoľko minút pod prúdom studenej vody, tá kožu ochladí a ohraničí postihnuté miesta. Prijem štiav bohatých na vitamíny C a E môže urýchliť ďalšiu liečbu.

- 119) 125 g čierných ribezlí  
125 g malín  
1 broskyňa
- 120) 1 grapefruit  
1 kiwi  
1/2 limety
- 124) 1/4 stredne veľké batátu  
4 paradajky  
1/2 stredne veľkého šalátu
- 122) 1 jablko  
60 g petržlenovej vňate  
1/4 veľkej uhorky

### Kŕče

Kŕče (spazmy) sú veľmi nepríjemné a bolestivé samovoľné sťahy svalstva. Postihujú väčšinou lýtka a chodidlá. Môžu byť spôsobené nedostatkom minerálov v tele alebo porúch obehového systému. Väčšinou sú však odzvyvmi na jednostranné zaťažovanie určitých svalov pri práci, tréningu alebo časté a dlhodobé zotrúvanie v jednej polohe. Svalové kŕče sú obvyčajne vysvetľované vysokým nahromadením kyseliny močovej. Prospešnou látkou je sodík (pri nízkom prijme upravenej stravy a soli alebo pri nadmernom potení) a horčík, čo sa vyskytuje častejšie.

### Nedostatok sodíka

- 123) 3 ks stonky stopkatého zeleru  
1/4 uhorky
- 124) 1/2 zeleru  
2 veľké mrkvy
- 125) 150 g čerešni  
1 jablko
- 126) 1 stredne veľký melón

### Nedostatok horčička

- 127) 1/4 cvikle  
1/2 zeleru  
1/4 veľkej uhorky
- 128) 2 mučenky  
225 g hrozna



- 129) 225 g jahôd  
2 guave
- 130) 125 g jedlých vodných rias  
1/2 koreňa petržlenu  
2 mrkvy

### Črevné kŕče

Sú najčastejšie zavinené plynatosťou v oblasti čriev, ktorá vzniká nesprávnou kombináciou jedál. Vid - Brušná kolika.

### Ochorenia zažívacích orgánov

Zlé trávenie, zápcha a zápach z úst sú známe obtiaže, ktoré nás trápia najčastejšie. Niet div, ak uvážime, ako intenzívne náš tráviaci systém pracuje počas celého dňa. Takmer nepretržite je zamestnávaný prisunom jedla a pitia. Strava často prichádza rýchlym tempom vo veľkom množstve, tučná a bez vláknin, pričom je často ťažko stráviteľná. Nápoje si volíme pokiaľ možno sladké, šumivé a s alkoholom alebo kofeínom, čím nepodporujeme správne fungovanie nášho tráviaceho systému. Pravidelný príjem čerstvých štiav vám pomôže udržať tráviaci systém v kľude a zdraví. Dobré trávenie je základným predpokladom lepšej absorpcie živín. Štiavy vhodné na liečenie zažívacích orgánov majú mať vysoký obsah vitamínov skupiny B, vitamínu C, pektínov, enzýmov, beta-karoténu a chlóru.

### Zápach z úst

Zápach z úst môže mať viacero príčin. Môže ísť o nedostatkové zažívanie, zápchu, zubné kazy, infekčné ochorenia alebo o veľké dávky ťažko stráviteľnej stravy. Pokiaľ ide o príčiny v tráviacom trakte, môžu nás čerstvé štiavy dokonale vyľechiť. Okrem toho, že podporujú zažívaci proces, môžu nám niektoré džúsy príjemne osviežiť dych. Vyskúšajte nasledujúce kombinácie.

- 131) 115 g petržlenovej vňate  
3 veľké mrkvy
- 132) 1 jablko  
2 ks zelerovej vňate  
50 g petržlenovej vňate

### Zlé zažívanie

Je to jeden z najčastejších problémov vôbec, ktorý sa však dá

zvyčajne ľahko odstrániť. Príčiny dispepsie sú väčšinou jednoduché - prejedanie sa, hltanie jedla, nevhodná strava, fajčenie a stavy úzkosti. Niektoré šťavy sú doslova vynikajúce prostriedky, podporujúce zažívanie napr. ananášová šťava obsahuje bromelín, enzým udržiavajúci rovnováhu kyselín a zásad v tele. Papajová šťava zase obsahuje enzým zvaný papain, ktorý sám rozkladá bielkoviny, čím uľahčuje žalúdočným enzýmom zažívanie. Aj šťava z cesnaku pomáha utíšiť vnútornosť. Okrem nižšie uvedených kombinácií, môžete použiť všetky recepty č. 248-328.

133) 1/2 papáji  
115 ml čistej vody

134) 1/2 papáji  
1/2 broskyne  
50 ml čistej vody

135) 2 silnejšie rezy ananásu  
1 mango

136) 3 paradajky  
1 strúčik cesnaku  
1 ks zelerovej vňate

137) 3 veľké mrkvy  
1 strúčik cesnaku



### Zápcha

Zápcha je veľmi častým zdravotným problémom, najmä u ľudí vo vyššom veku. Je výsledkom jedálneho lístku chudobného na vlákniny, zloženého prevažne z upravenej stravy. Na jej vznik sa môže podieľať aj nedostatok pohybu a nedostatočný príjem tekutín. Môže nám spôsobiť celý rad problémov, napr. bolesti hlavy, únavu, zápach z úst a nepeknú pleť atď. Aj keď to pre väčšinu ľudí nie je zvykom, pre naše telo je vhodné sa vyprázdiť aspoň 2x denne, aby sa v tele toxíny dlho nezdržiavali. Úplne zdravému organizmu trvá kompletne zažívanie, absorpcia živín a vylúčenie odpadu asi 8–12 hodín.

Okrem toho plynnatosť a črevné problémy vedú k prekvapujúco veľkému množstvu pacientov so srdcovými poruchami, ktoré však nemajú pôvod v organickej srdcovej chybe, ale v nadmernej tvorbe plynov v hrubom čreve. Rozopnuté črevné steny tlačia na okolité orgány, ktoré majú spojenie so srdcom. Tieto problémy odstráni často nálev alebo výplach čriev. Srdcové pro-

blémy zmiznú až do najbližšieho nahromadenia plynov, ktoré je varovným signálom, že hrubé črevo, a nie srdce, potrebuje poriadnu „údržbu.“

Proti zápche sa používajú rôzne laxatíva, ktoré zvyčajne zmiera všetky pokusy o zlepšenie choroby. Niektoré z týchto liečiv organizmu priamo škodia. Nálevy sú užitočné. Námetky proti nálevom prichádzajú obyčajne od tých, ktorí ich najviac potrebujú a nie sú o výžive a fyziológii vylučovania dostatočne informovaní. Strach, že vedú k návyku, je založený na nedostatočnej informovanosti človeka. Čistota, ako vonkajšia, tak i vnútorná, nie je nikdy škodlivá.

Pravidelná konzumácia potravín bohatých na vlákniny (čerstvé ovocie a zelenina, tmavý chlieb a celozrnné pečivo) môžu spôsobiť doslova prevratné zmeny vo vašom zdravotnom stave. Rovnako efektívne môžu mať šťavy, aj keď neobsahujú veľa vláknin. Všetky čerstvé šťavy majú totiž vynikajúci prečisťujúci vplyv na črevný systém a pôsobia ako mierne klystíry. Vhodné sú najmä zelené džúsy, aké poskytuje kel, špenát a žerucha (sú bohaté na minerály a vitamíny skupiny B), rovnako ako ovocné šťavy z hrušiek, papáji, hrozna a vodného melónu.

138) 6 veľkých listov špenátu

4 paradajky  
1 kúsok uhorky

139) 2 veľké mrkvy  
hrst žeruchy  
1/2 jablka

140) 1 hruška  
150 g hrozna

141) 1/2 stredne veľkého melóna  
115 ml čistej vody



### Gastritída (žalúdočný katar, zápal žalúdka, sliznice)

Choroba spôsobená dráždením žalúdočnej sliznice nesprávnou kombináciou jedál. Ide napr. o všetky mliečne výrobky, cukor, alkohol, čiernu kávu a ostré koreniny, napr. papriku, horčicu, ocot, tabak atď. Vo väčšine prípadov sú zodpovedné za vznik gastritídy uvedené nesprávne kombinácie a striedanie horúcich a studených jedál. Surová strava je prospešná. Použite napr. recepty č. 145 - 152.

## Apendicitída (zápal slepého čreva)

Zápal červovitého výbežku hrubého čreva je zvyčajne zavinený nadmerným nahromadením nevylučených odpadových látok v hrubom čreve. Akútne prípady si vyžadujú lekárske ošetrovanie. Dobré pôsobia šfavy z mrkvy, uhoriek, cibule, špenátu a hlávkového šalátu, dochutené petržlenom alebo zelerom. Použite recepty č. 138 - 141.

### Hnačka

Hnačka, ktorá je sprevádzaná bolestivými kŕčmi zažívacieho systému, je veľmi neprijemná. Ak trpíte týmito obtiažami, mali by ste piť veľké množstvo tekutín a zahrnúť do nich niektoré miernejšie čerstvé šfavy zriedené vodou. Podráždený zažívací systém najlepšie ukludní štava z jablka, mrkvy a ananásu, najlepšie samotné, nekombinované s inými šťavami, zriedené vodou.

142) 1 jablko

115 ml čistej vody

143) 2 veľké mrkvy

115 ml čistej vody

144) 2 silnejšie rezy ananásu

115 ml čistej vody



### Ťplavica (dýzentéria)

Pretrvávajúca a vyčerpávajúca hnačka. Dodržujte pokyny lekára. Hnačka je následok zahlienenia a nahromadenia odpadu v tele, ktoré umožnia prudké rozmnoženie patogénnych mikroorganizmov. Detoxikácia (ako bolo už napísané) je užitočná, ak pijeme denne 2 až 3 litre čerstvých štiav. V ťažkých prípadoch je nutná hospitalizácia, hrozí dehydratácia organizmu! Použite napr. recepty č.145 - 148.

### Zápal hrubého čreva (colitis)

Zápal hrubého čreva vzniká v dôsledku zápchy a duševnej a telesnej nervozity, ktorá naruší zažívací proces. Obyčajne je jednou z hlavných príčin dlhodobý nedostatok surovej stravy, ktorá je bezpodmienečne nutná pre nerušenú funkciu čreva. Na ukludnenie zápalu môžeme použiť studený cmar, kým prejdeme na správnu surovú stravu. Nezabudnite však, že mlieko je vždy hlienotvorné, a ak ho v núdzi použijeme, musíme post-

upovať opatrne. Tepelne upravovaná strava nepomôže hrubému črevu k návratu do normálneho stavu. Veľkou pomocou je mrkva a iné druhy surovej zeleniny a ovocia, spolu s pitím ovocných štiav. Použite napr. recepty č. 138 - 141.

### Pokazený žalúdok

Nedostatočné trávenie zle zostaveného jedla. Ďalej môže vzniknúť, ak jeme pod vplyvom stresu, strachu alebo starosti. Nasaďte 1. denný detoxikačný program. Prímerané a pravidelné pitie čerstvých štiav pomáha predchádzať takémuto problému.

### Prekyslenie

Orava tela, občasne ako následok v hrubom čreve pretrvávajúcej odpadových a rozkladových produktov. Ide o následky tradičnej výživy, ktorá je zložená prevažne zo škrobov, cukrov a mäsa. Je nerozumné a krátkozraké užívať sódu bicarbónu alebo tabletky proti prekysleniu, pretože tieto anorganické substancie pôsobia v organizme škodlivo. Prekyslenie môže byť takisto vyvolané negatívnymi duševnými stavmi, napr. hnevom, starosťami, strachom, žiarlivosťou, frustáciou. Na odstránenie tohto prekyslenia je najprv nutné postarať sa o duševný pokoj a naučiť sa relaxovať! Použite - týždenný detoxikačný program. Používané šfavy v žiadnom prípade neslaďte.

### Toxémia

Orava buď nadmerným nahromadením odpadu vlastných telových buniek alebo konečných produktov látkovej výmeny alebo odpadu zažívacieho traktu. Toto všetko vedie k prekysleniu organizmu. Toxémiou začínajú v podstate všetky chronické choroby. Použite týždenný detoxikačný program.

### Dlhodobé podráždené zažívacie ústrojenstvo

Typickým prejavom je striedanie hnačky so zápchou. Môžeme si ho privolať stresom, ale aj inými podnetmi. Miernejšie výživné šfavy (s obsahom vitamínov B-skupiny a vitamínu C) môžu pomôcť ukladiť žalúdok a priniesť aspoň čiastočnú úľavu. Je lepšie nepredávkovať žalúdok kombinovanými nápojmi, a šfavy by sme mali pred pitím riediť vodou.

145) 1 jablko

115 ml čistej vody

- 146) 1 hruška  
115 ml čistej vody  
147) 1 1/2 mrkvy  
115 ml čistej vody  
148) 2 ks zelerovej vňate  
115 ml čistej vody



### Brušná kolika

Neprijemné bolesti, vznikajúce obvykle v podbrušku. Zvyčajne ich spôsobujú plyny, vznikajúce v dôsledku nesprávnej kombinácie jedál a nahromadenia odpadových produktov. Skúsenosti ukazujú, že najrýchlejšou pomocou je klystír. Predchádzať brušným kolikám pomáha pitie zmesi mrkva a špenát, alebo zmesi mrkva, cibuľa a uhorka.

### Pálenie záhy

Intenzívny páľivý pocit, spôsobený nadmerným množstvom žalúdočnej kyseliny alebo iných tráviacích štiav. Príčinou sú zle zostavené jedlá a ich kvasenie alebo zahŕňvanie. Použite čisté nekombinované šťavy napr. dyňu, mrkvu, šalát, špenát, výborné sú aj šťavy z vodnice a zemliakov. Aj keď sa vám to možno zdá byť paradoxné, pomáha aj citrónová a pomarančová naseadaná šťava. V žiadnom prípade však nepite dráždivé šťavy, napr. z cesnaku, cibule, žeruchy, reďkoviek, chrenu ap.

### Nevoľnosť a vracanie

Tento problém máva viacero rôznych príčin. Môže to byť infekcia rovnako ako pokazené jedlo, veľké množstvo alkoholu alebo tučnej stravy. Môže ísť o ranú nevoľnosť počas farchavosti alebo podráždenie spôsobené cestovaním. Jemné šťavy bohaté na vitamín C a vitamíny B-komplexu pomôžu urýchliť zotavenie a potlačia pocit nevoľnosti. Feniklová šťava so svojou typickou aromatickou príchutou môže tiež ukladiť podráždený žalúdok. Pre zvýšenie účinku môžete šťavu ochutiť čajovou lyžičkou mleteho zázvoru. Nápoje riedime, aby žalúdok nebol vystavený veľkému napätiu.

- 149) 1 grapefruit  
čerstvo mletý zázvor  
115 ml čistej vody  
150) 1/2 melóna



- čerstvo mletý zázvor  
115 ml čistej vody  
151) 1 pomaranč  
čerstvo mletý zázvor  
115 ml čistej vody  
152) 1 stopkatý fenikel  
čerstvo mletý zázvor  
115 ml čistej vody



### Cirhóza pečene

Vzniká ako dôsledok prekonaných infekčných ochorení, otráv, nesprávneho stravovania a alkoholizmu. Bezprostredným následkom takéhoto preťažovania pečene je stvrdnutie pečeneového tkaniva. Upravíť životosprávu a stravovacie návyky. Nasadte týždenný detoxikačný program a potom dlhodobé recepty obsahujúce cviklu, mrkvu, šalát a špenát, samozrejme, že aj jednoľivo.

### Pečeňové problémy

Následok nadmernej konzumácie denaturovanej, koncentrovanej stravy zo škrobov a cukrov, nadmerná konzumácia tukov a masťných výrobkov. Takisto pivo, víno, líkery, koreniny a antikoncepcné hormonálne prostriedky sa počítajú k hlavným príčinám pečeňových porúch. Je potrebné zmeniť stravovacie návyky a životosprávu. Nasadte týždenný detoxikačný program. Vhodné sú všetky recepty, uvádzané v tejto publikácii, mimo alkoholických mieš.

### Žľzníkové problémy a kamene

Varené tuky a pečené potraviny sú najčastejšou príčinou žľzníkovvej dysfunkcie. Žľzníkové kamene a piesok sú nahromadením anorganického vápnika a iných organických substancií v žľzníku. Ak naša strava obsahuje veľa takých potravín a málo surového ovocia a zeleniny, môže to viesť k tvorbe kameňov.

Pite niekoľkokrát denne šťavu z 1 citróna v pohári teplej vody bez cukru po dobu 4 týždňov. Tento recept pomáha tieto kamene rozpúšťať. Príroda neplánovala odstraňovanie ľudského žľzníka operáciou. Žľzník je pre správnu funkciu pečene veľmi dôležitý. Ak budete piť pravidelne ovocné a zeleninové šťavy, nikdy nebudete mať žľzníkové kamene.

## Žlčníkové choroby

Vznikajú v dôsledku nedokonalého trávenia tukov a nadmerného kvasenia, ktoré negatívne ovplyvňujú vylučovanie žlče. Alkoholické nápoje, vrátane piva, zaviňujú degeneráciu pečene a často chronické zažívacie problémy. Pečené a tučné potraviny sú najčastejšie príčinou žlčníkových chorôb. Je zaujímavé, že pitie surových štiav mimoriadne zvyšuje odolnosť žlčníka. Je to paradoxné, ale kto pije čerstvé šťavy, môže si dovoliť aj viac holdovať nezdoravým masným a vypráženým jedlám, bez obvyklých porúch žlčníka.

## Žltáčka

Vzniká ako následok infekcií a preťaženia pečene, žlč sa dostáva miazgou do kože, ktorá sa ju pokúša vylúčiť. Nasaďte týždenný detoxikačný program. Potom môžete používať všetky šťavy, ktoré budete dobre znášať.

## Obezita

Obezita je nie len neestetická, ale patrí aj medzi vážne rizikové faktory. Zo zdravotného hľadiska existuje veľa dôvodov, pretože by sme sa mali vyvarovať obezity. Zvyšuje námahu srdca, pľúc a kĺbov, zväčšuje riziko srdcových ochorení, vysokého krvného tlaku, krčových žíl, cukrovky a pruhov, atď.

Pravidelné cvičenie a príjem čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnného pečiva, namiesto upravovaných jedál a stravy nasýtenej tukmi, nás zbaví nadbytočných kilogramov. Nizkokalorické riedené šťavy môžu pritom zohrať veľmi dôležitú úlohu.

153) 125 g egreša

1 broskyňa

1 mučenka

154) 3 marhule

125 g ostružín

1 nektarínka

155) 2 veľké mrkvy

4 kusky brokolice

125 g lucerkových výhonkov

156) 3 ks stonky stopkatého zelera

2 paradajky

hrst žeruchy



## Otrava potravinami (botulismus)

Najnebezpečnejší jed vzniká v konzervách, ak neboli baktérie pri tepelnom spracovaní dokonale zničené. Tieto životu nebezpečné toxíny sa môžu vyskytnúť aj v šalámach, mäse a rybách. Ak dostanete otravu potravinami, vyhľadajte ihneď lekára. Čerstve ovocné a zeleninové šťavy sú totiž určené len pre živých ľudí.

## Zápal pobrušnice (peritonitída)

Okrem liečby antibiotikami použite detoxikačný program a klystiry. Potom použite napr. kombinácie štiav z receptov č. 145 - 148.

## Úlava od bolesti

Reumatické bolesti a zápal kĺbov nás môžu doslova príviesť k sialenstvu. Ide o pravidelné a veľmi nepríjemné bolesti, rovnako ako žlčníkové kamene, bolesti hlavy a migrénu. Aj keď šťavy nemajú moc vyliečiť tieto neduhy vo všetkých prípadoch, vo väčšine prípadov pomôžu výrazne utlmíť ich prejavy.

## Ischias

Podráždenie alebo zápal sedacieho nervu a jeho okolia. Zvyšuje ho spôsobuje prechladnutie a veľké množstvo škodlivých látok v tele. Použite recepty č. 157 - 159.

## Zápaly kĺbov a reumatizmus

Sú dva základné typy artritídy – svalový reumatizmus a zápal kostného tkaniva. Reumatická artritída postihuje predovšetkým zápästia, kolena, členky a chodidlá, zatiaľčo u zápalov kostného tkaniva ide zvyčajne o chrupavky okolo kĺbov, znášajúce najväčšiu záťaž. Najviac bývajú zasiahnuté bedrá, ich zápal spôsobujú bolesti a tuhosť. Artritída všeobecne postihuje najviac namáhané oblasti nášho tela.

Reumatizmus je všeobecné pomenovanie pre oba typy artritídy a ďalšie bolesti, ktoré nás postihujú najmä v chladnom a sychravom počasí. Štavu zo stopkatého i bežného hluzového zelera s vysokým obsahom sodíka a draslíka odporúčajú prírodní liečitelia najčastejšie ako ideálnu medicínu na oba druhy kĺbových zápalov. Pomocť môže aj ananásová šťava, pretože obsahuje bromelín (enzým s protizápalovými účinkami). Ďalej sa úspešne používa aj grapefruitová šťava, ktorá má silne alkali-

zujúci účinok na acidobazickú rovnovahu v organizme, ktorá býva pri artritídach dlhodobu narušená.

157) 3 ks zelerovej vňate

1/4 uhorľky

158) 3 stonky zeleru

1 mrkva

159) 2 ks zeleru

1 jablko

160) 1/2 ananásu

1 mango



### **Dna (Hyperurikémia)**

Zápal tkanív, predovšetkým kĺbov a ich okolia, kostí, okostice ale i vnútorných orgánov. Spôsobuje ho vysoká hladina kyseliny močovej, ktorá vzniká ako odpadový produkt pri konzumácii mäsa, strukovín, alkoholu atď. Okrem diéty, s ktorou vás oboznámi váš ošetrojúci lekár, pite šťavy uvedené v receptoch č. 157, 158, 159.

### **Neuralgie**

Silné bolesti v oblasti niektorého nervu, ktorému chýba správna výživa. Viď - Zápal kĺbov a reumatizmus.

### **Bolesti chrbtice**

Tieto problémy môžu spôsobovať mnohoraké príčiny. V každom prípade je potrebné navštíviť lekára, najlepšie takého, ktorý sa vyzná nielen v prírodných metódach, ale vie i napraviť stavce. Musí vedieť posúdiť, či ide o vyskočenie platničky, zápchu, zlé držanie chrbtice alebo mozgovú centrálnu príčinu. Podľa toho treba navrhnúť správnu terapiu, ako aj pitie vhodných kombinácií štiav. Môžete napr. použiť recepty č. 157 - 160.

### **Neuritída**

Obyčajne tlak odpadových látok na nervy a svaly. Hlavnou príčinou je konzumácia mäsa, pri ktorej vzniká veľké množstvo močovej kyseliny. Svaly sú skoro nasýtené, touto kyselinou a začínú sa v nich vytvárať jej kryštáliky. Nasaďte týždenný detoxikačný program.

### **Ochrnutie**

Môže mať viacero príčin. Jednou z nich môže byť strata

schopnosti kontrolovať svaly v dôsledku hladovania nervových buniek. Vyžaduje si odbornú liečbu. Ako doplnkovú terapiu môžete použiť všetky recepty, uvedené v tejto publikácii, mimo alkoholických mixov.

### **Detská obrna (Poliomyelitída)**

Je závažná a na šťastie v dôsledku očkovania už nie častá nemoc. Podľa prírodných liečiteľov vírus, spôsobujúci toto ochorenie, sa nemôže rozmnožovať v zdravom tkaníve. Akonáhle sa v tele usadí, treba ho nechať vyhladovať tým, že odstránime z tela všetky odpadové látky. Prevenciou je správna výživa, teda živá surová tj. tepelne neupravená strava. Je to nutné, aby sa chorobný stav znormalizoval. Kombinácie použitých štiav závisia od veku dieťaťa.

### **Zápal kostnej drene (Osteomyelitída)**

Napadnutie kostnej štruktúry doprevádzane hnisaním. Kosť potrebuje, rovnako ako ostatné tkanivá tela, živú výživu. Bez nej bunky hladujú, odpadové látky sa hromadia a kostná štruktúra sa rozpúšťa. Nasaďte týždenný detoxikačný program. Viď - Zápal kĺbov a reumatizmus.

### **Bolesti hlavy a migrény**

Bolesti hlavy môžu mať množstvo príčin. Od prostej zmeny tlaku vzduchu, počasia, teploty, kvality vzduchu a nečistôt z dopravných prostriedkov. Ich môžu ďalej spôsobovať alergie na potraviny, nízky alebo vysoký krvný tlak, všetky bežné choroby či únava očí, až po tragické mozgové nádory. Celý rad faktorov môže teda zapríčiniť neprijemné bolesti hlavy a v najhorších prípadoch až mučivú migrénu.

### **Bolesti hlavy**

Sú hlavným symptómom, ktorým organizmus ohlasuje, že je preťažený odpadovými látkami. Bolesti hlavy nám pripomínajú, že je nutné urobiť poriadnu očistu tela, aby sa obnovila čistota a acidobázická rovnováha krvi, a aby sa uvolnil nadmerný tlak krvi v oblasti hlavy. Ovocné a zeleninové šťavy vám nielen pomôžu zmierniť bolesti hlavy, ale v mnohých prípadoch vás ich aj úplne zbavia. Okrem nižšie uvedených, sú vhodné aj kombi-



nácie šalátu a mrkvy, špenátu a mrkvy, dochutené zelerom alebo cvikou.

- 161) 1/4 vodnice  
1/2 červenej papriky  
2 veľké mrkvy
- 162) 50 g batátu  
1/2 póru  
3 ks zelerovej vňate
- 163) 3 mandarínky  
2 guave
- 164) 3 marhule  
175 g čerešni



### Migréna

Spôsobuje ju najmä znečistená krv a nedostatočne vyživované nervové centrá, ktoré vyvolávajú intenzívne bolesti väčšinou len jednej polovice hlavy. Migréna doslova deprimuje postihnutých. Nasaďte detoxikačný program. Okrem vyššie uvedených receptov, použite recepty obsahujúce šalát, ružičkový kel a brokolice.

### Závrate

Môžu mať tiež rôzne príčiny. Absolvujte dôkladné lekárske vyšetrenie. Často sa dostávajú, ak sa organizmus dostane z rovnováhy v dôsledku nahromadenia odpadových látok. Prečítajte si kapitolu o detoxikácii, ktorá pomohla mnohým prekonať záchvaty točenia hlavy. U žien v plodnom veku a u rýchle rastúcich detí spôsobuje závrate často aj anémia. V takom prípade viď - chudokrvnosť. Inak použite recepty podľa príčiny onemocnění.

### Meningitída (zápal mozgových blán)

Meningokoky (baktérie, ktoré spôsobujú tento zápal) sa v tele rozmnožia, ak nájdú pre seba vhodnú živnú pôdu, teda odpad, na ktorom sa im dobre darí. Ak je organizmus zdravý, zahynú baktérie v dôsledku nedostatku potravy alebo opustia telo bez toho, aby sa rozmnožili. Okrem liečby antibiotikami použite, ako doplnkovú terapiu, recepty č. 248 - 318.

## Prevencia zhubných ochorení

Moderný lekársky výskum v posledných rokoch jednoznačne ukázal, že jedálny listok bohatý na ovocie a zeleninu prispieva k zníženiu rizika zhubných a srdcových ochorení. Pre zabezpečenie pevného zdravia sa odporúča konzumácia aspoň 400 g čerstvého ovocia a zeleniny denne.

Všetky svetové zdravotnícke inštitúcie odporúčajú na ochranu proti rakovine zvýšenie denných dávok ovocia a zeleniny obsahujúcich beta-karotén. Beta-karotén a ďalšie látky v ovoci a zelenine fungujú ako antioxidanty a majú výrazný ochranný účinok proti vzniku nádorových ochorení, najmä rakoviny pľúc a žalúdka. Veľké množstvo beta-karoténu je v ovoci a zelenine oranžovej farby a v tmavej listovej zelenine.

Protirakovinové účinky majú aj ostatné antioxidačné látky, t. j. vitamíny A, C a E, selén. Nasledujúce džúsy obsahujú dostatok antioxidantov a v záujme svojho zdravia by ste ich mali piť pokiaľ možno pravidelne. Nezabúdajte však ani na ovocie a zeleninu vcelku, pretože aj príjem buničiny má významný preventívny účinok proti rakovine!

- 165) 2 veľké mrkvy  
1 mango
- 166) 1 stredne veľký ananášový melón
- 167) 3 veľké mrkvy  
6 veľkých listov špenátu
- 168) 1 nektarinka  
1 broskyňa
- 169) 1/4 batátu  
2 paradajky  
2 veľké mrkvy
- 170) hrsť žeruchy  
2 veľké mrkvy  
1/4 červenej papriky
- 171) 2 veľké mrkvy  
1 brokolica  
1 kúsok uhorky



## Leukémia

Je zhubné onemocnění, ktoré sa prejavuje rýchlym rozmnožením bielych krviniek, a vedie k zániku červených krviniek. Príčiny vzniku tohto onemocnění nie sú dosiaľ známe. Za jednu z príčin prepuknutia nemoci sa považuje aj dlhodobý nedostatok surovej stravy, príveľa tepelne upravovanej stravy, príliš veľa škrobov, cukrov a mäsa, nedostatok ovocia a zeleniny, a málo čerstvých štiav v každodennom jedálnom lístku. Použite recepty č. 165 - 171.

## Mozgový nádor

Príčiny vzniku tiež nie sú jednoznačne známe. Prírodní liečitelia ich považujú za následky prekonaných prechladnutí, úderov do hlavy a nečistôt v krvi, ktoré spôsobujú patologické zmeny v mozgových tkanivách a cievach. Mozgový nádor zvyšuje vnútrolebečný tlak, ktorý neskôr spôsobuje rôzne poruchy podľa miesta výskytu nádora, ako napríklad poruchu reči, myslenie, chôdze atď. Spolupríčinou vzniku nádoru môže byť dokonca aj opakované duševné napätie, zavinené napr. strachom, hnevom alebo inými negatívnymi emóciami. Viď - Nádory.

## Nádory

Môžu sa vyskytovať na rôznych častiach tela. Medzi najčastejšie patria nádory mozgu, kostí, pečene a maternice. Nádory sa prejavujú ako bujnenie tkaniva. Okrem chemických a genetických faktorov, podieľa sa na ich vytváraní aj nedostatok biologických látok pri nadmernej spotrebe tepelne upravovaných potravín (prevažne múčnych výrobkov). Na ich vytváraní sa výrazne podieľajú aj negatívne psychické emócie, napr. deštruktívne, negatívne naladenie, ako napríklad celý život pretrvávajúci hnev alebo frustrácia. Použite recepty č. 165 - 171.

## Rakovina

Zvrhlé skupiny zhubných buniek, ktoré sa rýchle rozmnožujú. Nadmerne rastú najmä pri konzumácii denaturovaných škrobových a mäsových výrobkov. Za spolupríčinu vzniku rakoviny je považovaný aj dlhotrvajúci hnev a frustrácia. Použiť môžete napr. recepty č. 165 - 171.

## Skleróza multiplex (roztrúsená skleróza)

Prejavuje sa ako postupná degenerácia celého nervového systému. Príčiny vzniku a ani stopercentne úspešné metódy terapie nie sú dosiaľ známe. Podľa mnohoročných pozorovaní nedošlo však nikdy k trvalému zlepšeniu zdravotného stavu, pokiaľ sa pacient stravoval cestovínami a škrobovými výrobkami.

Naproti tomu sa mnohým ľuďom zdravotný stav zlepšil, ak sa vzdali mäsa a týchto potravín, a miesto toho jedli surové ovocie a zeleninu, pili 2 - 3 litre riedených čerstvých štiav denne a častejšie sa podrobili výplachu čriev. Veľkým nebezpečenstvom je nedôsledné dodržiavanie tohto programu, lebo môže viesť k recidívam. Používať môžete všetky recepty, okrem alkoholických míxov.

## Hodgkinsova nemoc

Prejavuje sa ako dlhodobý opuch lymfatických uzlín a mandlí v bezprostrednom spojení s poruchami sleziny. Príčiny vzniku a ani úspešná terapia nie sú dosiaľ známe. Za spolupríčinu vzniku sa považuje nedostatočné stravovanie, bez čerstvého ovocia a zeleniny.

Detoxikácia, dobre vyvážená a správne pripravovaná strava a čerstvé šťavy, vedú podľa dlhodobých skúseností k uspokojivým výsledkom. To znamená a dlhotrvajúcemu zlepšeniu zdravotného stavu, ale nie k úplnému vyliečeniu.

## Ženské ochorenia

V dnešnej dobe sa potrebujú ženy starať o svoje zdravie viac, ako kedysi predtým. Život je zo dňa na deň náročnejší, stres a požiadavky kladené na ženy stále vzrastajú. Žena nielenže musí často pracovať na plný úväzok, starať sa o rodinu – prať, žehliť, variť, upratovať, zabezpečovať chod domácnosti, ale aj byť manželkou, milenkou a matkou zároveň. Nie je preto žiaden div, že ženy sú často unavené a vyčerpané. A práve pravidelná konzumácia čerstvých štiav vám môže pomôcť pri zmiernení menej vážnych ale nežiaducich komplikácií. Prírodné šťavy vám dodajú energiu a silu zvládnuť všetky tieto povinnosti. Poskytnú vášmu telu tú najlepšiu možnú výživu.

## Chudokrvnosť (anémia)

Obyčajná chudokrvnosť je častým ochorením žien. Spôsobuje ju zvyčajne znížený príjem železa a kyseliny listovej. Nedostatok alebo zlá absorpcia týchto živín negatívne ovplyvňujú tvorbu červených krviniek (hemoglobínu). Anémiu však môže spôsobovať aj silná a dlhá menštruácia, ktorou žena tiež stráca veľké množstvo červených krviniek.

Anémia sa prejavuje týmito príznakmi: bledá pleť a okraje pier a bolestivý jazyk, často sprevádzané únavou a úbytkom energie. Čerstvé šťavy nielenže obsahujú dostatočné množstvo železa a kyseliny listovej, ale napomáhajú najmä ich vstrebávanu z používaných liekov.

Ak je však vaša chudokrvnosť vážnejšia, bude potrebné zvýšiť aj príjem červeného mäsa, pečene a brať preparáty železa podľa pokynov lekára. Na anémiu dobre pôsobia kombinácie šťiav mrkvy, špenátu, cvikle, petržleny, hlávkového šalátu, špargle, granátového jablka, púpavy a žeruchy.

172) 125 g červenej kapusty

2 veľké mrkvy

50 g petržlenovej vňate

173) 1/4 cvikle

50 g kučeravého kelu

2 1/2 veľkej mrkvy

174) 1 stredne veľký ananás

2 mučenky

1 nektarinka

175) 175 g jahód

50 g ostružín

1 jablko



## Predmenštruačné problémy

Niektoré ženy tieto problémy takmer nepoznajú a iné zase prežívajú s každým mesačným cyklom veľké fyzické a psychické utrpenie. Tieto bežné problémy sa prejavujú individuálne v čase medzi dvoma až desiatimi dňami pred menštruáciou. Typické sú výkyvy nálady, depresia, hromadenie tekutín v tele, veľká chuť do jedla, škrvny na pleť a kŕče v bruchu. Príčiny týchto problémov sú rôzne, ale pitie ovocných a zeleninových šťiav pri nich pôsobí veľmi dobre. Šťavy treba začať piť preven-

tívne o 1–2 dni skôr, ako zvyčajne začínajú bolestivé syndrómy. Uvidíte, že priebeh bude omnoho ľahší.

180) 125 g kučeravého kelu

2 veľké mrkvy

1/4 červenej papriky

181) 1/2 póru

1/4 stredne veľkého batátu

1 jablko

182) 1/2 ananásu

125 g malín

183) 2 kiwi

2 guave

1 hruška



## Tarchavosť

Názor, že tarchavé ženy by mali jesť za dvoch, je dnes už prežitkom. Je však nutné, aby bol ich jedálny lístok dostatočne výživný a pestrý. Je to dôležité nielen pre ne, ale aj pre zdravie ich detí. Preto pravidelný príjem prírodných šťiav je pre nastávajúce mamičky vynikajúcim zdrojom nenahraditeľných vitamínov a minerálov. Tarchavé ženy by si mali džúsy riediť, aby neboli priveľmi koncentrované. Bez obáv môžu piť všetky šťavy, ale nemali by si ich v žiadnom prípade sladieť a to z dvoch dôvodov: Nielen preto, že každý zbytočne príbráňaný kilogram počas tarchavosti sa neskôr ťažko zhadzuje, ale aj preto, že cukor vážne narušuje acidobázickú rovnováhu v organizme matky i dieťaťa.

184) 2 veľké mrkvy

1 jablko

185) 1/2 stredného ananásu

1 mango

186) 2 veľké mrkvy

125 g karfiolu

1 paradajka

187) 4 listy kučeravého kelu

2 strúčiky cesnaku

2 paradajky



## Menopauza

Ženy v čase prechodu prechádzajú náročnými hormonálnymi a často i psychickými zmenami. Hladina hormónov estrogénu a progesterónu výrazne klesá a menštruácia postupne mizne. Zvýšený príjem ovocných a zeleninových štiav v období menopauzy napomáha ženám sa vyrovnávať oveľa ľahšie s celým radom komplikácií. V neskoršom veku býva u mnohých žien výsledkom týchto procesov aj znížená tvrdosť kostí. Prítomnosť estrogénu totiž pomáha udržiavať kosti pevné. Na odstránenie tohto nedostatku sú nevyhnutné dostatočné dávky vápnika a horčička. Čerstvé šťavy sú ich výdatným zdrojom, rovnako ako mlieko, syr, ryby a orešky.

- 188) 2 kiwi  
2 guave  
1 jablko
- 189) 175 g jahôd  
1 grapefruit
- 190) 3 veľké mrkvy  
6 listov kučeravého kelu
- 191) 1/4 stredne veľká vodnica  
3 paradajky  
1 strúčok cesnaku



## Osteoporóza

Je odbúravanie kostnej hmoty, spôsobené nedostatčným príjmom minerálnych látok alebo ich zlým vstrebávaním. Okrem toho sa na jej vznik podieľajú hormonálne procesy resp. aj nedostatok fyzického zaťaženia. Použite recepty obsahujúce vodnicu, kaleráb, letnú kapustu, mrkvu, paštrnák a pór.

## Výtok

Nadmerné tvorenie a hromadenie hlienov v ženských pohlavných orgánoch. Môže mať viacero príčin. Vyhľadajte lekárske ošetrenie. Ako doplnkovú terapiu použite kombinácie mrkvy a špenátu, vhodné sú aj všetky citrusové kombinácie s prídavkom chrenu, ktorý rozpúšťa a vyhŕňa z tela hlieny.

## Hemoroidy

Neprijemné a bolestivé ochorenie koncových ciev dolnej časti hrubého čreva. Vzniká dôsledkom nedostatočnej starostli-

vosti o vylučovanie, nedostatočného prijímania ovocia a zeleniny a nadmernej konzumácie chleba a ostatných výrobkov z obilja. Chirurgické odstránenie hemoroidov nemá vždy trvalý efekt.

Pokiaľ neodstránime príčinu ich vzniku, to jest odpadové látky v krvi, objavia sa hemoroidy skôr alebo neskôr opäť. Treba zmeniť stravovacie návyky a životosprávu. Viď aj heslo zápcha. Použitie recepty obsahujúce ako základ mrkvu a špenát.

## Krčové žily

Prejavujú sa oslabením žilných stien, čo je zapríčinené dedičnými faktormi, jednostranným zaťažovaním dolných končatín (príčom sedenie škodí niekedy viac ako státie) a nepravidelnou výživou. Použite recepty založené na cviklí, špenáte a brokolici s prídavkom žeruchy.

## Zápal žil (phlebitis)

Zápal žil vzniká v dôsledku nesprávnej výživy, nedostatku surovej stravy, veľkého množstva škrobov a odpadových metabolických produktov v organizme. Pite šťavu zo špenátu, uhorky, mrkvy a cvikly.

## Hromadenie tekutín v tele

Hromadenie tekutín v tele sa často objavuje v období menštruácie ako výsledok meniacej sa rovnováhy hormónov v organizme ženy. Môže sa vyskytnúť ale aj pri niektorých iných ochoreniach. Vždy sa treba v takýchto prípadoch podrobiť lekárskej prehliadke. Pri bežných problémoch vám môžu výborne pomôcť naše šťavy. Existuje niekoľko štiav, ktoré pôsobia ako diuretiká (látky pomáhajúce vylučovať prebytočné tekutiny močovou cestami). Najlepšie z nich sú zeler, najmä stopkatý, petržen, uhorka, egreš, jahody a vodný melón.

- 192) 2 mrkvy  
3 ks stonky stopkatého zeleru
- 193) 1/4 veľkej uhorky  
1/4 petržlenového koreňa  
50 g petržlenovej vňate



194) 1 1/3 jablka

150 g egreša

195) 1 malý vodný melón

196) 175 g jahôd

2 silnejšie rezy ananásu



### Elefantiáda

Je pomenované pre extrémne deformujúce trvalé opuchy končatín, ktoré sú spôsobené chronickým zápalom a zväčšením lymfatických žílaz, ich zníženou funkciou a spomalením odtoku miazgy. Nasaďte týždenný detoxikačný program, vrátane ldyštirov. Onemocnenie si vyžaduje dlhodobé a disciplinované liečenie. Pite kombináciu mrkva a zeler, alebo cvikla, šalát a petržlen. Mimoriadne dôležité su aj doplnkové procedúry.

## Onemocnenia močových a pohlavných orgánov.

### Cystitída

Cystitída je zápal močového mechúra a je to nepríjemné a bolestivé ochorenie, ktoré má tendenciu opakovať sa. Môže sa prejavíť časťou potrebou močenia, pričom vylúčenej tekutiny sa objaví veľmi málo, bolesťovými až páľavými pocitmi pri močení, bolesťami v podbrušku, v križoch, krvavo alebo ružovo zafarbeným močom.

Popri bráni liekov je vhodné vyplaviť baktérie z močového mechúra pitím zvýšeného množstva vody (prospešná je v nej čajová lyžička jedlej sódy). Ešte lepšie pôsobia pri tomto ochorení zriedené ovocné šťavy, ktoré vytvárajú v zažívacom systéme a močovom mechúri zásadité prostredie. Šfava z brusníc a väčšina ďalších bobuľovitých džusov sú veľmi efektívne, pretože zabraňujú baktériám udržať sa v sliznici močového mechúra. Ako známy dezinfekčný prostriedok pomáha vyčistiť túto oblasť aj cesnaková šfava.

176) 150 g brusníc  
170 ml čistej vody



177) 1 jablko

1 hruška

80 ml čistej vody

178) 1/4 uhorky

2 veľké mrkvy

50 g petržlenovej vňate

2 strúčiky cesnaku

179) 125 g lucerky

4 paradajky

1/4 zelenej papriky



### Albuminúria (bielkovina v moči)

Prejavuje sa prítomnosťou bielkoviny v moči. Ovocné a zeleninové šťavy sú veľmi vhodné. Použite recepty, obsahujúce ako základ mrkvu, cviklu, špenát a uhorku a trochu petrženu alebo zeleru, alebo vyššie uvedené recepty.

### Dyzúria

Je odborné pomenovanie pre bolestivé, neúplné močenie. Vyžaduje si lekárske ošetrenie. Šfavy môžete použiť ako doplnkovú terapiu. Požite napr. čistou mrkovú šfavu, alebo jej kombinácie s cviklou a uhorkou, spolu s trochu petržlenom a zelerom.

### Enuréza (pomočovanie)

Je samovoľné vyprázdňovanie moču, ktoré môže mať viacero funkčných príčin. Jednou z nich môže byť prítomnosť anorganických kryštálikov kyseliny šľaveľovej v obličkách a močovom mechúri. V takomto prípade je terapeutické použitie ovocných a zeleninových štiav veľmi účinné. Použite napr. recepty č. 176-179.

### Obličkové problémy

Môžu byť rôzneho charakteru, bývajú spôsobené prekonanými nedoliečenými prechladnutiami rovnako, ako nedostatoc-



ným vylučovaním konečných odpadových produktov pri nadmernej spotrebe mäsa. Častou príčinou býva aj nadmerná konzumácia piva, vína a iných alkoholických nápojov. Používať môžete všetky šťavy, mimno väčších dávok tých druhov zeleniny, ktoré silne dráždia obličky. Ide o chren, žeruchu, horčicu, petržlen a zeler.



### Obličkové kamene

Vytvárajú ich viaceré anorganické látky, ktoré sa usadzujú v obličkách. Jednou z príčin môže byť nedostatočný príjem tekutín, ovocia a zeleniny, a na druhej strane nadmerný príjem koncentrovaných škrobových produktov. Vhodné šťavy robia v takýchto prípadoch veľmi dobré služby. Použite recepty podľa vlastnej chuti, mimno alkoholických mixov.

### Nefritída

Zápal obličiek, obyčajne zavinený nadmerným tvorením kyselín. Viď - obličkové problémy.

### Nočné pomočovanie

Tento detský zlovyk by mal v prvom alebo druhom roku života zmiznúť. Ak pretrváva, nedávajte dieťaťu od 16. hodiny žiadne tekutiny, ale nechajte ho cez deň piť hodne tekutín. Snažte sa spozorovať dobu pomočovania, a buďte dieťa 10 - 20 minút pred touto dobou každú noc, a to tak dlho, až sa začne samo budiť. Varený špenát a rebarbora predĺžujú nočné pomočovanie sa, pretože dráždia obličky k intenzívnejšej činnosti. Použite tzv. detské džusy, viď malé deti, recepty č. 284 - 293, ktoré už ale nepodávajú vo večerných hodinách.

### Problémy s močovým mechúrom

Podráždenie tohto orgánu spôsobuje obyčajne veľké množstvo kyselín, ktoré vzniká jedením potravín, zanechávajúcich kyslé, odpadové produkty, napr. kryštálky kyseliny močovej po mäse alebo kryštálky kyseliny šťavelovej po varenom špenáte a rebarbore. Ak sú vytvorené dlhodobé vhodné podmienky pre rast týchto kryštálikov, môžu vznikaf močové kamene.

Odstránenie kameňov operáciou, ich rozdrvením alebo medikamentami neodstraňuje príčinu ich vytvárania. Kamene sa tvoria buď priamo v mechúre, alebo prichádzajú z obličiek. Viď aj - Obličkové kamene. Problémy s močovým mechúrom u mužov sú často spojené aj s prostatickými problémami. Viď - Problémy s prostatou. Použite napr. recepty č. 176, 177, 178, 179.

### Pohlavné choroby

Nevtazaný intímny život vedie často k infekciám a zápalom pohlavných orgánov, ktoré bývajú oslabené v dôsledku nedostatočnej konzumácie surovej stravy. Nesprávna výživa vedie často i k poruchám funkcie pohlavných orgánov. Okrem toho rozkladajúce sa odpadové produkty umožňujú rozmnožovanie rôznych choroboplodných baktérií. Použite recepty, ktoré obsahujú špenát, mrkvu a cviklu.

### Kvapavka

Infekcia baktériami gonokokmi, ktoré sa prednostne rozmnožujú na rozpadajúcich sa odpadových látkach v oblasti pohlavných orgánov. Ako doplnkovú terapiu k liečbe antibiotikami, môžete použiť napr. recepty, obsahujúce kombinácie špenátu, mrkvy a cvikle.



### Syfilis

Vzniká infekciou baktériami Spirocheta pallidum. Podrobte sa odbornej lekárskej liečbe. Dodržujte nariadenia lekára. Ako doplnkovú terapiu môžete použiť týždenný detoxikačný program.

### Urémia

Tento chorobný stav možno ovplyvniť pomocou prírodných štiav pomerne veľmi dobre. Prejavuje sa vysokou hladinou močoviny v krvi. Priaznivo pôsobia všetky ovocné a zeleninové šťavy.

**Zápal močového mechúra** - viď Cystitída

## Zápal obličkovej panvičky

Zápal panvičky vzniká v dôsledku zvýšeného nahromadenia kyseliny močovej v organizme. Okrem liečby antibiotikami, môžete ako doplnkovú terapiu úspešne použiť aj riedené ovocné a zeleninové šťavy. Na stránkach tejto príručky nájdete desiatky vhodných kombinácií, ak sa vám nechce hľadať použite recepty č. 176 - 179.

## Liečba otvorených poranení

Otvorené poranenia môžu byť odreniny, povrchové porezanie, ale aj hlbšie rany spôsobené úrazom, operáciami a inými príčinami. Šťavy bohaté na vitamín C, E, B2 a B5, kyselinu listovú, niacín, beta-karotén a minerál zinko môžu prenikavo prispieť k urýchleniu ich hojenia. Listová zelenina, mrkva, melóny, marhule a citrusové plody sú kvalitnými zdrojmi týchto živín, a šťavy z nich vyrobené, vám istočne pomôžu.

197) 125 g čiernej ríbezle

1 jablko

50 g malín

198) 175 g jahôd

1 mango

179) 3 veľké mrkvy

125 g petržlenovej vňate

200) 1 jablko

6 veľkých špenátových listov



## 5. Životná vitalita

Náš každodenný život je zo dňa na deň náročnejší a vyčerpávajúcejší. Snažíme sa úspešne zvládnuť všetky požiadavky v práci i v rodine, starať sa o rodinu, a na odpočinkovú časť ani vo svojom voľnom čase. To všetko nás vyčerpáva, unavuje a vzniká dlhodobý zhubný stres. Ak nechráime svoje zdravie, čoskoro začneme trpieť nespavosťou a poruchami trávenia, stratou záujmu o sex a náhynnosťou k ľahším chorobám. Pravidelný príjem čerstvých štiav vám dodá živiny, ktoré vám pomôžu vyrovnáť sa so stresom a úplne vychutnať život.

*Poznámka k nasledujúcim receptom.*

Každý recept poskytuje asi 210 ml šťavy. Dospelí môžu vypíť denne spočítku 3 poháre rôznych štiav. Na dosiahnutie maximálneho účinku je však nutné kombinácie obmieňať. Všetky šťavy môžete riediť vodou. Spracujte každú surovinu osobitne, šťavu potom premešajte nekovovou lyžicou.

### Prevenia stresu

Stály stres a napätie veľmi negatívne ovplyvňujú naše fyzické i psychické zdravie. Stres vyvoláva pocit úzkosti a únavy, spôsobuje nespavosť, bolesti hlavy, migrény, poruchy zažívacieho systému, akné, až po vážne, život ohrožujúce komplikácie, akými sú žalúdočné vredy a infarkty. Väčšina ľudí sa snaží zvládnuť tieto situácie zvýšeným pitím kávy, fajčením resp. požívaním alkoholu či rôznych povzbudzujúcich prostriedkov. Žiaľ, táto cesta situáciu ešte viacej zhoršuje.

Bezprostredný prejav stresu – zrýchlený tep, úzkosť, napätie v svaloch – sú v určitých situáciách nevyhnutné. Ak máte náhľad utiecť pred ohňom, zastáhnúť pri dopravnej nehode, bežať dôležitý závod alebo ísť na skúšku, zvýšená hladina adrenalínu vo vašej krvi vám poskytne prísun energie, ktorú práve potrebujete. Ale ak sa pri stresovej situácii nemôže energia vybiť, začne poškodzovať vaše zdravie. Vzniká nadmerná záťaž nádo-

bližiek, ktoré stále produkujú adrenalin. Zhoršuje sa absorpcia výživných látok zo stravy, pretože krv zo zažívacieho traktu prechádza do končatín, pripravených na fyzickú reakciu. Ak ste denne vystavení stresu, žijete pod stálym napätím a v úzkosti. Neschopnosť relaxácie vedie v krátkom čase k maximálnemu vyčerpaniu organizmu, čím sa otvára brána hocíjakým ochoreniam.

- 201) 1 1/2 veľkej mrkvy  
7 veľkých listov špenátu  
2 zelerové stonky
- 202) 2 hrušky  
hrst žeruchových listov
- 203) 6 listov červenej kapusty  
1/4 veľkej uhorky  
2 paradajky



### Protistresový džús

Je viacero spôsobov, ktorými možno minimalizovať negatívne vplyvy stresu, napr. pravidelné cvičenie alebo rôzne relaxačné techniky. Dôležitý je ale aj váš jedálny lístok. Ukludňujúci vplyv na nervovú sústavu majú predovšetkým vitamíny skupiny B, vitamín C a vápnik. Najviac ich nájdeme v citrusových plodoch, listovej zelenine, melónoch, marhuliach a avokáde.

- 204) 125 g černej ríbeze  
1 jablko
- 205) 3 mandarínky  
175 g malín
- 206) 1 stredne veľký melón
- 207) 2 veľké mrkvy  
1 ks zelerovej vňate  
125 g jedlých vodných rias
- 208) 125 kučeravého kelu  
1/4 cvikle  
4 paradajky



### Nervozita

Sa prejavuje podráždenosťou určitých nervových centier v dôsledku ich preťaženia, nedostatku odpočinku, nedostatočného príjmu surového ovocia a zeleniny. Vid' - Podráždené nervy.

### Nespavosť

Nie je nič horšie ako nemôcť v noci spať, aj keď to patrí medzi najbežnejšie prejavy stresu. Nespavosť je často zavinená nervovým vypätím a prekysnením organizmu. Je to vážny problém, ale dá sa riešiť aj bez rôznych zdravoti škodlivých a obľubujúcich medikamentov. Stará ľudová múdrosť hovorí, že 1 hodina spánku pred 22. hodinou je hodnotnejšia než 2 hodiny spánku ráno. Treba si však uvedomiť, že existujú tri typy spáčov:

1. spáči s hlbokým spánkom pred poľnocou, čo je najčastejší typ
2. spáči s hlbokým spánkom uprostred noci, a
3. spáči s hlbokým spánkom v ranných hodinách, ktorým spánok pred poľnocou príliš nepomôže, ale potrebujú bezpodmienečne spánok ku koncu noci.

Podľa toho, ku ktorému typu spáčov patríte, si treba upraviť aj vlastnú životosprávu. Na vzniku nespavosti môže mať svoj podiel aj nočné televízne vysielanie, ktoré narušuje prirodzený biorytmus človeka.

Nespavosť sa často snažíme zahnať tabletkami na spanie, tie ale majú väčšinou nepriaznivé vedľajšie účinky. Omnoho lepšie nám môžu pomôcť čerstvé džúsy. Schopnosť uspať a ukludňovať nervovú sústavu má šťava zo stopkatého zeleru, šalátu ale aj iné džúsy bohaté na vápnik, horčík a vitamíny skupiny B.

- 209) 125 g fazuľových luskov  
125 karfiolu  
2 veľké mrkvy
- 210) 3 stonky stopkatého zeleru  
hrst žeruchy
- 211) 1 grapefruit  
2 guave





- 212) 1 pomaranč  
175 g malin

### Únava

Neustály pocit únavy je následkom trvalého stresu. Ráno sa nikdy necítite odpočinutí, popoludní ste vyčerpaní a únava sa dostaví aj večer. Zdá sa vám, že nemáte silu už vôbec na nič. Práve pri takýchto stavoch robia čerstvé šťavy doslova zázraky. Upokoja vás a dodajú vám pocit vitality a sviežosti.

- 213) 2 veľké mrkvy  
15 veľkých listov špenátu  
1 roztláčané avokádo
- 214) 1/2 šalátu  
3 zelerové stonky  
2 paradajky
- 215) 2 silnejšie rezy ananásu  
1 mango  
1 roztláčený banán  
115 ml mlieka (nie je podmienkou)
- 216) 1 bruskyňa  
1 roztláčený banán  
115 ml mlieka



### Neurasténia

Íde o funkčnú vyčerpanosť nervového systému, ktorú spôsobujú rôzne stresujúce faktory, nedostatočný odpočinok a nedostatočný prívod surovej potravy. Tieto symptómy sú vyvolané trvalým nervovým zaťažením, starosťami, strachom a prepracovaním. Zmeňte životosprávu. Použite recepty obsahujúce špenát, šalát, brokolicu a stopkatý zeler v rôznych kombináciách.

### Žalúdočné a dvanástorníkové vredy

Žalúdočné a dvanástorníkové vredy sú veľmi nepríjemným ochorením, a ak prasknú, môžu ohroziť život pacienta. Na ich vznik a pretrvávanie má rozhodujúci podiel psychické napätie. Vredové ochorenie žalúdka a dvanástorníka je často veľmi zdĺhavé a odoláva akejkolvek terapii. A práve čerstvé šťavy bohaté na vitamíny B, vitamín C a beta-karotén môžu byť v týchto pri-

padoch veľmi prospešné. Najmä šťava zo zemiakov a papáje sú známe svojou schopnosťou hojiť žalúdočné vredy. Súčasne je potrebné dodržiavať životosprávu podľa pokynov lekára, obmedziť kávu, alkohol, fajčenie a koreniny.

- 217) 2 veľké mrkvy  
125 g zimnej kapusty
- 218) 50 g zemiakov  
3 paradajky
- 219) 1/2 papáje  
1 broskyňa
- 220) 1/2 papáje  
1 jablko



### Na posilnenie organizmu

Po namáhavej práci, športových výkonoch alebo fyzickom zaťažení, môžeme byť mimoriadne vyčerpaní. Aj v týchto prípadoch nás môžu veľmi rýchlo postaviť na nohy čerstvé šťavy. Väčšina ovocia a aj niektoré druhy zeleniny napr. mrkva a paradajka, poskytujú sladkú šťavu, ktorá priamo prekypuje energiou. Ak chcete, aby bol ich účinok ešte blahodarnejší, môžete do nápojov prmiešať mlieko alebo čistý jogurt, hodia sa do nich aj pšeničné klíčky a med.

- 221) 1 mango  
1 stredne veľký ananás  
1 mačkaný banán
- 222) 600 ml mlieka (1 malý jogurt)  
1 čajová lyžica kokosovej múčky  
1/2 čajovej lyžičky medu
- 223) hrsť jahôd  
10 malin  
3 marhule  
115 ml mlieka (jogurtu)
- 224) 1 petržlenový koreň  
6 listov bielej kapusty  
2 mrkvy



### Rachitída (krivica)

Zapričiňuje ju nedostatok vitamínu D a možno i nedostatok

organického vápnika a aj iných prvkov. Spôsobuje to poruchu látkovej výmeny medzi vápnikom a fosforom, ktorá sa prejavuje mäkknutím a deformáciou kostí. Okrem vitamínu D a zlepšenia stravy, doporučujeme pohyb na slnku. Použite recepty, ktoré obsahujú brokolicu, vodnicu alebo šalát.

### Podráždené nervy

Máte večer zničené nervy a kolísavú teplotu? Potrebujete sa uklidniť a zabudnúť na všetky útrapy náročného dňa. Nervy vám pomôže dať do poriadku aj výživa bohatá na vitamíny komplexu B a vitamín C. Upravte svoju životosprávu, vylúčte škodlivé dráždivé látky zo svojho života, akými sú nikotín, kofeín a alkohol. Neužívajte chemické lieky na uklidnenie nervov. Väčšina z nich má nepriaznivé vedľajšie účinky a okrem toho sú návykové. Doprajte si odpočinok a čerstvé šťavy.

225] 1/2 stredne veľkého vodného melóna

226] 6 listov kučeravého kelu

2 paradajky

1 stonka zeleru

227] 1 jablko

1 mrkva

6 ks ružičkového kelu



### Duševné choroby

Sú zvyčajne poruchami nervového systému, ktoré sú spôsobené nadmerným množstvom odpadových jedov v tele a chýbajúcou organickou potravou. Duševné napätie, šoky, strach, stres a pod. sú častou spolupričinou ich vzniku. Vhodné sú všetky uvedené čisté i kombinované surové šťavy, okrem alkoholických miešov.

### Encefalitída (zápal mozgových blán)

Pri tomto ochorení je veľmi užitočné piť trikrát denne ľubovoľnú nesladenú šťavu, do ktorej sa pridá vždy 30 gramov petržlenovej šťavy. Okrem toho každý deň treba opakovať klystíry. Vhodné je použiť recepty obsahujúce šalát, špenát a brokolicu.

### Epilepsia (padúcnica)

Prejavuje sa záchvatmi nervových krčív. Vyžaduje si lekárske vyšetrenie. Môže mať viacero príčin. V každom prípade ju zhoršuje nadmerná toxémia a nedostatočne vyživovaný nervový systém.

Epileptické záchvaty môžu byť niekedy zavinené dokonca aj črevnými parazitmi. Takýto prípad uvádza dr. Walker. Šlo o 24 ročnú pacientku, ktorej po 28.-om denne prevádzanom výplachu čriev, bola vyplavená kopa parazitov o veľkosti mužskej páste. Ďalšie výplachy parazity celkom zlikvidovali a záchvaty úplne zmizli a už sa neobjavili. Mohlo by sa určite jednať o náhodu, keby bol tento prípad ojedinelý. A i keby tak bolo, je uvedený prípad nielen zaujímavý ale aj poučný. Pri epilepsii použite recepty obsahujúce šalát, špenát, mrkvu a pastrnák.

### Katalepsia

Je svalová stuhlosť nervového pôvodu. Na jej vzniku sa podieľa nedostatočná výživa nervov. Vyžaduje si odbornú liečbu. Ako doplnkovú liečbu môžete použiť recepty obsahujúce stopkatý a hlíznatý zeler, petržlen, pastrnák, cibuľu a mrkvu.

### Melanchólia

Ide o dôsledok toxického stavu v organizme a dlhohodovej podvýživy nervového systému. Prejavuje sa záudmčivosťou, spojenou s nedostatkom sebavedomia. Je potrebná zmena životosprávy. Okrem prírodnej výživy a telesných cvičení, treba nasadiť výplachy čriev. Tento spôsob liečenia je zdravší, ako užívanie medikamentov, ktoré majú väčšinou nežiadúce vedľajšie účinky. Vhodné sú všetky nesladené a nealkoholické kombinácie. Dôležité je, aby bol organizmus dôkladne preplachovaný.

### Kocovina

Tento stav má zvyčajne dve príčiny: otravu alkoholom a dehydratáciu. Najlepším riešením je vypláchnuť alkohol zo zažívacieho systému veľkým množstvom tekutín a dodať organizmu energiu rýchlym prísunom živín. Na to je ideálna kombinácia čerstvých štiav, ktorá dodá telu aj minerály a vitamíny B1 a C, spotrebované alkoholom.

- 228) 1/2 veľkého ananásu  
1 mango  
229) 4 mandarínky  
1 guave  
230) 2 veľké mrkvy  
6 listov kučeravého kelu  
1/4 uhorky

### Multiminerálový džús

Pre správne fungovanie potrebuje váš organizmus nielen vitamíny, ale aj minerály a stopové prvky. Niektorých prvkov je potrebné iba malé množstvo, ale ich nedostatok by sa skoro viditeľne prejavil na vašom zdraví. Železo, vápnik, horčík, fosfor, mangán, draslík, sodík a zinok sú tie najdôležitejšie z minerálov, ktoré vaše telo potrebuje počas celého života. Sú obsiahnuté najmä v zeleninových šťavách, ktoré vás rýchlo dajú do poriadku.

- 231) 1 červená paprika  
6 listov šalátu  
1 veľká mrkva  
232) 3 paradajky  
hrsť petržlenovej vňate  
1/4 stredne veľkej vodnice  
233) 1 jablko  
1/4 cvikle  
1 stredne veľký petržlen

### Multivitaminový džús

Deti aj dospelí potrebujú pre pevné zdravie stály prísun vitamínov. Doma vyrobené džúsy obsahujú nielen veľké množstvo nevyhnutných živín, určite viac ako multivitaminové tablety, ale sú aj prírodné a veľmi chutné. Ponúkame vám niekoľko kombinácií, doslova nabitých silou. Mnohí ľudia sa snažia v dnešnej dobe dodať svojmu organizmu potrebné vitamíny v podobe multivitaminových preparátov. Keď si však spočítate obsah jednotlivých vitamínov a porovnáte cenu týchto preparátov s cenou ovocia a zeleniny, jednoznačne vám vyjde, že je nielen zdravšie, ale aj cenovo výhodnejšie piť ovocné a zeleninové šťavy.



- 234) 2 veľké mrkvy  
6 veľkých listov špenátu  
1/4 cvikle  
235) malý strapec hrozna  
1 nektarínka  
236) 2 kiwi  
1 hruška  
2 marhule

### Rýchla detoxikácia

Ovocné a zeleninové šťavy sú ideálnym detoxikačným prostriedkom, ktoré majú prirodzený čistiaci a zásaditý efekt. Ak ich konzumujeme namiesto jedla, doprajeme svojim vnútornostiam blahodarný odpočinok, pričom sa aj zásobíme živinami a energiou z ich prírodných cukrov.

- 237) 1 jablko  
2 veľké mrkvy  
hrsť petržlenovej vňate  
238) 1 grapefruit  
1 pomaranč  
1 citrón

### Sex a potencia

Dnešná doba kladie aj na mužov veľké nároky. Každodenný boj o chlieb, dlhodobá vyčerpávajúca záťaž a sústavný stres negatívne pôsobia na mužskú potenciu. Ak nie je váš intímny život taký intenzívny, ako by ste si predstavovali, určite by vám neškodila malá dávka energie. Najmä potencia mužov značne závisí od dostatočného príjmu vitamínov. Keďže prevažná väčšina mužov prijíma málo ovocia a zeleniny, urobí pitie čerstvých štiav v tejto oblasti doslova zázraky.

Šťavy bohaté na vitamíny skupiny B, vitamín E, zinok a jód zvýšia váš záujem o sex. Listová zelenina je bohatým zdrojom týchto živín. Na zvýšenie účinku môžete pridať do šťavy aj kúsok zázvoru (na špičku noža) a súčasne užívať ženšéňové prípravky, ktoré dostanete bežne kúpiť v lekárnach.

- 240) 175 g malín  
1 nektarínka



244)3 guave

125 g ostružín

1 jablko

242)1 brokolica

1/2 zelenej papriky

3 paradajky

243)3 veľké mrkvy

hrsf žeruchy

344)2 veľké mrkvy

6 listov šalátu

1 jablko

žehŕšŕnový prášok alebo zázvor



### Impotencia

Môže mať viacero príčin. Podrobte sa odbornému sexuologickému vyšetreniu. V mnohých prípadoch spôsobuje pítie ovocných a zeleninových štiav, ktoré vám dodajú potrebné vitamíny, minerály a enzýmy, doslova zázraky. Doprajte si aj kľud a odpocítnok. V podstate sú vhodné všetky čerstvé šťavy, použite napr. recepty č. 231 - 236.

### Nymfománia

Nadmerná sexuálna žiadostivosť u žien, ktorá môže byť spôsobená funkčnými poruchami alebo anomáliami ženských orgánov. Často je však spôsobená aj neusporiadaným životom, nadmernou spotrebou alkoholu, tabaku, zlou kombináciou jedál alebo aj užívaním drog. Vyžaduje si odbornú liečbu. Ako doplnkovú terapiu použite kombinácie štiav mrkvy, vodnice a šalátu či špenátu.

### Sterilita (neplodnosť)

Môže byť spôsobená rôznymi príčinami, buď funkčnými alebo organickými poruchami reprodukčných orgánov. Preto si vyžaduje dôsledné lekárske vyšetrenie. V zásade ale všetky chorobné stavy zhoršuje dlhodobý nedostatok živých organických látok v strave a mnohoročné hromadenie odpadu v organizme. Pítie štiav je z týchto dôvodov veľmi blahodárne. Použite recepty obsahujúce šalát, špenát a brokolicu.

### Zdravá staroba

Ľudia v staršom veku potrebujú nielen zvýšené dávky minerálov napr. draslíka, vápnika, horčička, selénu a železa, ale aj veľa vitamínov. Prospešné sú najmä antioxidanty – vitamíny C, E a beta-karotén. Všetky ovocné a zeleninové šťavy majú na starších ľudí blahodarný regeneračný účinok. Okrem toho sa im upravuje trávenie, stolica a vôbec celkovo sú vitalizovaní. Väčšina starších ľudí prijíma málo tekutín a preto pravidelné pítie uvedených džúsov pôsobí na ich zdravotný stav mimoriadne priaznivo. Účinky sú často zjavnejšie ako u mladých ľudí. Môžete používať v primeraných dávkach všetky kombinácie džúsov uvedené v tejto publikácii. Uvádzame tu ale aj tri špeciálne zostavené recepty.

245) 1/2 vodnice

1 jablko

6 veľkých listov špenátu

246) 1 guave

2 broskyne

247) 2 veľké mrkvy

8 kúskov brokolice

1 roztláčené avokádo



### Angina pectoris

Bolesti srdcového svalu sú často spôsobené nedostatkom draslíka a horčička v každodennej strave. V týchto prípadoch zaberajú prírodné šťavy veľmi dobre. Príčinou môže byť ale aj dlhodobé znečistenie krvi a rozpínanie plynov v hrubom čreve, ktoré spôsobuje imitácie srdcových bolestí. Pri srdcových problémoch blahodárne pôsobia kombinácie štiav zo špenátu, mrkvy, zeleru, žeruchy, hlávkového šalátu, uhorkiek a cviklie.

### Arterioskleróza

Na jej vzniku sa výrazne podieľa mnohoročná nesprávna výživa spôsobená nedostatkom antioxidantov a nadbytkom cholesterolu, škrobov a tukov v strave. Veľmi negatívnym faktorom je aj fajčenie. Tým strácajú krvné cievy elasticitu a zrúša sa

v nich krv. Na liečenie sa úspešne používajú šťavy zo špenátu, mrkvy, hlávkového šalátu, petržlenu, zeleru a cvikle. Dochutíte ich môžete žeruchou alebo chrenom.

### Mŕtvica (apoplexia)

Náhla mozgová príhoda, porážka. Môže ju spôsobiť vysoký krvný tlak a sklerotické zmeny na krvných cievach v dôsledku dlhodobej konzumácie škrobových a mastných potravín. Za vážnu spolupričinnu sa považuje aj spätné vstrebávanie toxínov v dolnom úseku hrubého čreva pri zápche. Nepodceňujte to!

Veľmi prospešné sa ukázali byť denne opakované nálevy, prísne dodržiavaná strava zo surových potravín a najmenej 1,5 litra riedených surových štiav denne. Použite kombinácie z mrkvy a špenátu, ktoré môžete doplniť šťavami zo zeleru, žeruchy, petržlenovej vňate, cvikle a hlávkového šalátu.

### Cukrovka (diabetes)

Onemocnenie spôsobené nedostatočnou funkciou pankreasu. Prejavuje sa poruchami spracovania uhľovodanov. Vo vyššom veku sa často objavuje v miernej forme. Doporučujú sa šťavy zo špenátu, z mrkvy, hlávkového šalátu, ružičkového kelu, endivié a brokolice, ktoré sa môžu dochutiť petržlenom alebo zelerom. Najdôležitejšou súčasťou kombinácií používaných na liečenie cukrovky, je šťava z nezrelých fazuľových luskov.

### Pruh (hernia)

Úplne alebo čiastočné vystrčenie vnútorného orgánu z jeho normálnej polohy. Príčinou je narušenie alebo nedostatočné napätie okolitých tkanív a svalov. Vyzáďuje si chirurgické ošetrovanie. Ako doplnkovú terapiu môžete použiť pitie čerstvých štiav. Použite napr. recepty č. 245 - 247.

### Prostata

Problémy s prostatou vznikajú buď ako následok excessu alebo závažného nedostatku surovej stravy. Aj keď sú typickým ochorením starších mužov, môžu sa prejavovať aj skôr. Do svojho jedálneho lístka zaradíte tekvicové semiačka. Obsahujú totiž zínok, ktorý je na prostatu veľmi dobrý. Okrem toho použijete kombinácie citrusových štiav, alebo zelených nadzemných druhov zeleniny, napr. špenát, šalát atď.

### Srdcové problémy

Vznikajú obyčajne nečistotami, ktoré upchávajú cievy, a tým sa zvyšuje záťaž srdca. Treba si uvedomiť, že srdce je veľké len ako päst a váži asi 280 g, ale pri každom sŕchu vtlačá do tela cca 170 g krvi. Na prvý pohľad sa to nezdá veľa, ale za normálnych pomerov je to okolo 20 000 litrov každých 24 hodín. V dôsledku fyzickej alebo psychickej záťaže sa môže toto množstvo zvýšiť až na 100 000 litrov za 24 hodín. Za ľudský život, čo je okolo 70 rokov, a pri obvyčajnej práci v sede, vykoná srdce tri miliardy sťahov. A to sme vôbec neuvažovali s vplyvom stresov, fyzickej námahy, športu atď. V takýchto prípadoch môžeme kľudne počítať s 30% zvýšením záťaže srdca. Ako vidíme, výkon ľudského srdca je obdivuhodný. Žiaden ľudskou rukou vyrobený prístroj nedokáže to, čo dokáže ľudské srdce. Vaše srdce a vaše telo, si preto zaslúžia, aby ste im venovali tú najlepšiu starostlivosť.

Všetko, čo krv v tele prijala, prejde spolu s ňou srdcom. Srdcom takto predchádzajú nielen výživné látky, ale aj všetky toxíny! Tým sa často stane, že sa náš krvný obeh upcháva rôznymi nerozpustnými molekulami. V tomto stave je krv pre srdcovú pumpu enormným zaťažením a vyvoláva celý rad problémov. A práve pitie ovocných a zeleninových štiav je v týchto prípadoch veľmi nápomocné. Obrazne by sa dalo povedať, že tieto šťavy akoby „riedili“ krv, čo uľahčuje činnosť srdca.

Je známe, že i tlak plynov v črevách môže tmitovať srdcové problémy. A preto treba venovať aj pri srdcových problémoch veľkú pozornosť správnej činnosti čriev. Vid' aj anginu pectoris.

### Nízky krvný tlak

Spôsobuje ho prevažne nedostatok výživných látok a tekutín. Vzniká v dôsledku dlhodobej výživy denaturovanými potravinami a nedostatkom čerstvého ovocia a zeleniny. Mnohi ľudia prijímajú denne veľmi málo tekutín. Skúste to sledovať, že či pije-



te aspoň 2 litre tekutín denne? Mnohí ľudia sa obmedzia len na pár šálok kávy a čaju denne, a potom sa čudujú, že sú unavení a majú nízky krvný tlak. Ďalšou závažnou príčinou je nedostatok dostatočného a primeraného odpočinku. Viď aj - Nespavosť a vyčerpanosť. Vhodné sú všetky druhy štiav, len ich treba strieďať.

### Vysoký krvný tlak

Následok nečistôt v krvných cievach, ktoré sa tam dostanú usadením odpadov z varenej alebo inak upravovanej stravy, predovšetkým škrobov a cukrov, a z odpadových látok pretrvávajúcej vo vylučovacích orgánoch.

Častejší výskyt vysokého tlaku v niektorých rodinách nie je geneticky dedičný, ako sa ľudia domnievajú. Ide len o psychosociálnu dedičnosť. Ide o „dedičné“ návyky na spôsob stravovania, zloženie a prípravu potravy, ako aj spôsoby správania sa, reagovanie na rôzne podnety atď., ktorým podlieha celá rodina. Ak je strava prevažne vyprázaná a solená, potom je prirodzené, že väčšina členov rodiny trpí na vysoký tlak, a ďalšie podobné onemocnenia.

Návyk na spoločné pitie surových štiav v rodine, nie je preto prínosom len pre vaše vlastné zdravie, ale ak si zvyknú piť doma v rodine tieto štiavy aj vaše deti, položíte tým skvelý základ zdravia aj vašich vnukov. Zmeníte totiž dedičnosť „spôsobu stravovania“ svojich potomkov. Použite štiavy šalátu, špenátu, mrkvy a cvikle, do ktorých pridáte trochu zeleru a petržlenu.

### Trombóza

Ak sa nahromadia v krvných cievach odpadové látky, môže sa vytvoriť krvná zrazenina, ktorá urobí krvnú cievu nepriechodnou. Proti trombózam je vhodný týždenný detoxikačný program, ktorý treba robiť aspoň raz za štvrt roka. Veľmi dôle-



žité, sú aj tam uvedené doplnkové činnosti, ktoré by ste mohli vykonávať ešte častejšie. Pokiaľ ide o rozšahlejšie trombózy, liečené pod lekárske dozorom, nesmiete robiť doplnkové cvičenia bez súhlasu lekára. Pitie štiav pôsobí pri trombózach veľmi priaznivo, a preto ho môžeme vrelo doporučiť. Môžete použiť všetky uvedené recepty, vrátane alkoholických mixov.

### Skleróza

Je pomenovanie pre stratu elasticity, pre stvrdnutie telesných tkanív, najčastejšie ciev a žíl. Viď - Arterioskleróza.

### Koronárna trombóza

Ide o trombózu drobných, ale veľmi dôležitých ciev, ktoré živujú srdcový sval. Viď - Srdcové problémy a Trombóza.

### Hormonálne poruchy

Každá žľaza v tele, či už s vnútorným alebo vonkajším vylučovaním, má komplikované vzťahy k ostatným žľazám, ktoré buď stimuluje, brzdí alebo nejakým iným spôsobom ovplyvňuje. Osobitný význam majú žľazy s vnútorným vylučovaním, teda hormonálne žľazy. Ich vzájomné väzby sú veľmi zložité a pre funkciu ľudského organizmu mimoriadne dôležité. Ich správna funkcia je veľmi závislá od dostatku mikroelementov, vitamínov a živých substancií, ktoré prijímate v čerstvom ovoci a zelenine. Je preto veľmi dôležité poskytnúť žľazám správnu výživu, aby bola medzi nimi zachovaná potrebná rovnováha. Správna funkcia týchto žľaz ovplyvňuje totiž zdravie i celkovú vitalitu vášho organizmu.

### Struma

Je zväčšenie štítnej žľazy spôsobené nedostatkom jódu v potrave. Lieči sa užívaním vhodných solí jódu napr. jodidu draselného. Organický jód je v červených, ale aj v iných morských riasach, ustriciach



a v ostatných morských produktoch. Pitie čerstvých šťav robí štítnej žľaze veľmi dobre. Použite najmä silné zelené šťavy.

### **Addisonova choroba**

Na jej vznik sa pravdepodobne podieľa aj nedostatok vitálneho organického sodíka a nadmerné množstvo odpadových látok v tele, čím sú nadobličky oslabené. K zlepšeniu zdravotného stavu vedie prísne dodržiavanie surovej stravy, bohatej na organický sodík a chudobnej na draslík. Zvlášť účinné sú kombinácie šťav s locikou. Použite recepty obsahujúce šalát, špenát, brokolici a ružičkový kel.

### **Orchitída (Zápal semeníkov)**

Považuje sa takisto za onemocnenie spôsobené dlhodobým nahromadením odpadových produktov v organizme. Nasaďte týždenný detoxikačný program, vrátane doplnkových činností. Vhodné je pitie všetkých kombinácií šťav so žeruchou, chrenom, horčicou a petržlenom.



## **6. Detoxikácia a vitalizácia**

Detoxikácia nie je žiadnou módnou záležitosťou. Je to najdôležitejšia vec, ktorú môžete urobiť pre svoje zdravie. O tom, že človek prečistoval svoje telo, existujú záznamy už z dôb pred našim letopočtom. Očistite tela napr. formou rôznych tradičných pôstov prikladá veľký význam nielen kresťanstvo, ale všetky náboženstvá na celom svete. A nejde len o náboženské dôvody, pretože týmto spôsobom sa zvyšuje schopnosť koncentrácie, meditácie a kontemplácie. Ale aj v modernej medicíne sa detoxikačný program stal neoddeliteľnou súčasťou liečby návykových ochorení, ktorých cieľom je odpútať pacientov od alkoholu a drog.

Detoxikácia je v podstate úplne jednoduchý a prirodzený proces, ktorý môže prebiehať aj v pohodlnom prostredí vášho domova. Detoxikácia čerstvými ovocnými a zeleninovými šťavami nie je ničím iným, ako nenahraditeľnou a mimoriadne účinnou profylaktickou a terapeutickou metódou.

### **Vnútrná očista**

Len si uvedomíte, koľko času venujete čistote a starostlivosti o svoj vzhľad. Umývate sa, kúpete sa, sprchujete, vlasy si umývate šampónom, chrup si čistíte a preplachujete niekoľkokrát denne. Natierate sa rôznymi krémami, olejmi, telovými mliekami, sprejujete sa atď.

Ak je pre väčšinu z nás, čistý zovňajšok tak životne dôležitý, nemali by sme sa presvedčiť, či aj naše útroby sú aspoň trochu prečistené? Však práve stav našich vnútorných orgánov určuje, či prežijeme dlhý život v plnom zdraví. Dobrý zdravotný stav vašich vnútorných orgánov sa pozitívne prejaví aj na vašej pleti, vlasoch, nechtoch a očiach. Táto starostlivosť sa vám určite vyplatí.

### **Prečo potrebujeme detoxikáciu**

Potraviny, ktoré prijímame, nevyvážený jedálny listok, množstvo alkoholu, fajčenie a stres, znečistený vzduch i voda, podpo-

rujú hromadenie toxínov v našom tele. Rôzne ochorenia, únavu, kožné škvrny, vlasy bez lesku, povädla pľeť a matný pohľad nám signalizujú, že náš metabolizmus nie je v poriadku. Naš prepracovaný organizmus si potrebuje odpočinúť, odstrániť toxíny a nábrať nové sily.

Detoxikačný program založený na konzumácii prírodných štiav nám pomôže očistiť krv a tkanivá od toxínov. Surové ovocie a zeleninové šťavy sú efektívne najmä pri prečisťovaní zažívacieho ústrojenstva a najdôležitejších vylučovacích orgánov – pečene, obličiek, zažívacieho systému a hrubého čreva.

Ostatné metódy ako masáž tela, striedavé horúce a studené sprchy, sauna a soľné masáže povzbudzujú vylučovanie odpadových látok kožou (je vlastne najväčším vylučovacím orgánom tela) a lymfatický systém tvorí sieť mikroskopických ciev, ktoré odvádzajú odpad a baktérie bunecnými stenami, aby potom bol neutralizovaný alebo odstránený.

Okrem svojich detoxikačných schopností sú čerstvé šťavy jedinečným zdrojom enzýmov, vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré nie sú pre ľudský organizmus ničím nahraditeľné. Tieto šťavy sú okrem toho ľahko stráviteľné a preto nezafazujú žalúdok ani črevá. Obsahujú naopak aj veľa enzýmov, ktoré podporujú ich zdravú činnosť.

Ďalšou dôležitou detoxikačnou vlastnosťou čerstvých štiav je ich zásaditý efekt. Ako všetky živé organizmy aj ľudské telo má pH hodnotu pohybujúcu sa na rozhraní kyslosti a zásaditosti. Mala by byť skôr zásaditá ako kyslá, ale organizmy mnohých z nás sú prekyslené následkom konzumácie veľkého množstva bielkovín, sladkostí, tučnej a upravovanej stravy. To vedie k oslabeniu imunitného systému, únave a premnoženiu parazitov v tele. Surové šťavy pomáhajú stabilizovať správnu pH rovnováhu.

### Čo obsahuje detoxikačný program?

Uvádame tu podrobne dva detoxikačné plány

- Jednodenný program, ktorý trvá 24 hodín a je podmienený pôstom (tzn. žiadna strava, iba tekutiny).
- Týždňový program, počas ktorého sa konzumujú iba čisté šťavy a prírodné potraviny.

V časti s názvom Odporúčané doplnkové procedúry sa môžete zoznámiť s niekoľkými príjemnými procedúrami, ktoré zintenzívnia detoxikačný proces – napr. sauna, rôzne druhy masáže ap.

Je dobré začať s detoxikačnou kúrou cez víkend alebo vo voľný deň. Iba vtedy máte totiž možnosť úplne relaxovať, dostatočne sa vyspať a venovať sa odporúčanej terapii. Ak sa rozhodnete pre týždennú revitalizačnú kúru, budete si musieť nakúpiť a pripraviť potraviny, ktoré bežne nekupujete, ale nenechajte sa odradiť – výsledok stojí za to.

Treba si uvedomiť, že uvedený program je iba model, ktorý môžete prispôbiť svojim potrebám. Môžete ho dodržiavať, ale ak sa stane, že neodoláte kúsku mäsa alebo porcii zmrzliny, nevzdávajte to – aj čiastočná detoxikácia je lepšia ako žiadna. Čím prísnejšie sa ale budete držať pokynov, tým ľahšie dosiahnete požadované výsledky.

### Čo môžete očakávať

Detoxikačný program bol úspešne aplikovaný na tisícach ľudí na celom svete. Pomohol im vyliečiť si nielen celý rad ochorení, ale dodal im aj životnú energiu, zlepšil ich vzhľad a kvalitu pleti, vlasov, nechto a očí. Počas jednodennej terapie isto budete cítiť hlad, ktorému však ľahko odoláte. Možno sa budete cítiť ospalí, ale to je úplne prirodzené! Ak pijete bežne dosť kávy alebo čaju, dostavia sa pravdepodobne bolesti hlavy ako reakcia tela na ich nedostatok.

Počas týždennej kúry určite zaznamenáte výraznejšie zmeny. Najbežnejšie sú výkyvy nálady, kožné vyrážky a hnačka, ale práve tieto symptómy svedčia o čistení sa vášho organizmu. Podobne ako pri jednodennom programe pocítite asi únavu a bolesť hlavy. Všetky tieto nepríjemnosti by mali počas dvoch až troch dní zmiznúť. Ak sa tak nestane, vráťte sa radšej ku svojmu bežnému jedálnemu lístku. Miesto pokusu o týždenný detoxikačný program, skúste v takomto prípade radšej zaradiť častejšie 1. denný detoxikačný program.

### Ako sa pripraviť

Skôr ako začnete s detoxikačným programom, je vhodné aspoň čiastočne pripraviť svoje telo na túto zmenu, aby ste nespôsobili svojmu zažívaciemu systému veľký šok. Jedzte viac čerstvého ovocia a zeleniny (môže byť aj uvarená nad parou alebo



dusená), nelúpanú ryžu, celozrnné cestoviny a chlieb, strukoviny a obilné klíčky.

### Návrat k normálnej strave

Po skončení terapie sa vráťte ku svojmu normálnemu stravovaniu pomaly a opatrne. Iba postupne znova prijímate jedlá, ktoré ste obmedzili. Ak ste absolvovali jednodennú kúru, váš žalúdok je trochu stiahnutý. Ušetríte ho zo začiatku veľkých porcií.

### Čomu sa vyhnúť

Počas obidvoch detoxikačných programov sa vyhnite cigarettám, pivu, alkoholu, čaju, káve, mliečnym výrobkom, čokoláde, cukru, mäsu, rybám a koreninú.

### Ako často detoxikáciu robíť

Ak trpíte na nejaké chronické ochorenia alebo vám detoxikácia robí skutočne dobre, môžete vykonávať jednodennú kúru každý týždeň – ale častejšie už nie. Aj keď je prečistenie šťavami blahodarné, netreba to spočiatku preháňať. Všetko chce svoj čas. Týždenný program môžete praktikovať 2–4 krát ročne s dostatočnými časovými odstupmi. Táto terapia by nemala byť chápaná ako permanentná diéta. Na to je veľko striktná a neposkytne vám dostatok bielkovín a tukov. Aj ľudia, ktorí chcú schudnúť, by mali jesť rozumne a chudnúť postupne.

### Telesná námaha pri detoxikácii

Vyhňte sa vyčerpávajúcim športom, ťažkej fyzickej práci a súťažiam. Zafažujte telo len miernejšou fyzickou činnosťou napr. rekreačným plávaním, prechádzkami alebo bicyklovaním. Môžete praktikovať i tzv. kontemplatívne formy cvičenia, napr. čínsku gymnastiku, jogu, meditácie a relaxácie.

### Prednosti prírodných štiav

Pri detoxikačných diétach sa tradične odporúča voda, ktoré má skutočne mimoriadnu schopnosť prečistiť organizmus. Ale čerstvo pripravené šťavy majú niekoľko výhod pred čistou vodou. Predovšetkým obsahujú množstvo vitamínov a minerálov, a súčasne poskytujú organizmu dostatok energie. V porovnaní s priemyslovými džúsmi obsahujú domáce šťavy oveľa viacej živín. Priemyselný výrobný proces takmer vždy likviduje enzýmy a do značnej miery aj vitamíny a minerály. V čerstvých šťavách

naopak nie sú žiadne prísady, akými sú sladidlá, príchute, farbivá a konzervačné látky.

### Hlavné ovocné šťavy

Ovocné šťavy sú pre krátkodobý detoxikačný účel vhodnejšie ako zeleninové. Najúčinnnejšie sú šťavy z citrusových plodov, ktoré obsahujú veľké množstvo kyseliny citrónovej. Ostatné druhy ovocia, bohaté na kyselinu vínnu alebo jablčnú majú jemnejší účinok. Zeleninové šťavy pôsobia miernejšie a sú vhodné ako regeneračné nápoje.

Preto v jednodennom rozpise štiav kladieme dôraz na šťavy z ovocia, a až pri týždňovej terapii ich kombinujeme so šťavami zeleninovými. Pokiaľ však zistíte, že vám zeleninové šťavy viacej vyhovujú, využite ich i pre jednodennú detoxikáciu.

### Upozornenie

Deti, staršie osoby, diabetici a ľudia s ťažkými ochoreniami by nemali robiť žiadnu z detoxikačných terapií bez konzultácie a dohľadu odborníka. Treba však poznamenať, že problém je aj v tom, s kým sa poradiť, pretože prevažná väčšina praktických lekárov nemá s detoxikačnými programami žiadne skúsenosti.

### Najlepšie čistiace ovocné šťavy

ananás  
broskyňa  
citrón  
dyňa  
grapefruit  
hrozno  
hruška  
jablko  
jahody  
limeta  
mango  
melón  
papája  
pomaranč



## Najlepšie čistiace zeleninové šťavy

cvikla  
mrkva  
špenát  
uhorka  
zeler stopkatý  
žerucha



### Nepreháňajte to!

Pri obidvoch detoxikačných programoch by ste mali vypíť za deň najviac tri 200 ml poháre šťavy, z ktorých niektoré riedime. Po navyknutí si na efekt a intenzitu štiav, môžete dávky zvýšiť až na 6 pohárov denne, ale začnite s mierou.

### Potrebné množstvo surovín

Na výrobu asi 210 ml nezriedenej šťavy pomocou odšťavovača potrebujete nasledujúce množstvo jednotlivých druhov ovocia a zeleniny

ananášová šťava	400 g (1 stredne veľký ananás)
broskyňová šťava	350 g (2 stredne veľké broskyne)
jablčná šťava	275 g (2 stredne veľké jablká)
šťava z hrozna	275 g (alebo stredne veľký strapca)
grapefruitová šťava	275 g (1 1/2 stredného grapefruitu)
šťava z manga	400 g (2 ks manga)
šťava z melóna	350 g (1 stredne veľký melón)
pomarančová šťava	275 g (2 stredne veľké pomaranče)
šťava z papáje	450 g (1 veľká papája)
hrušková šťava	275 g (2 stredne veľké hrušky)
jahodová šťava	275 g (2 hrste jahôd)
šťava z vodného melóna	350 g (1 malý vodný melón)
mrkvová šťava	400 g (3 veľké mrkvy)
šťava zo stopkatého zeleru	275 g (4 ks vňate)
uhorková šťava	275 g (1/2 veľkej uhorky)

Množstvo zeleniny pre prípravu cca 50 ml silnej šťavy vhodnej na riedenie jemnejšími šťavami:

šťava z cvikle	125 g (1/3 stredne veľkej cvikle)
špenátová šťava	125 g (14 veľkých listov)
šťava zo žeruchy	125 g žeruchy (2 stredne veľké vztazničky)

Množstvo citrónov a pomarančov (resp. mandarínok, grapefruitov) potrebných na prípravu asi 25 ml šťavy na pridávanie do iných nápojov:

citrónová šťava	50 g (1 malý citrón)
pomarančová šťava	75 g (1 malý pomaranč)

Množstvo citrónovej a pomarančovej šťavy potrebné na prípravu asi 250 ml citrónového alebo pomarančového nápoja:

citrónový nápoj	šťava z 1 citróna na 230 ml vody
pomarančový nápoj	šťava z pomaranča na 230 ml vody

*Pomarančový nápoj je jemnejší ako citrónový a môžeme ho preto piť častejšie.*



### Jednodňový detoxikačný program

Pri tejto kúre odporúčame piť najmä ovocné šťavy a mrkvovú šťavu, ktorá pôsobí regeneračne na pečeň. Je dobré piť celý deň jeden nápoj, aby sme zažívacie ústrojenstvo veľmi nezafazovali a dopriali mu čo najväčší odpočinok.

Piť by ste mali denne najviac 3 poháre po 200 ml vami zvolenej ovocnej šťavy a každú dávku riediť 120 ml vody. Čerstvé ovocné šťavy treba riediť preto, že sú bohaté na prírodné cukry, a ak ich prijímame na prázdny žalúdok, mohla by sa nám zatočiť hlava. Okrem toho by ste mali počas dňa vypíť asi 2 litre iných (samozrejme, že nealkoholických) tekutín.

Výberte si jednu šťavu z našej ponuky a pred zahájením kúry sa ubezpečte, že máte dosť surovín na celý deň.

## Potrebné množstvo suroviny na celodennú dávku šťavy

ananás	3 veľké kusy
broskyňa	1.1 kg
grapefruit	5 veľkých kusov
hrozno	900 g
hrušky	900 g
jablká	900 g
jahody	900 g
mango	6 stredne veľkých kusov
melón	2 stredne veľké
mrkva	1.4 kg
papája	3 veľké kusy
pomaranče	900 g



## Denný rozvrh

### Po prebudení

Váš jednodenný detoxikačný program práve začína. Akonáhle sa prebudíte, vypite pohár vody s vytlačenou šťavou z citróna. Je to najvhodnejšie nastartovanie pôstu, ktoré prečistí vaše čreva.

### Odporúčaná doplnková činnosť:

Masáž ukončená teplou a studenou sprchou. Potom svoje telo poriadne premasírujte osuškou smerom zdola nahor – povzbudí to váš krvný obeh a lymfatický systém.

### Raňajky

Teraz už je čas na vašu prvú šťavu. Vezmite si 200 - 250 ml zriedenej šťavy. Ak máte ráno smäď, pite buď čistú vodu, vodu s citrónovou šťavou alebo bylinkový čaj. Skúste napr. harmančkový alebo šípkový – tie majú ukludňujúce a čistiace účinky. Veľmi chutný a dobrý je bylinkový čaj Javorína, ktorý si môžete kúpiť v každej lekárni.

### Odporúčaná doplnková činnosť:

Dychové cvičenia, nenáročná prechádzka.

### Obed

Kedykoľvek vám vaše vnútorné hodiny oznámia, že je čas obeda, vypite ďalšiu 200 - 250 ml dávku zvoleného džúsu. Ak

máte popoludní smäď, pite čistú vodu, vodu s citrusovou šťavou alebo bylinkové čaje.

### Odporúčaná doplnková činnosť:

Suchá alebo vlhká sauna, masáž.

### Večera

Pokiaľ sa vám podarilo udržať hlad, je najvyšší čas slávnostne ukončiť váš pôst poslednou 200 - 250 ml dávkou zriedenej šťavy. Ak máte stále smäď, pite vodu s citrusovou šťavou, čistou vodou alebo bylinkové čaje.

### Odporúčaná doplnková činnosť:

Pred spánkom kúpeľ s horkou soľou (pokiaľ ste si popoludní nedopriali saunu).

### Pred spánkom

Doprajte svojmu zažívaciemu systému ešte jedno príjemné prečistenie a vypite pohár vody s citrónovou šťavou. A potom rýchlo do postele – nech ste ráno svieži!

## Týždenný detoxikačný program

Celotýždenný program kombinuje výdatné šťavy z čerstvého ovocia a zeleniny s jednoduchou stravou. Tento premyslený systém umožňuje zažívaciemu ústrojenstvu odpočinok a regeneráciu, pričom dodáva organizmu silu a zásobuje nás dostatočne živinami.

Na rozdiel od jednodňového detoxikačného programu tento plán zahŕňa aj zeleninové šťavy, a vaše telo pri ňom čerpá maximum z ich širokej palety výživných látok. Nepite viac ako 200 - 250 ml vybraného džúsu (môže byť zriedený) poľ hodiny pred raňajkami, obedom a večerou.

Počas celého týždňa môžete vychutnávať niektoré z doplnkových metód starostlivosti o zdravie, akými sú sauna, soľné kúpele, masáže alebo iné procedúry.

Pred nákupom si preštudujte nižšie uvedené prehľad, ktorý vám poskytne rady o množstve ovocia a zeleniny potrebnej na výrobu nápojov. Ak nemôžete zohnať niektorý z vymenovaných druhov, nerobte si žiadne starosti, nahraďte uvedený koktail jednoducho nápojom z jablká a mrkvy alebo nejakou inou kombináciou. Dbajte však na to, aby ste vypili aspoň 2 litre tekutín za deň.

## Suroviny potrebné na výrobu štiav na týždeň

ananas	2 veľké kusy
cvikla	675 g
grapefruit	3 veľké kusy
hrozno	450 g
jablká	1,4 kg
mrkva	1,8 kg
mango	2 veľké kusy
pomaranče	450 g
špenát	450 g
zeler stopkatý	1 zväzok



## Týždenný pitný režim

### 1. deň

*Nápoj z jablka a mrkvy*

110 ml jablčnej šťavy

110 ml mrkvej šťavy

### 2. deň

*Grapefruitový elixír*

120 ml grapefruitovej šťavy

80 ml pomarančovej šťavy

### 3. deň

*Cviklový džús*

50 ml šťavy z cvikle

170 ml jablčnej šťavy

### 4. deň

*Tropický Twist*

150 ml ananásovej šťavy

80 ml šťavy z manga

### 5. deň

*Špenát „Super“*

120 ml mrkvej šťavy

50 ml špenátovej šťavy

50 ml zelerovej šťavy

### 6. deň

*Jablčný nápoj*

140 ml jablčnej šťavy

80 ml šťavy z hrozna



### 7. deň

*Červený nápoj*

170 ml mrkvej šťavy

50 ml šťavy z cvikle



## Týždenný jedálny lístok

Výber potravín pre týždenný detoxikačný program je dosť obmedzený, ale jedlá sú dostatočne výživné a sýte, preto hladovať nebudete. Základom sú celozrnné potraviny, nelúpaná ryža, jačmeň a proso, ktoré môžete mierne uvariť a dochutiť sójovou omáčkou, citrónovou šťavou a čerstvými bylinkami. Obsahuje aj čerstvé ovocie a zeleninu, ktoré sa môžu upraviť nad parou, dusiť alebo podávať čerstvé.

### Raňajky

☞ Čerstvé ovocie alebo ovocný šalát

☞ Ovsené vločky uvarené vo vode a osladené hrozkami alebo nasekaným banánom

### Obed

☞ Miešaný šalát z červenej alebo bielej kapusty, šalátu, paradajok, fazulových vyhonkov, lucerky, žeruchy, struhanej mrkvy, fenikla, reďkoviek, zelerovej vňate, červenej alebo zelenej papriky

☞ Zelenina upravená nad parou alebo dusená

☞ Varená nelúpaná ryža, proso alebo jačmeň, môžete dochutiť

☞ Čerstvé ovocie

### Večera

☞ Zelenina upravená nad parou alebo dusená

☞ Miešaný šalát (viď vyššie)

☞ Čerstvé ovocie

☞ Varená nešúpaná ryža, proso alebo jačmeň, môžete dochutiť

### Desiata a olovrant

☞ Ryzové koláčiky

☞ Ovsené koláčiky

☞ Ľahké pomazánky

☞ Hrozienka

- ✦ Tekvicové semienka
- ✦ Sinečnicové semienka
- ✦ Surová zelenina (mrkva, uhorka, červená paprika, karfiol)
- ✦ Jedlé morské riasy (sú veľmi výživné)

#### Nápoje

- ✦ Bylinkové čaje
- ✦ Čistá voda
- ✦ Voda s citrusovou šťavou

#### Denný rozvrh

##### Po prebudení

Akonáhle sa zobudíte, vypite pohár vody s citrusovou šťavou.

*Odporúčaná doplnková činnosť:*

Masáž ukončená horúcou a studenou sprchou.

##### Raňajky

Vypite 250 ml džusu (môžete riediť) a za pol hodiny si dajte raňajky.

*Odporúčaná doplnková činnosť:*

Meditácia

##### Obed

Pol hodiny pred obedom vypite 200 ml džusu (môže byť riedený). Potom sa najedzte.

*Odporúčaná doplnková činnosť:*

Lahšie cvičenie, prechádzka, plávanie alebo joga.

##### Večera

Pol hodiny pred jedlom vypite svoju poslednú 200 - 250 ml dávku šťavy. Potom sa najedzte.

##### Pred spankom

Vypite pohár vody s vytlačenou šťavou z citrónu, aby sa prečistilo vaše zažívacie ústrojenstvo.



#### Odporúčané doplnkové procedúry

Tieto činnosti napr. sauna, prechádzky a masáže napomáhajú celkovej očiste vášho organizmu a preto ich nepodceňujte. Okrem toho vás môžu príjemne zamestnať a odvieť vašu pozornosť od nejakej lákavej pochúťky, ktorej chuť vás práve prnasleduje. Ponúkame vám preto niekoľko možností ako zdravo doplniť svoj detoxikačný týždeň. Je samozrejmosťou, že vám vôbec nezaškodí, ak tieto procedúry zaradíte do svojho programu aj inokedy, nielen počas detoxikačných období.

##### Masáže

Masáž tela vynikajúco povzbudzuje lymfatický systém (drobnú sieť ciev, ktoré zbavujú bunky odpadu) a tiež krvný obeh. Stačí ju vykonávať iba 5–10 minút denne a bude mať skoro neuveriteľný vplyv na zlepšenie vášho krvného obehu, a to najmä v nohách. Masáže si môžete robiť rukami alebo kefou či suchou žinkou. Jednoducho si položíte ruky na nohu a vykonávajte malé krúživé pohyby smerom nahor. To isté zopakujte na druhej nohe. Vždy postupujte smerom k srdcovej oblasti. Akonáhle k nej dôjdete, začnite znovu od krku a masírujte telo smerom nadol. Masáž má najlepší účinok, ak po nej nasleduje teplý kúpeľ alebo sprcha.

##### Soľná masáž

Táto procedúra silne stimuluje krvný obeh a vylučovanie toxínov kožou. Potrebujete hrubú soľ, najlepšie morskú, žinku alebo kúpeľovú kefu a sprchu. Osprchujte sa ako zvyčajne teplou vodou, potom vodu zastavte. Posypte si nohy soľou a poriadne premasírujte žinkou alebo kefou. Prispívajte soľ a postupujte po tele smerom k srdcu. Potom sa dôkladne opláchnite vlažnou vodou. Soľné masáže sa neodporúčajú ľuďom s ekzémom alebo lupienkou.

##### Aromatická masáž

Ide vlastne o kombináciu jednoduchej športovej masáže s využitím aromatických olejov. Masáž je síce najprijemnejšia, ak vám ju vykonáva iná osoba, ale môžete sa masírovať aj sami. Potrebujete iba masážny krém alebo olej a aromatickú silicu podľa vlastného výberu. Do štampertlíka masážnej suspenzie pridajte niekoľko kvapiek aromatickej silice (napr. levandule,

ilang-ilangu, alebo rozmarínu). Zmes premiešajte a môžete sa pustiť do voňavej masáže.

### Kúpeľ s horkými soľami

Kúpele s horkými soľami sa dobre pripravujú aj doma a pri-nášajú veľkú úľavu, sú ale nevhodné pre osoby s vysokým krv-ným tlakom, ekzémom alebo lupienkou. Ne-mali by sa aplikovať ani v kombinácii so soľnou masážou, aby sa koža priveľmi ne-vysušila. Horké soli sú bohaté na sírny ho-rečnatý, ktorý radikálne napomáha lepšie-mu vylučovaniu toxínov cez kožu. Nasyp-te 250–450 g soli do horúceho kúpeľa a rela-xujte v ňom 15–20 minút. Snažte sa aj po kúpeli udržať v teple, ľahnite si a prikryte sa alebo sa aspoň poriadne obliečte. Po niekoľ-kých hodinách sa bude vaše telo potením intenzívne zbavovať toxínov. Horké soli do-stanete kúpiť v drogeriách a lekárňach. Po-kiiaľ ich nezohľadíte, môžete použiť aj bež-nú kúpeľovú soľ v kombinácii s kuchyn-skou soľou, aby ste dosiahli potrebnú kon-centráciu roztoku.

### Sauna

Horúčava v saune vyvoláva silné potenie, ktorým sa z ľudské-ho tela intenzívne vylučujú nečistoty. Sú ľudia, ktorí vydržia v saune aj 20 minút - iní sa ale rozhorúčia oveľa skôr. Akonáh-le sa prestanete cítiť dobre a zrýchli sa vám pulz, opustite sau-nu, osprchujte sa a schlaďte. Tým sa uzatvárajú kožné póry a posilňuje krvný obeh. Po 5 - 10 minútach budete mať asi chuť si tento proces zopakovať, ale majte na pamäti, že 60–90 minút na saunu bohato stačí. Ak máte záujem, maséri sú väčšinou k dispozícii.

### Meditácia

Správne vykonávaná meditácia má mimoriadne priazniv-é účinky na psychiku i zdravie človeka. Každý človek by mal z ča-su na čas meditovať. Sú rôzne druhy meditácií. Mali by ste to skúsiť. Sadnite si čo najpohodlnejšie na podlahu (prekriženú



nohy nie sú podmienkou), zatvorte oči, pomaly a zhlboka sa nadýchnite. Na pár sekúnd zadržte dych, potom pomaly vydých-nite. Dva alebo tri razy nádych a výdych opakujte. Teraz si spo-meňte na nejakú príjemnú a ukludňujúcu scénu (napr. rozkvit-nutú líuku, morskú pláž ap.), sústreďte sa na ňu a vnímajte ra-dosť a energiu, ktorá z nej vyžaruje. Pokračujte 5–10 minút, po-tom sa pomaly vráťte do reality. Meditovať sa môžete naučiť aj na rôznych meditačných kurzoch, alebo využite špeciálne na tento účel nahraté magnetofónové kazety. Obsahujú nielen po-kyny (Inštrukciá), čo a ako máte robiť, ale aj príjemnú medita-tívnu hudbu.

### Napínanie tela

Toto jednoduché cvičenie, aj keď málo známe alebo podceňo-vané, je veľmi účinné! Jeho veľkou výhodou je, že ho môžete ro-biť kdekoľvek (napr. aj v nemocnici, na cestách v hoteli atď). Ide o tzv. izometrické cvičenie. Lahnite si na chrbát na podlahu a postupne napnite všetky svaly svojho tela. 10 sekúnd vydržte, potom sa uvoľnite a dvakrát cvičenie opakujte. Ostaňte ležať a oddýchnite si. Potom si ľahnite na brucho. Striedavo napínaj-te jednotlivé telesné partie a jemne uvoľňujte. Pri cvičení môž-ete počúvať relaxačnú hudbu, ktorá vám pomôže vytvoriť príjem-nú atmosféru.

### Klystír - Nálev alebo výplach čriev

Patrí medzi najúčinnšie, ale ziaľ najmenej praktizované doplnkové činnosti. Je to veľká škoda, pretože aj keď sa vám to možno nezdá, bez pravidelných výplachov čriev temer nemožno trvale vyliečiť väčšinu chronických ochorení, ktoré sú spô-sobené problémami látkovej výmeny. Ako teda správne podávať klystýry?

Roztok na výplach čriev si pripravíte nasledovne. V 1 l 37 °C teplej vody rozpustíme 1 čajovú lyžičku soli a 1 čajovú lyžičku jedlej sódy. Aplikátor (koniec hadičky) natrite vazelinou. Lahnite si na ľavý bok. Aplikátor si zasuňte nenásilne cca 8 cm do ko-nečníka. Pomaly nechajte vtečť asi 1/2 vody do konečníka. Po-tom si ľahnite na pravý bok a nechajte vtečť dnu zvyšok rozto-ku. Pokúste sa udržať v sebe roztok 5 - 15 minút, pričom sa môžete pohybovať. Potom choďte na toaletu. Celú procedúru mô-žete zopakovať, až kým z vás nepôjde von prevažne číra tekutí-

na. Aj keď sa výplachy čriev zdajú byť neestetické, majú skutočne mimoriadne priaznivý účinok pri detoxikácii organizmu.

### Odporúčané doplnkové procedúry

Odporúčaná procedúra	Jednodňový detoxikačný plán	Týždenný detoxikačný plán
Masáž tela	1x	každý deň
Soľná masáž, alebo Kúpeľ s horkou soľou (nemali by sa robiť obidve v rovnaký deň)	1x	1x
Sauna	1x	1x
Aromatická masáž	1x	1x
Meditácia	1x	každý deň
Napínanie tela	1x	každý deň
Lahké cvičenie	1x	každý deň
Klystír	1x	každý deň

### YSKÚŠAJTE TO - a budete ako znovuzrodení!

V našom tele máme dokonalé vylučovacie systémy, ktoré je treba len priviesť do takého stavu, aby mohli účinne pracovať. Naša pľúca musia byť oslobodené od zlého vzduchu, tabakového dymu ap. Naša koža má byť aktívna, aby mohla dýchať, aby póry mohli vylučovať jedy, ktoré obdržia od lymfy. Aj obličkám musí byť umožnené nerušene pracovať, bez záťaže alkoholom a produktami obsahujúcimi kyselinu močovú. No a nášmu hrubému črevu sa musia dať k dispozícii všetky možnosti vnútorné očisty, ktoré potrebuje, aby sa mohli odstrániť všetky odpadové látky, nahromadené za 30, 40, alebo i viacej rokov. To je základom úspešnej detoxikácie.



## 7. Receptár

Ovocné a zeleninové šťavy nám neposkytujú iba zdravie, ale aj veľký pôžitok zo svojich blahodarných chutí. Nájdete tu recepty na nápoje skvelej chuti a krásneho vzhľadu. Tieto šťavy môžete podávať pri akejkoľvek príležitosti, napr. koktaily sú ideálnym občerstvením pri popoludňajšom posezení namiesto čiernej kávy. Nájdete tu nielen špeciálne recepty pre deti, ale aj recepty na nápoje, ktoré je najvhodnejšie podávať na raňajky, na obed a ktoré na večeru.

Šťavy, ktoré pripravíte, môžu byť výborným doplnkom pestrej palety párty-koktailov ale aj alkoholických mixov. Čo k tomu budete potrebovať?

### Koktailové vybavenie

- ✦ Rôzne druhy pohárov: nízke poháre, vysoké poháre, poháre na aperitív, poháre na víno, široké poháre na stopke, štíhle vínové poháre.
- ✦ Pri väčšine receptov možno nápoj osviežiť kockou ľadu alebo drveným ľadom. Ten získate jednoduchým spôsobom – zabalíte niekoľko ľadových kociek do utierky a rozdrvíte ich valčekom na cesto.
- ✦ Elektrický šľahač alebo mixér. Ak nemáte ani jeden z nich, budete musieť koktail aspoň premiešať v pohári s pevným uzáverom.
- ✦ Napichovátka na jednohubky, koktailové dáždničky, malé lyžičky na miešanie nápojov pre dekoráciu.
- ✦ Tanier cukru na zdobenie pohárov. Jednoducho otriete okraje vybraných pohárov kúskom ovocia a potom ponorte do cukru. Cukor drží lepšie na ovocnej šťave, ako keby ste okraje pohárov namočili iba do vody.

## Dochucovanie nápojov

### Citrusové kôry

Ak pracujete s citrusovým ovocím, prečo nenastrúhať i kúsok kôry a neprisypať ju do šľavy? Najmä citrónová a pomarančová kôra má schopnosť nápoj príjemne dochutiť. Pred použitím citrusovú kôru však dobre očistíme.

### Korenie a bylinky

Koreníe dodá ovocným a zeleninovým džúsom skvelú príchuť. Korenie ako zázvor (dumbier), muškátový oriešok, koriander a čerstvé bylinky napr. bazalku, tymián, mäta, petržlenovú vňaf, rozmarín, majoránku, papriku a kôpor môžete pridať k ostatným surovinám priamo do odšťavovača alebo nastrúhať či nakrájať nakoniec a vmiešať ich do pohára hotového nápoja.

Do ovocných nápojov sa hodia: škoricca, muškátový oriešok, zázvor a nové koreníe. Zeleninový džús najlepšie ochutia: zázvor, koriander, fenikel, sladké drevko, rasca, kardamom, šafran, kurkuma, bazalka, majoránka, mäta, tymián, petržlenová vňaf, rozmarín a kôpor. Môžeme použiť aj chilli koreníe, chilli omáčku, štipľavú paprikovú omáčku, tabasko, ktoré dodajú džúsom ostrú príchuť. Aj worchesterská omáčka, soľ a mleté čierne koreníe môžu nápoj výrazne zmeniť.

### Mlieko a zmrzlina

Pridaním 300 ml mlieka (môže byť aj sójovej) do 250 ml vášho obľúbeného ovocného džúsu získate vynikajúci, osviežujúci mliečny koktail. Našľahajte ho pokiaľ možno v mixéri, aby mal tú neodolateľnú, penivú príťažlivosť. Pre skutočný pôžitok môžete premeniť svoj koktail v rajský nápoj pridaním niekoľkých kopčekov obľúbenej zmrzliny.

### Jogurt

Jogurt tvorí skvelý doplnok ovocných džúsov. Živý jogurt obsahuje užitočné baktérie, ktoré veľmi účinne čistia črevá.



### Med

Aj keď sú ovocné šľavy sladké, môžete do nich ešte pridať pol čajovej lyžičky medu alebo kúsok plástu. Väčšie množstvo prírodného cukru vám dodá viacej síl.

### Prmiešané ovocie

Do šľav môžete pridávať mäkké letné ovocie napr. maliny, jahody, marhule, broskyne, ostružiny, rozmačkaný banán alebo čučoriedky, brusnice, kiwi, ananás, čiernu a červenú ríbežľu. Ak máte mixér, iba doň vlejete džús, pridajte ovocie, rozmixujte a môžete podávať. Pokiaľ ide o zeleninové šľavy, dobre sa hodí nadrobno nasekaná jarná cibuľka a malé kúsky paradajok.

### Kokosová múčka a pšeničné klíčky

Do ovocných šľav si môžete pridať aj kokosovú múčku. Dodá im to lahodnú tropickú príchuť. Pridajte pol lyžičky tejto múčky do pohára akéhokoľvek džúsu. Pšeničné klíčky poskytujú množstvo mimoriadne hodnotných enzýmov, minerálov a vitamínu E. Môžete si ich pridávať do akýchkoľvek šľav.

### Voda

Ak dávate prednosť riedeným džúsom, môžete ich doplniť čistou vodou alebo sódou – získate tak čerstvý ovocný strúh! Deťom by sa mali džúsy vždy riediť v pomere 1:1. Pre chladiaci efekt pridajte do nápoja i niekoľko ľadových kociek.

### Nezabudnite ozdobiť

Nie nadarmo sa hovorí, že aj oči jedia. Je to skutočne pravda. Ak si želáte, aby vaše šľavy vyzerali chutne a príťažlivo, ozdobte ich napichovátkami na jednohubky, malými lyžičkami na miešanie nápojov, koktailovými dáždničkami a ohybnými slamkami. Ozdobte ich farebným čerstvým ovocím napr. čerešňami, kiwi, ananásom, malinami alebo jahodami, ktoré narežete a ozdobia nimi poháre. Poháre používajte široké i nízke, napichajte kúsky ovocia na napichovátka alebo habarky, pridajte papierový dáždniček a už máte pestrý exotický drink. Prečo neozdobíte aj okraje pohárov cukrom? Kúskom ovocia otrite okraj pohára, ktorý potom opatrne otočte v tanieri s bielym cukrom.



## Môžete začať

Tu je niekoľko receptov na osviežujúce nápoje, ktoré vám dodajú energiu a oplývajú živinami. Ak budete mať pocit, že potrebujú ešte dochuť, prečítajte si hore uvedené rady a už môžete začať vyrábať pestrú paletu vlastných džúsov. Je tak ľahké premeniť svoju kuchyňu v pravý džúsový bar. Všetky uvedené recepty sú zostavené tak, aby z uvedeného množstva surovín vzniklo cca 220 ml džúsu (tj. 1 pohár). Ak chcete vyrobiť viac džúsu, vynásobte si uvedené množstvo surovín počtom požadovaných pohárov. Veľa šťastia!

### 248) Bobuľový zázrak

- 1 jablko
- 5 veľkých jahôd
- 10 malín
- 10 černíc

Odšťavte jablko, šťavu nalejte do mixéra, pridajte jahody, maliny a černice a zmes rozmixujte. Môžete podávať.



### 249) Ananášová hruška

- 1 hruška
- 1 jablko
- 1 silnejší rez ananásu

Vylisujte hrušku a jablko a šťavu nalejte do mixéra. Pridajte na väčšie kúsky nakrájaný ananás a zmes rozmixujete. Môžete podávať.

### 250) Čiernobiele hrozno

- 1 1/2 jablka
- 20 ks žltého hrozna
- 20 ks modrého hrozna

Vylisujte šťavu z jablka a žltého hrozna a nalejte do pohára. Potom vylisujte modré hrozno a šťavu pridajte do pohára ihneď, aby ste dosiahli perivý efekt.

### 251) Kráľovské kiwi

- 2 malé hrušky
- 1 kiwi
- 1/2 manga
- nakrájaná vetvička mäty



Odšťavte hrušky, kiwi a mango, šťavu nalejte do mixéra a pridajte do nej nakrájanú mäta. Rozmixujte a podávajte.

### 252) Ďumbierová papája

- 1 1/2 jablka
- 1/2 pomaranča
- kúsok zázvoru podľa chuti
- 1/2 papáje (odstráňte čierne semiačka)

Odšťavte jablká a pomaranče, šťavu nalejte do mixéra, pridajte papáju a zázvor. Rozmixujte a podávajte.

### 253) Ružové mango

- 1 červený grapefruit
- 1 jablko
- 1/2 manga

Odšťavte grapefruit a jablko, šťavu nalejte do mixéra. Pridajte mango. Rozmixujte a podávajte.

### 254) Mučenkový džús

- 3 pomaranče
- 1/2 citróna
- 1 mučenka

Vylisujte šťavu z pomarančov a citróna, nalejte do mixéra. Pridajte mučenku. Rozmixujte a môžete podávať.

### 255) Panenka z manga a broskyne

- 1 broskyňa
- 1/2 manga
- 80 ml jogurtu
- 1 čajová lyžička medu
- 1 čajová lyžička pšeničných klíčkov
- 80 ml mlieka

Broskyňu vylisujte, šťavu nalejte do mixéra. Pridajte mango, jogurt, med, pšeničné klíčky a mlieko. Rozmixujte a podávajte.

### 256) Banánovo-hruškový koktail

- 2 malé hrušky
- 1 rozflačený banán
- 80 ml mlieka

Vylisujte šťavu z hrušiek, nalejte do mixéra. Pridajte banán a mlieko. Rozmixujte a podávajte.

#### 257) Zlatá mrkva

- 1 malý pomaranč
- 1 malé jablko
- 2 veľké mrkvy
- 1/2 maleho citróna
- kúsok zázvoru

Odšťavte pomaranč, jablko, mrkvu a citrón. Pridajte zázvor, šťavu nalejte do mixéra. Našlahajte a podávajte.



#### 258) Zapadajúce sinko

- 1/2 papáje
- 1/2 manga
- 1 roztláčený banán
- 1 polievková lyžica jogurtu
- 80 ml mlieka alebo kôpček vanilkovej zmrzliny

Vylisujte šťavu z papáje a nalejte ju do mixéra. Pridajte mango, banán, jogurt a mlieko (alebo zmrzlinu). Rozmixujte a podávajte.

#### 259) Panenka z uhoriek a avokáda

- 1/2 malej uhorky
- nakrájaná čerstvá mäta
- 1/2 roztláčeného avokáda
- 50 ml jogurtu
- ozdoba: 2 tenké kolieska uhorky
- vetvička čerstvej máty

Vylisujte šťavu z uhorky a nalejte ju do mixéra. Pridajte čerstvú mäta, avokádo a jogurt. Rozmixujte, podávajte v pohári ozdobenom mäťou a dvoma kolieskami uhorky.

#### 260) Oddych s mrkvou

- 1 paradajka
- 2 ks stopky zeleru
- 2 veľké mrkvy
- 1/2 citróna
- petržlenová vňaf



Odšťavte paradajku, stopkatý zeler, mrkvu a citrón. Nápoj nalejte do pohára a ozdobte čerstvou petržlenovou vňafou.

#### 261) Fialový dažď

- 1/2 jablka
- 2 veľké mrkvy
- 1/4 zrelej cvikle
- kúsok zázvoru
- 1/2 pomaranča
- koriander



Odšťavte jablko, mrkvu, cviklu a pomaranč. Rozmixujte a džús podávajte v pohári ozdobenom koriandrom.

#### 262) Vôňa Thajska

- 1/4 veľkej uhorky
- 2 veľké mrkvy
- 1/2 pomaranča
- 1 červené chilli
- koriander

Odšťavte uhorku, mrkvu, pomaranč a chilli. Rozmixujte a podávajte v pohári ozdobenom koriandrom.

#### 263) Žeruchový nápoj

- 2 paradajky
- 1/4 veľkej uhorky
- hrst žeruchy
- nakrájaná bazalka

Vylisujte paradajky, uhorky a žeruchu. Rozmixujte a nalejte do pohára ozdobeného nakrájanou bazalkou.

#### 264) Malé okorenenie

- 1 mrkva
- 1 červená paprika
- 125 g červenej kapusty
- nakrájaný čerstvý tymian

Mrkvu, červenú papriku a červenú kapustu spracujte v odšťavovači. Našlahajte mixérom a pridajte nakrájaný tymian. Potom môžete podávať.

**265) Zelený zázrak**

- 1 ks zelerovej stopky
- 6 listov kučeravého kelu
- 2 paradajky
- 1/2 roztláčeneho avokáda
- nakrájaná čerstvá majoránka

V odšťavovači spracujte stopku zeleru, kel a paradajky. Šťavu nalejte do mixéra. Pridajte avokádo a majoránka. Rozmixujte a podávajte.

**Podávame šťavy k jedlám**

Čerstvé šťavy sú dobrým doplnkom raňajok, obedov a večerí. Spočiatku ich nepite viacej ako tri 200 - 250 ml poháre za deň – neviete, čo váš žalúdok môže napadnúť. Keď si zvyknete na koncentrovanú silu šťav, môžete svoje dávky zvýšiť až na 4–6 pohárov za deň. Uvádzame niekoľko receptov pre váš mlsný jazyček.

**Šťavy na raňajky**

Tieto šťavy môžete piť samostatne alebo nimi zapíjať raňajky. Ak máte čas, doprajte si šťavu pol hodiny pred jedlom, aby sa mohla dobre absorbovať. Všetky recepty sú zostavené tak, aby ste získali 1 pohár šťavy (cca 220 ml). Pri príprave postupujte takto. Predpísané suroviny najskôr vylisujte a potom vyšľahajte.

**266) St. Clement's**

- 1 pomaranč
- 1 grapefruit
- 1/2 citróna

**267) Osviežujúce kiwi**

- 2 kiwi
- 1 1/2 veľkého jablka

**268) Banánové bohatstvo**

- 1 mango
- 2 silnejšie rezy ananásu
- 1 roztláčeny banán
- 150 ml mlieka

**269) Hrušková kvapka**

- 2 malé hrušky
- 2 hrubšie rezy ananásu

**270) Mrkva „Super“**

- 3 veľké mrkvy
- hrst žeruchy
- koriander

**271) Paradajkové prekvapenie**

- 3 paradajky
- 2 ks stopky zeleru
- koriander

**Džúsy na obed**

Na nič sa nebudete pri poludňajšej prestávke tak tešiť, ako na pohár čerstvého džúsu. Recepty vám poskytnú opäť 1 pohár džúsu.

**272) Voňavý banán**

- 1 veľký pomaranč
- 1 roztláčeny banán
- 8 malin
- 1 čajová lyžička pšeničných klíčkov

**273) Marhuľový koktail**

- 3 marhule
- 50 ml jogurtu
- 120 ml mlieka

**274) Jahodová broskyňa**

- 1 hrst jahôd
- 1 broskyňa

**275) Uhorkové Combo**

- 1/4 veľkej uhorky
- 4 kusky brokolice
- 2 paradajky



- 276) Mrkvová šálka  
3 veľké mrkvy  
koriander

- 277) Seržant Pepper  
1/2 červenej papriky  
1/2 zelenej papriky  
2 veľké mrkvy

### Džúsy na večeru

Urobte si pohodlie pri pohári čerstvého džúsu, uvoľnite sa pred večerou. Vyskúšajte tieto lákavé recepty. Všetky recepty sú na 1 pohár džúsu.

- 278) Melónový mix  
1 malý melón  
trocha škoric

- 279) Jemný nápoj z grapefruitu  
1 1/2 grapefruitu  
1 pomaranč

- 280) Mrkvové osvieženie  
2 veľké mrkvy  
1/4 zeleru  
125 g červenej kapusty

- 281) Repík  
2 veľké mrkvy  
1/2 stredne veľkej cvikle  
čerstvá bazalka

- 282) Rajske povzbudenie  
3 paradajky  
1/4 veľkej uhorky  
6 listov špenátu

- 283) Mliečny koktail z manga  
1 mango  
1 nektarínka  
150 ml mlieka



### Recepty pre deti

Džúsy sú pre deti rovnako blahodarné ako pre dospelých. Treba ich ale v menšom množstve. Pretože sú veľmi koncentrované, je nutné ich riediť aspoň v pomere 1:1, aby nezafažili detský zažívaci organizmus. Dodržiavajte tieto pravidlá:

- ✦ Deti od 3 do 12 rokov by nemali za deň vypíť viac ako 150 ml riedeného čerstvého džúsu.
- ✦ Staršie deti môžu začať piť neriedené džúsy, ale nie viacej ako 250 ml dva razy za deň.
- ✦ Začnite svojmu dieťaťu podávať zriedený džús 3x až 4x týždenne, ak je spokojné, môžete postupne jeho denné dávky zvýšiť na 1–2 poháre.
- ✦ Začnite najskôr jednoduchými džúsmi, keď si dieťa navykne na ich chuť, môžete ich začať kombinovať (ale stále ich riedte).
- ✦ Ak majú mať nápoje žiadaný účinok, dohľadnite na to, aby sa kombinácie striedali.
- ✦ Džús obohatený roztráčeným banánom nielen zaženie smäd, ale poskytne deťom aj zdravú výživu.
- ✦ Nepodávajte deťom príliš intenzívne šfavy zo špenátu, petržlenovej vňate, cvikle a žeruchy. Ak je to nutné, použite len niekoľko listov alebo 2 tenké rezy a zriedte nápoj jemnejšou šfavoú - mrkvovou alebo jablkovou.

### Malé deti

Nasledujúce džúsy by mali uspokojiť detskú chuťky. Predpísané množstvá vo všetkých prípadoch poskytujú 150 ml čerstvého džúsu, ktorý je potrebné zriediť čistou vodou alebo mliekom aspoň v pomere 1:1.

ananás	1/2 stredne veľkého
grapefruit	1 veľký
hrušky	2 malé
jablko	1 veľké
jahody	3/4 malého košíčku
maliny	3/4 malého košíčku
mango	1 veľké
mandarínky	4 ks



marhuľa	4 ks
mrkva	2 veľké
paradajky	3 ks
pomaranč	1 veľký
uhorka	1/3 veľké
vodný melón	1/2 stredne veľkého
zeler stopkatý	2 ks

### Väčšie deti

Väčším a dospievajúcim deťom skúste pripraviť nasledujúce kombinácie. Ak získate skúsenosti, môžete začať navrhovať svoje vlastné recepty. Majte stále na pamäti, že jablko a mrkva sú šfavy, ktoré môžete bez obáv miešať s inými ovocnými alebo zeleninovými šfavami. Pamätajte aj na to, že šfava z melóna by sa mala piť osobitne, pretože prechádza zažívacím systémom rýchlejšie ako iné džúsy. Nasledujúce recepty vám poskytnú cca 300 ml džúsu. Postupujte vždy rovnako – ovocie a zeleninu vylisujte a potom vyšľahajte v mixéri.

#### 284) Jasná oči

- 1 jablko
- 1 mrkva
- 150 ml čistej vody

#### 285) Sladká hruška

- 1 hruška
- hrsť jahôd
- 150 ml čistej vody

#### 286) Malinová perla

- hrsť malín
- 1 veľký pomaranč
- 150 ml čistej vody

#### 287) Melónový zázrak

- silný rez melóna
- 150 ml čistej vody



#### 288) Mandarinkové pokušenie

- 3 mandarínky
- 1 guave
- 150 ml čistej vody

#### 289) Ananásové bohatstvo

- 2 silnejšie rezy ananásu
- 1 roztláčený banán
- 150 ml mlieka

#### 290) Ostružinový prameň

- 75 g ostružín
- 75 g jahôd
- 150 ml čistej vody

#### 291) Mango Tango

- 1 mango
- 1 roztláčený banán
- 150 ml mlieka

#### 292) Jablčný šum

- 75 g malín
- 1 jablko
- 150 ml čistej vody

#### 293) Grapefruitový slnečný strik

- 1 grapefruit
- 1 pomaranč
- 6 čerešní
- 150 ml čistej vody

#### 294) Paradajkový cylinder

- 3 paradajky
- 2 ks zelerevej stopky
- 150 ml čistej vody

#### 294) Kučeravý kel

- 75 g kučeravého kelu
- 2 veľké mrkvy
- 145 ml čistej vody



- 296) Mrkva „Super“  
1 veľká mrkva  
1 ks zelerovej stopky  
1/4 uhorky  
150 ml čistej vody

- 297) Mrkvové mango  
1 mrkva  
1 mango  
150 ml čistej vody

- 298) Šťastné jablko  
1 jablko  
75 g kučeravého kelu  
150 ml čistej vody

- 299) Jemný nápoj z avokáda  
1 veľká mrkva  
1/4 uhorky  
1 rozličné avokádo  
120 ml čistej vody

### Nealkoholické koktaily

Všetky nasledujúce recepty vám poskytnú 1 pohár lahodného koktailu.

- 300) Broskyňa so smotanou  
1 broskyňa  
1 malý pomaranč  
6 čerstvých malín  
25 ml smotany  
kopček drveného ľadu

Vylisujte broskyňu a pomaranč, pridajte do šťavy maliny, smotanou a krátko našľahajte v mixéri. Podávajte v pohári.

- 301) Sladké sny  
150 g čučoriedok  
3 slivky



- zopár kvapiek sirupu z granátových jabĺk  
6 kociek ľadu  
Odšťavte čučoriedky a slivky. Šťavu nalejte do mixéra, pridajte do nej sirup z granátových jabĺk a kocky ľadu. Našľahajte, zbvajte ľadu a podávajte v pohári na aperitív.

- 302) Sediaca bábika  
2 marhule  
1 silný rez ananásu  
1/2 stredne veľkého pomaranču  
kopček drveného ľadu  
Odšťavte marhule, ananás a pomaranč. Našľahajte s drveným ľadom. Podávajte vo vysokom pohári.

- 303) Tajfún  
1 mango  
1/2 stredne veľkého pomaranča  
75 g brusnic  
6 kociek ľadu  
Vylisujte mango, pomaranč a brusnice. Našľahajte spoločne s kockami ľadu. Nápoj nalejte do vysokého pohára a podávajte.

- 304) Medová včela  
2 broskyne  
2 polievkové lyžice jogurtu  
50 ml mlieka  
1 čajová lyžička (5 ml) medu  
Vylisujte 1 1/2 broskyne. Našľahajte so zvyšnou polovicou broskyne, jogurtom, mliekom a medom. Podávajte vo vysokom pohári.

- 305) Bobuľový nápoj s grapefruitom  
1/2 grapefruitu  
200 g brusnic  
zopár kvapiek sirupu z granátových jabĺk  
6 kociek ľadu

Grapefruit a brusnice spracujte v odšťavovači. Šťavu nalejte do mixéra a pridajte sirup z granátových jabĺk a kocky ľadu. Našľahajte a preceďte nápoj do vinneho pohára.

### 306) Ananásový nápoj

- 1/2 stredne veľkého ananása
- 2 polievkové lyžice (30 ml) kokosového mlieka
- 1 kopček drveného ľadu

Vylisujte šťavu z ananása. Našľahajte s kokosovým mliekom a ľadom. Podávajte vo vysokom pohári.

### 307) Mississippi mix

- 1 1/2 citróna
- 30 ml kase (prip. skorice)
- 6 kociek ľadu

Vylisujte citrón, pridajte kasiu, šťavu nalejte do mixéra a pridajte kocky ľadu. Našľahajte, preceďte nápoj a podávajte v pohári na aperitív ozdobený cukrom.

### 308) Panenka Mária

- 3 paradajky
- vytláčená šťava z citróna
- trochu pálivej paprikovej omáčky (tabasco)
- trochu worchesterskej omáčky
- trochu zelerovej soli
- mleté čierne korenie
- 6 kociek ľadu
- zelerová vňať (na dekoráciu)

Vylisujte paradajky. Šťavu nalejte do mixéra s citrónovou šťavou, pridajte páľivú paprikovú omáčku, worchesterskú omáčku, zelerovú soľ, mleté korenie a kocky ľadu. Našľahajte, podávajte vo vysokom pohári ozdobenom zelerovou vňaťou.



### 309) Jahodový Daiquirí

- 1/4 veľkého pomaranča
- 1 malý citrón
- 6 jahôd
- 1 čajová lyžička (5 ml) medu
- kopček drveného ľadu

Pomaranče a citrón spracujte v odšťavovači. Našľahajte s jahodami, medom a ľadom. Podávajte vo vysokom pohári.

### 310) Hitač ohňa

- 1 mrkva
- 1/4 stredne veľkého pomaranča

- 15 ml smotany
- trochu páľivej paprikovej omáčky
- 6 kociek ľadu

Odšťavte mrkvu a pomaranč. Šťavu nalejte do mixéra, pridajte smotanu, páľivú paprikovú omáčku a ľad. Našľahajte, preceďte a podávajte v pohári na víno.

### 311) Nápoj Joe

- 1/2 uhorky
- trochu soli
- vytláčená šťava z citróna
- 6 kociek ľadu

Vylisujte uhorku. Šťavu nalejte do mixéra a pridajte soľ, citrónovú šťavu a ľad. Našľahajte, nalejte do vysokého pohára a dolejte sódou.



### 312) Sladká ľahkosť

- 1/4 uhorky
- 1/2 stredne veľkého ananásu
- 1/2 rozlúčaného avokáda
- kopček drveného ľadu
- 300 ml malinovsky

Odšťavte uhorku a ananás. Šťavu našľahajte s avokádom a ľadom. Doplňte malinovou a podávajte vo vysokom pohári.

### 313) Zelený nápoj z kiwi a jablka

- 2 kiwi
- 1 stredne veľké jablko
- kopček drveného ľadu

Vylisujte kiwi a jablko. Našľahajte s ľadom. Nalejte do pohára a podávajte.

### 314) Nápoj „Speciál“

- 1 mučenka (resp. slivka, ringlota)
- 1/4 broskyne
- 1/4 stredne veľkého pomaranča
- 1/2 citróna
- 6 kociek ľadu

Odšťavte mučenku (resp. ringlotu), broskyňu, pomaranč a citrón. Šťavu nalejte do mixéra a pridajte ľad. Našľahajte a podávajte vo vysokom pohári.

### 315) Hrušková princezná

- 1 hruška
- 2 silné rezy ananásu
- trochu mandľového sirupu

Vylisujte hrušku a ananás. Našľahajte s mandľovým sirupom a podávajte v pohári na Martíni.

### 316) Koktail z mrkvy a paradajok

- 1 veľká mrkva
- 2 paradajky
- 1/2 pomaranča
- trochu pálivej paprikovej omáčky
- 1 polievková lyžica jogurtu
- kopček drveného ľadu

Mrkvu, paradajky a pomaranč odšľavte. Šľavu nalejte do mixéra a pridajte páľivú paprikovú omáčku, jogurt a ľad. Našľahajte a podávajte vo vysokom pohári.

### 317) Barmanove raňajky

- 1/2 stredne veľkého pomaranča
- 1 rozlačený banán
- 120 ml mlieka
- 1 čajová lyžica medu
- kopček drveného ľadu

Odšľavte pomaranč. Našľahajte s banánom, mliekom, medom a ľadom. Podávajte v širokom pohári na stopke.

### 318) Jahodové mňam

- 1 broskyňa
- 1 silný rez ananása
- 1 mučenka (resp. slivka, ringlota)
- kopček jahodovej zmrzliny

Vylisujte broskyňu, ananás a mučenku. Našľahajte so zmrzlinou. Podávajte v širokom pohári na stopke.



## Alkoholické koktaily

Prevažná väčšina mužov u nás konzumuje žalostne málo ovocia a zeleniny. V tom je aj hlavná príčina vysokej a predčasnej úmrtnosti našej mužskej populácie. Ak nechcete teda prísť o svojho manžela predčasne, treba ho prinútiť konzumovať ovocie a zeleninu. Ale ako? Jednou formou sú aj ovocné miešané alkoholické koktaily. Takto nenápadne privediete manžela ku konzumácii ovocných šťiav. Potom už len treba postupne dávkou alkoholu znížiť. Tieto koktaily sa dobre hodia najmä pre mimoriadne príležitosti. Majte ale vždy na pamäti, že ak si chcete udržať pevné zdravie, konzumácia alkoholu musí byť obmedzená na minimum. Každý recept je vypočítaný na 1 pohár koktailu.

### 319) Pomarančový kvet

- 1 stredne veľký pomaranč
- 50 ml ginu
- 6 kociek ľadu

Vylisujte pomaranče. Šľavu s ginom nalejte do mixéra. Nápoj našľahajte a zalejte ním kocky ľadu vo vysokom pohári.

### 320) Blondínka

- 1/4 stredne veľkého pomaranča
- 1/2 broskyne
- 25 ml vodky
- 15 ml broskyňovej pálenky
- 15 ml broskyňového líkera
- 6 kociek ľadu

Odšľavte pomaranč a broskyňu. Šľavu nalejte do mixéra spoločne s vodkou, broskyňovou pálenkou, broskyňovým líkerom a ľadom. Našľahajte a podávajte vo vysokom pohári s okrajom zdobeným cukrom.

### 321) Broskyňový Daigui

- 1 limeta (resp. 1/2 pomaranča)





- 1 broskyňa
- 25 ml bieleho rumu
- 25 ml broskyňového brandy
- 1/2 čajovej lyžičky (5 ml) svetlého medu
- kopček drveného ľadu.

Odšľavte limetu (pomaranč)a polovičku broskyne. Našľahajte so zvyšnou polovičkou broskyne, rumom, brandy, medom a ľadom. Podávajte vo vysokom pohári.

### 322) Banánový Daiquiri

- 1 limeta (resp. 1/2 pomaranča)
- 1/2 roztláčeného banánu
- 25 ml bieleho rumu
- 25 ml banánového likéru
- 1/2 čajovej lyžičky (5 ml) svetlého medu
- kopček drveného ľadu

Vylisujte limetu (pomaranč). Šťavu našľahajte s banánom, rumom, banánovým likérom, medom a ľadom. Podávajte vo vysokom pohári.

### 323) Plantážnikov koktail

- 1 silný rez ananásu
- 1/2 pomaranča
- 6 kociek ľadu
- 50 ml rumu
- trochu sirupu z granátových jabĺk
- 150 ml malinovsky
- 2 rezy pomaranča
- 2 rezy citróna

Odšľavte ananás a pomaranč. Šťavou zalejte ľad vo vysokom pohári. Pridajte rum, sirup z granátových jabĺk a doplníte malinovou. Nápoj zamiešajte, pohár ozdobte pomarančovými a citrónovými rezmi.

### 324) Ritz Fizz

- 1 citrón
- 15 ml modrého curacao



- 15 ml amaretta (resp. Becherovky, Demänovky apod.)

malý pohár chladeného šampanského

Vylisujte citrón. Šťavu nalejte do poháru na šampanské, pridajte modré curacao, amaretto a dolejte vínom.

## Alkoholické mixy

Správne studené alkoholické mixy sú mimoriadne lahodné a osviežujúce. Majú vynikajúcu chuť a dokážu mimoriadne rýchlo "človeka posilniť". Vzhľadom na obsah alkoholu to však s tým "posilňovaním" nepreháňajte. Všetky recepty sú zostavené tak, aby vám poskytl 6 pohárov mixu.

### 325) Bojovnícky mix

- 8 pomarančov
- 700 g jahôd
- 25 ml jahodového sirupu
- 80 ml jahodového likéru
- 80 ml melónového likéru
- 80 ml ginu
- 30 kociek ľadu



V odšľavovači spracujte pomaranče a tretinu množstva jahôd. Šťavu nalejte do pohára. Zvyšné jahody našľahajte do podoby pyré a pridajte do šťavy z pomarančov a jahôd. Potom pridajte sirup, oba likéry, gin a ľad. Podávajte v koktailových pohároch.

### 326) Bostonský modrý mix

- 5 citrónov
- 120 ml modrého curacao
- 80 ml vodky
- 80 ml ginu
- 1,4 l chladenej malinovsky
- 30 kociek ľadu

Odšľavte citróny a nalejte šťavu do koktailovej nádoby. Pridajte modré curacao, vodku, gin a malinovku. Prímešajte kocky ľadu.

### 327) Pomarančový mix

- 10 pomarančov
- 3 manga (resp. hrušky)

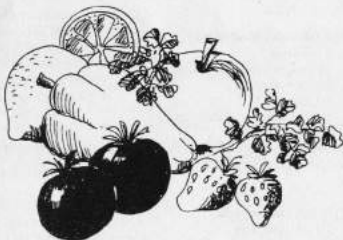
- 115 ml ľahkého rumu
- 115 ml rumu
- 115 ml marhuľového brandy
- 1,4 l sódy
- 30 kociek ľadu

Pomaranče a mango (hrušky) spracujte v odšťavovači. Šťavu nalejte do koktailovej nádoby. Pridajte ľahký rum, obyčajný rum, marhuľové brandy, sódu a kocky ľadu. Zamiešajte a podávajte.

### 328) Bobuľový mix

- 12 pomarančov
- 150 g malinového pyré
- 150 g ostružinového pyré
- 150 g jahodového pyré
- 3 roztláčené banány
- 1,1 l sódy
- 30 kociek ľadu

Vylisujte pomaranče a šťavu nalejte do koktailovej nádoby. Vmiešajte do nej ovocná pyré, banány, sódu a kocky ľadu. Môžete podávať.



## Obsah

Úvod	3
<b>1. Tajomstvo čerstvých štiav</b>	<b>5</b>
Božská pochúťka	5
Vitamíny a minerály	6
<u>Vitamíny</u>	7
Vitamin A – beta - karotén	7
Vitamin B - komplex	7
Vitamin B1 (thiamín)	7
Vitamin B2 (riboflavín)	7
Vitamin B3 (niacín)	8
Vitamin B5	8
Vitamin B6	8
Kyselina listová	8
Biotin, cholin, inositol	8
Vitamin C	9
Vitamin E	9
Minerály	9
Vápnik	10
Chlór	10
Železo	10
Horčík	10
Fosfor	11
Draslík	11
Sodík	11
Síra	11
Zinok	12
Chró, kobalt, meď, fluór, jód, mangán, selén	12
Antioxidanty	12
Voľné radikály	13
Ďalšie biogénne zložky	13
Lahká stráviteľnosť	13
Detoxikačné schopnosti	14
Nastolenie acidobázickej rovnováhy	14
Ako získať pevné zdravie	15
Základné pravidlá	15

<b>2. Príprava čerstvých ovocných a zeleninových šťiav</b>	<b>17</b>
Výber odšťavovača	17
Odstredivé odšťavovače	17
Komorové alebo hnetacie odšťavovače	17
Hydraulické odšťavovače	18
Odšťavovače na citrusy	18
Ručné odšťavovanie	18
Ďalšie vybavenie	19
Cistenie odšťavovača	19
Pite, čo najčerstvejšie	19
Nebudte prekvapení	20
Riedenie	20
Nákup ovocia a zeleniny	20

### **3. Príprava čerstvej šťavy** **21**

Ovocie	21
Ananás	21
Avokádo	21
Banán	22
Broskyňa	22
Brusnice	23
Citrón	23
Čerešne	23
Černice	24
Červená a čierna ríbezľa	24
Čučoriedky	25
Dyňa	25
Egreš	25
Grapefruit	26
Guava	26
Hrozno	26
Hruška	27
Jablká	27
Jahody	28
Kaki	28
Kivi	28
Limety	29

Maliny	29
Mandarinka	29
Mango	30
Marhuľa	30
Melón	30
Mučienka	31
Nektarínka	31
Papája	32
Pomaranč	32
Ringloty	33
Slička	33
Zelenina	33
Batáty	33
Brokolica	34
Cesnak	34
Cibuľa	35
Cvikla (červená repa)	35
Červená kapusta	36
Endívia	36
Fazuľové lusky	37
Fenikel stopkatý	37
Horčica	38
Chren	38
Kapusta biela	38
Kapusta kyslá	39
Kapusta zimná	39
Karfiol	40
Kel kučeravý	40
Kel ružičkový	40
Ločica	41
Lucerka	41
Mrkva	42
Paprika (červená, žltá a zelená)	42
Paradajky	43
Paštrnák	43
Petržlen	43
Petržlenová vňať	44
Pór	45
Rebarbora	45

Redkouska	45
Salát	46
Spargľa	46
Spendát	47
Stiav	47
Topinambury	47
Uhorka	48
Jedlé vodné riasy	49
Vodnica	49
Zeler stopkatý	49
Zeler	50
Zemiaky	50
Žerucha	51
Pamätajte na to, že ...	51
Upozornenie pre deti	52
<b>4. Štavy pre krásu a zdravie</b>	<b>53</b>
Dôležité upozornenie	53
Poznámka k nasledujúcim receptom	54
<u>Očné ochorenia</u>	54
<u>Astigmatizmus</u>	54
Poruchy zraku	55
Sedý zákal	55
<u>Zápal očných spojiviek (konjunktivitída)</u>	55
<u>Zdravé vlasy a nechty</u>	55
<u>Vysoký lesk vlasov</u>	55
Rast vlasov	56
Proti lupinám	56
Nečty	56
<u>Kožné ochorenia</u>	57
Dokonala pokožka	57
<u>Proti tráskam</u>	58
<u>Ekzém</u>	58
Lupienka (psoriáza)	58
Surbenie	58
Akné	59
Furunkel	59
Žihľavka	60
Kožná plesň na nohách	60

Kiahne	60
Nepravé kiahne	60
Osýpkaj	60
Ruža	60
<u>Zdravé zuby</u>	61
<u>Paradentóza</u>	61
Skorbut	61
Onemocnenia dýchacích ciest	61
Nachladnutie a bolesti v hrdle	61
Záškrt (difteria)	62
Angína (tonzilitída)	62
Kašeľ a zápal priedušiek	63
Katar	63
Afonia (strata hlasu)	64
Chripka	64
Horička	64
Malária	65
Malérska horička	65
Astma, senná nádcha a alergia	65
Emfyzem	66
Hluchota	66
Nosné polypy	66
Tuberkulóza	66
<u>Zápal vedľajších nosných dutín</u>	66
<u>Zápal mandlí</u>	67
Zápal pľúc	67
Zápal pohrudnice (pleuritída)	67
Mastoiditída	67
Oboreniej a popáleniej	67
Krčce	68
Nedostatok sodíku	68
Nedostatok horčúka	68
Črevné krčce	69
Ochorenia zažívacích orgánov	69
<u>Zápach úst</u>	69
Zlé zažívanie	69
Zápcha	70
Gastritída (žalúdočný katar, zápal žalúdka, sliznice)	71
Apendicitída (zápal slepeho čreva)	72

Hnačka	72
Úplavica (dysentéria)	72
Zápal hrubého čreva (colitis)	72
Pokazený žalúdok	73
Prekyslenie	73
Toxémia	73
Dlhodobó podráždené zažívacie ústrojenstvo	73
Brušná kolika	74
Pálenie záhy	74
Nevolanosť a vracanie	74
Cirhóza pečene	75
Pečeňové problémy	75
Zlčnikové problémy a kamene	75
Zlčnikové choroby	76
Zltačka	76
Obezita	76
Otrava potravinami (botulizmus)	77
Zápal pobrušnice (peritonitída)	77
Úľava od bolesti	77
Ischias	77
Zápal kĺbov a reumatizmus	77
Dna (hyperurikémia)	78
Neuralgia	78
Bolesti chrčtice	78
Neuritída	78
Ochrnutie	78
Detská obrna	79
Zápal kostnej drene (osteomyelitída)	79
Bolesti hlavy a migrény	79
Bolesti hlavy	79
Migréna	80
Závrate	80
Meningitída (zápal mozgových blán)	80
Prevenčia zhubných ochorení	81
Leukémia	82
Mozgový nádor	82
Nádory	82
Rakovína	82
Skleróza multiplex (roztrúsená skleróza)	83

Hodgkinsonova nemoc	83
<b>Ženské ochorenia</b>	83
<b>Chudokornosť</b>	84
Predmenštruačné problémy	84
Tarchavosť	85
Menopauza	86
Osteoporóza	86
Výtok	86
Hemoroidy	86
<b>Krčové žily</b>	87
Zápal žil (phlebitis)	87
Hromadenie tekutín v tele	87
Elefantiáda	88
<b>Onemocnenia močových a pohlavných orgánov</b>	88
Cystitída	88
Albuminúria	89
Dyzúria	89
Eruvóza	89
<b>Obličkové problémy</b>	89
<b>Obličkové kamene</b>	90
Nefritída	90
Nočné pomočovanie	90
Problémy s močovým mechúrom	90
Pohlavné choroby	91
Kvapavka	91
Syfilis	91
Urémia	91
Zápal močového mechúra	91
<b>Zápal obličkovej panvičky</b>	92
Liečba otvorených poranení	92
<b>5. Životná vitalita</b>	<b>93</b>
Prevenčia stresov	93
Protistresový dých	94
Nervozita	95
Nespavosť	95
Únava	96
Neurasténia	96

Zalúdočné a dvanástorníkové vredy	96
Na posilnenie organizmu	97
Rachítída (krivica)	97
Podráždené nervy	98
Duševné choroby	98
Encefalitída	98
Epilepsia (padúcnica)	99
Katalepsia	99
Melanchólia	99
Kocovina	99
Multiminerálový džús	100
Multivitaminový džús	100
Rýchla detoxikácia	101
<b>Sex a potencia</b>	<b>101</b>
Impotencia	102
Nymfománia	102
Sterilita	102
<b>Zdravá staroba</b>	<b>103</b>
Angina pectoris	103
Arterioskleróza	103
Mŕtvica (apoplexia)	104
Cukrovka (diabetes)	104
Pruh (hernia)	104
Problémy s prostatou	104
Srdcové problémy	105
Nizký krvný tlak	105
Vysoký tlak	106
Trombóza	106
Skleróza	107
Koronárna trombóza	107
Hormonálne poruchy	107
Struma	107
Addisonova choroba	108
Orchitída (zápal semeníkov)	108
<b>6. Detoxikácia a vitalizácia</b>	<b>109</b>
Vnútorná očista	109
Prečo potrebujeme detoxikáciu	109
Čo obsahuje detoxikačný program?	110

Čo môžete očakávať	111
Ako sa pripraviť	111
Návrat k normálnej strave	112
Čomu sa vyhnúť	112
Ako často detoxikáciu robíť	112
Telesná námaha pri detoxikácii	112
Prednosti prírodných štiav	112
Hlavne ovocné štiavy	113
Upozornenie	113
Najlepšie čistiacie ovocné štiavy	113
Najlepšie čistiacie zeleninové štiavy	114
Nepreháňajte to!	114
Potrebné množstvo surovín	114
<b>Jednoduchý detoxikačný program</b>	<b>115</b>
Denný rozvrh	116
Po prebudení	116
Raňajky	116
Obed	116
Večera	117
Pred spánkom	117
<b>Týždenný detoxikačný program</b>	<b>117</b>
Suroviny potrebné na výrobu štiav na týždeň	118
Týždenný pitný režim	118
Týždenný jedálny lístok	119
Raňajky	119
Obed	119
Večera	119
Desiata a olivant	119
Nápoje	120
Denný rozvrh	120
Po prebudení	120
Raňajky	120
Obed	120
Večera	120
Pred spánkom	120
Odporúčané doplnkové procedúry	121
Masáže	121
Soľná masáž	121
Aromatická masáž	121

<i>Kúpeľ s horľajmi soľami</i>	122
<i>Sauna</i>	122
<i>Meditácia</i>	122
<i>Napínanie tela</i>	123
<i>Klystír</i>	123
<i>Odporúčané doplnkové procedúry</i>	124
<i>Vyskúšajte to</i>	124
<b>7. Receptár</b>	<b>125</b>
<i>Koktailové vybavenie</i>	125
<i>Dochucovanie nápojov</i>	126
<i>Citrusové kôry</i>	126
<i>Korenie a bylinky</i>	126
<i>Mlieko a zmrzlina</i>	126
<i>Jogurt</i>	126
<i>Med</i>	127
<i>Prímiešané ovocie</i>	127
<i>Kokosová múčka a pšeničné klíčky</i>	127
<i>Voda</i>	127
<i>Nezabudnite ozdobiť</i>	127
<i>Môžete začať</i>	128
<i>Podávame šlavy k jedlám</i>	132
<i>Šlavy na raňajky</i>	132
<i>Džúsy na obed</i>	133
<i>Džúsy na večeru</i>	134
<i>Recepty pre deti</i>	135
<i>Malé deti</i>	135
<i>Väčšie deti</i>	136
<i>Nealkoholické koktaily</i>	138
<i>Alkoholické koktaily</i>	143
<i>Alkoholické misky</i>	145

