

OVOCIE A ZELENINY

Dôkladné zoznámenie sa s potravinami rastlinného pôvodu, predovšetkým s ovocím a so zeleninou, nám umožní spoznať nové či netradičné chute alebo sa vrátiť k tým zabudnutým. Ich znovuobjavením nielen rozmaznáme svoje chuťové bunky, ale podporíme aj svoje zdravie. Môžeme sa tak vyhnúť určitým ochoreniam alebo vyliečiť opakované a nepríjemné ťažkosti. A nezabúdajme ani na náš v dnešnej dobe, žiaľ, taký ohrozený vzťah k prírode, ktorý môžeme aj týmto spôsobom upevniť.

Knihy pre zdravie

OVOCIE A ZELENINA



OVOCIE A ZELENINA

3

PŮVODNÉ VYDANIE:
Curarsi con
FRUTTA E ORTAGGI

Text tejto knihy vychádza z originálu s názvom
Curarsi con il cibo: frutta, ortaggi & cereali,

AUTOR:
Angela Maria Mauri

Angela Maria Mauri

OVOCIE A ZELENINA

2004

Translation 2008 Gabriela Kisová

ZAČNIME OD ÚRODNEJ PŮDY

Učme sa o stravovaní, ktoré nás privedie späť k prírode a na náš stôl prinesie zdravie a dobrý pocit, spokojnosť a pôžitok.

Dnes sa zdá, že vyspelé spoločnosti, akou je i naša, poskytujú takmer každému možnosť výberu ako, kedy a predovšetkým čo jesť. Na rozdiel od miliónov ľudí na svete, ktorí sa ešte stále stravujú tak, ako im to dovoľujú možnosti, ľudia vo vyspelých priemyselných krajinách jedia, aspoň tak sa to zdá, kedykoľvek to, čo im chutí, a z času na čas sa v záujme vlastného zdravia dobrovoľne postia.

Mentálny prístup bežného človeka k stravovaniu sa v priebehu niekoľkých desaťročí zmenil od základov. Ešte naši starí rodičia sa pod vplyvom strašidelnej hrozby hladu domnievali, že sám fakt, že majú čo jesť, je prvotnou zárukou toho, aby ostali zdraví a aby sa v prípade choroby zotavili. Mnohí z nás sa môžu deň čo deň na pozadí nebezpečenstva civilizačných chorôb presvedčiť o tom, že práve strava je pôvodcom mnohých, ak nie všetkých ochorení.

Často protirečivé informácie v tlači a televízii, čiastočne aj módne trendy (fixná idea diéty), ale aj nezodpovedné obchodné špekulácie spôsobuje, že sa čoraz ťažšie orientujeme v tom, čo nám prospieva a čo nám škodí. V takejto situácii už svoj vzťah k jedlu nedokážeme prežívať bezprostredne a prirodzene.

Viera, že stravovanie *samo osebe* zaručí naše zdravie a vyrieši akékoľvek problémy, bola v minulosti neopodstatnená rovnako ako dnes, keď v ľudoch vyvoláva prílišný strach. Keďže sa ekonomické podmienky, každodenný rytmus života a naše dnešné návyky od základov zmenili, je rozumnejšie myslieť na to, že našou úlohou je vedome vybudovať taký postoj k stravovaniu, ktorý sa prispôbi týmto zmenám a umožní nám znížiť spomínané riziká a negatíva na minimum. Zároveň tak čo najlepšie zúročíme pozitívne danosti našej stravy.

**NEPODĽAHNIME ZMENÁM,
ALE OVLÁDNIME ICH**

Prvým krokom na to je dostatok potrebných informácií, abysme sa s potrebnou istotou vedeli pohybovať v oblasti, ktorej základné



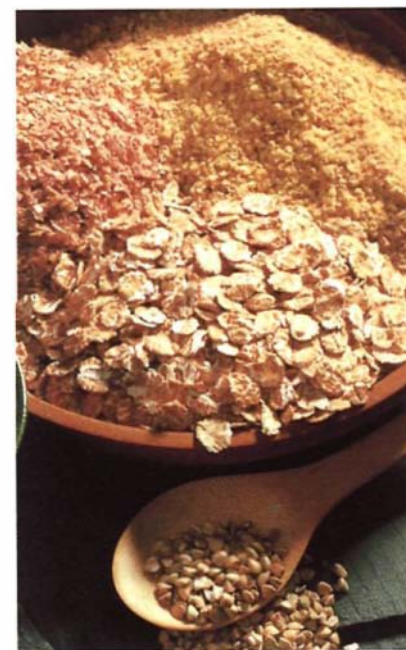
pojmy tvoria bielkoviny, glukózy, lipidy, vitamíny či minerálne soli. To je však iba prvý krok. Naši predkovia síce nemali tento druh vedomostí, zo štúdia tradičných a regionálnych kuchýň však vyplýva, že ich špeciálne jedlá prispôbené ročným obdobiam a kalendáru, *charakteristické spôsoby prípravy*, ako aj kombinácie jednotlivých potravín prezrádzajú rozsiahle a presné poznanie iného druhu. Po tom, čo sa tento druh vedomostí, ktorého prítomnosť potvrdili mnohé vedecké štúdie a výskumy, vytratil z každodenného života, je najvyšší čas, aby sme znovu našli cestu k zdra-

vému stravovaniu a opäť sa naučili „jesť dobré“, aby nám „bolo dobre“. Len v tomto zmysle sa dajú osvojiť stravovacie zásady spojené s potrebami ľudského organizmu a jeho prirodzenej rovnováhy a získať naozaj užitočné a konštruktívne základné teoretické informácie.

V súvislosti so stravovaním môžeme hovoriť o naozaj základnom vzťahu medzi zdravím a pôžitkom. Väčšina diét sformulovaných „za písacím stolom“ ostáva neúčinná, pretože osoba, ktorá sa síce z vlastnej vôle rozhodne absolvovať takúto diétu, sa po nie-

koľkých dňoch predsa len vzdá myšlienky dodržiavať ju svedomito. Takéto diétne predpisy nie sú v individuálnej a kolektívnej pamäti zakorenené dostatočne hlboko na to, aby dokázali kompenzovať s nimi spojené obete a odriekanie. Zároveň nás oberajú o náš *prirodený sklon k rôznorodosti* a demonizujú naše „hriechy“. Určité jedlá kvalifikujú ako lieky, ktoré by sme si aj vychutnali, keby sme si ich zvolili slobodne a z vlastnej vôle. Kvôli nariadeniam zvonka sa však stanú pre nás neprijemnými. A lieky, ako vieme, vyvolávajú psychologický odpor, pretože sugerujú viac či menej skutočný chorobný stav.

Táto kniha sa venuje predovšetkým liečebným možnostiam rastlín, úplnú prioritu pritom majú stravovacie aspekty. Na tematizovanie skutočnej fyto terapie alebo „vonkajšieho“ liečebného aplikovania ovocia, zeleniny a obilnín nám v nej neostáva priestor. Pri stravovaní si musíme zachovať pestrosť, prirodzenosť, sem-tam si môžeme dovoliť aj prípadné „vybočenia“, aby sme sa vyhli monotónnosti, ale musíme sa chrániť



pred expanziou chemických látok v našej strave. Správne poznanie produktov rastlinného pôvodu a spôsobov ich najúčinnnejšej prípravy nám umožní vrátiť sa k starým, zabudnutým chutiám, alebo k takým, ktoré potravinársky priemysel umelo vytlačil.

Zistíme, že to bude objav pre naše zdravie, ktorým sa posilní náš krehký vzťah k prírode.



STRAVA A OCHORENIA

Spoločnosti, ktoré majú pozitívny obraz o vlastnej budúcnosti, si kladú za cieľ zabezpečiť zdravý vývin detí a mládeže, potrebný komfort pre ženy v tehotenstve a počas dojčenia a dospelým dostatok možností na čerpanie fyzickej a psychickej energie pri plnení každodenných povinností. Usilujú sa zabezpečiť, aby starí ľudia v poslednej etape života netrpeli ťažkými chorobami a telesným diskomfortom.

V tomto zmysle zohráva podstatnú úlohu výchova k stravovaniu už od základnej školy. Bolo dokázané, že vznik *takzvaných* „civilizačných“ chorôb, napr. srdcovocievnych ochorení alebo sprievodných ochorení v prechode (infarkt, cukrovka, dna, zvýšená hladina choleste-



rolu atď.), *vo veľkej miere spôsobuje nadmerné, nevyvážené alebo chybné stravovanie*. Dobrý a stabilný fyzický stav dosiahnutý vhodným výberom jedál predstavuje najlepší nástroj v boji proti nákazlivým, zápalovým alebo bakteriálnym ochoreniam.

V súvislosti s týmto sa dostávame k paradoxu súčasnosti: kým vo vyspelejších spoločnostiach podobných tej našej ľudia ochorejú v dôsledku nadmerného, nevyváženého alebo chybného príjmu potravy, na mnohých miestach na Zemi sa neustále umiera od hladu a ľudia trpia rôznymi chorobami z podvýživy.

Priveľa

V najrozšírenejšej modlitbe kresťanského sveta sa v prosbách, ako aj v štedrých prejavoch božského dobrodenia spomína „chlieb náš každodenný“, ktorý symbolizuje dostatok stravy potrebnej na život. Čo sa nás

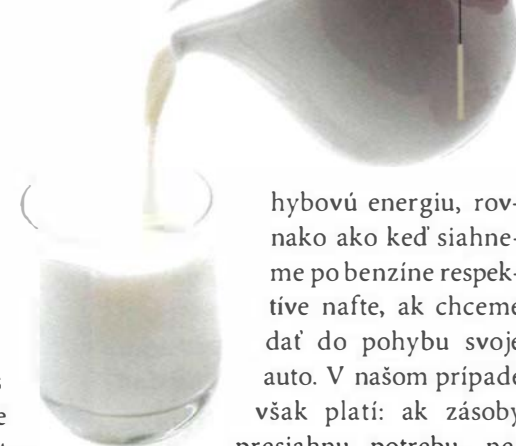


týka, v skutočnosti konzumujeme oveľa viac, ako potrebujeme. Obezita predstavuje vo vyspelých krajinách jedno z najnebezpečnejších ochorení. To znamená, že náš organizmus prijíma viac kalórií, ako je naša osobná energetická potreba. Táto myšlienka je menej zložitá, než sa zdá, a aby sme ju ozrejmili, prirovnajme si ľudský organizmus k stroju. V oboch prípadoch ide o „mechanizmy“, ktoré dokážu zžiť a pretvoriť vymedzené množstvo energie.

Inými slovami povedané, prísnom potravy zásobujeme náš „živý mechanizmus“ chemickým palivom, ktoré sa zmení na tepelnú a po-



Jednou z chýb nevyváženého stravovania je, že organizmus prijíma viac kalórií ako je potrebné.



hybovú energiu, rovnako ako keď siahneme po benzíne respektíve naftu, ak chceme dať do pohybu svoje auto. V našom prípade však platí: ak zásoby presiahnu potrebu, nezužitkovaná energia sa vo forme tukových zásob uloží v ľudskom organizme.

Jednotlivé potraviny disponujú rôznymi kalorickými, čiže energetickými hodnotami. *Na energiu najbohatšie živiny tvoria tuky alebo lipidy a uhľovodíky alebo glukózy (cukry a škroby)*. Naopak, *najmenšie množstvo energie obsahujú potraviny bohaté na obsah vody*, napríklad zelenina a veľká časť ovocia s vysokým obsahom šťavy.

Fakt, že v porovnaní s minulosťou sa najmä v stravovaní detí znížila konzumácia zeleniny a ovocia, súvisí s alarmujúcim rastom obezity. V nasledujúcej časti preskúmame funkciu životne dôležitých látok a zároveň upozorníme na to, že *ovocie a zelenina zohrávajú nenahraditeľnú úlohu pri tom, aby v organiz-*

me vyvolali „pocit“ sýtosti, čím po pri povolenom pôžitku a spokojnosti podporujú prirodzené regulovanie hladu.

Bielkoviny áno, ale s mierou

V našej spoločnosti sa azda najviac diskutuje o prehnanych a nevyvážených stravovacích návykoch v súvislosti s konzumáciou mäsa. Mäso tvorí spolu s vajcami, mliekom a mliečnymi výrobkami, rybou, strukovinami a obilninami bielkovinový zdroj pre ľudský organizmus.

Úlohou bielkovín je na rozdiel od uhľovodíkova tukov predovšetkým *tvorba a regenerácia buniek* ľudského organizmu. Keďže sa bunky postupne opotrebojú, starnú a odumierajú, nikto z nás by nemal zanedbať správny a pravidelný prísun bielkovín. Na tomto mieste je preto prirovnanie ľudského organizmu k stroju neadekvátne. „Živý mechanizmus“ sa totiž až do smrti permanentne obnovuje a uzdravuje sám od seba: určite sa nepokazí po niekoľkých rokoch svedomitého fungovania!

Napriek tomu je úplne mylné domnievať sa, že čím viac bielkovín konzumujeme, tým viac robíme pre svoju vitalitu a zdravie. Vysoký obsah dusíka, ktorý sčasti potrebuje-



me, ale nedokážeme ho uskladniť –, je záťažou pre obličky a pečeň, ktorých úlohou je pretvoriť zvyšky na odpadové látky (urea, kyselina močová atď.) Keď odstránime dusík, to, čo zostane z bielkovín, sa rozloží a premení na „energiu“ vo forme uhľovodíkov a tukov, ktoré sa prípadne nahromadia ako „palivo“.

Mäso konzumujeme na vlastné riziko a zodpovednosť: vzhľadom na vysoké výrobné náklady a cenu mäsa môžeme použiť prirovnanie, ako keby sme hádzali peniaze do ohňa. Najviac totiž plytváme tým, o čo najchudobnejšie krajiny sveta beznádejne bojujú.

Podľa zistení vedy o stravovaní potrebuje s priemernou hmotnosťou denne približne 1 g na 1 kg telesnej váhy. Deti a mládež potrebujú zjavne prísun väčšieho množstva bielkovín. Ich potreba sa však nemení vo vzťahu k druhu vykonávanej činnosti, preto väčšina obyvateľov v rozvíjaných krajinách bohato prekročí odporúčané množstvo.

Poznanie produktov rastlinného pôvodu, ako aj zdraviu najprospešnejších spôsobov ich prípravy nám umožní objaviť dávno zabudnuté chute.

Potrebná denná dávka bielkovín človeka s hmotnosťou 60 kg je obsiahnutá už v 100 g salámy. Keby sme však mali vyčísliť všetko, čo zjeme, priblížili by sme sa logike „diéty vymyslenej za písacím stolom“ – jej nevhodnosť už poznáme – a ešte väčšmi by sme tým oslabili

potrebu jesť. Preto rada vynaložiť viac náma-
hy na zmenu stravovacích návy-
kov: nasmerujme náš záujem na
lahšie a šetrnejšie chute, ako je
chuť salámy, bifteku či syra, neje-
dzme hltavo, ale pomalšie, vníma-
júc pritom signály sýtosti, ktoré
vysiela naše telo. Jedlá s obsahom
bielkovín kombinujeme čo najlep-
šie s inými druhmi. Potom zistíme,
že sa svet rastlín pri očakávanej
„kuchyňovej revolúcii“ stane na-
ším najlepším spojencom. V sú-
vislosti s tým sa v druhej po-

lovici 20. storočia
zmenili stra-



vovacie návyky v konzumácii živo-
číšnych a rastlinných bielkovín:
zatiaľ čo príjem rastlinných biel-
kovín sa takmer nezmenil, pomer
živočíšnych bielkovín v každo-
dennom jedálnom listku dodnes
vzrástol na viac ako trojnásobok.
Ako vieme, živočíšne bielkoviny sú
„cennejšie“. Organizmus ich zužit-
kuje po tom, ako ich premenil na
aminokyseliny. Poznáme dvadsať-
jeden druhov aminokyselín, osem
z nich sa považuje za „esenciálne“
aminokyseliny, pretože ich ľudský
organizmus nedokáže vytvoriť sa-
mostatne bez pomoci chemic-
kých látok prítomných v potra-
vinách s obsahom bielkovín.
Zo živočíšnych bielkovín ob-
sahuje všetkých osem zá-
kladných aminokyselín iba
sója.

*Veľmi by sme sa mýlili, ke-
by sme si mysleli, že potrebný prí-
suh bielkovín dokážeme zabezpe-*



čiť výlučne potravinami ži-
vočíšneho pôvodu. Živočíš-
ne bielkoviny sú na rozdiel od
rastlinných (s výnimkou olejna-
tých semien) väčšinou bohaté na
tuky a chudobné na vlákny, pre-
to – ako neskôr ešte uvidíme –
predstavujú pre zdravie isté rizi-
ká. Po druhej, potraviny obsahujú-
ce rastlinné bielkoviny doplnia
škálu aminokyselín o tie cenné
aminokyseliny, ktoré v živočíšnej
strave chýbajú alebo ktoré sú v nej
prítomné iba v zanedbateľnom
množstve.

Na záver ešte jeden postreh na té-
mu bielkovín. Ich trávenie sa začí-
na v žalúdku, ktoré na to vytvorí
vhodné kyslé prostredie, a končí
sa vstrebaním v črevách. Ide o dlhý
a chemicky komplexný proces,
ktorý môže spomaliť a obmedziť
nevhodná kombinácia jedál s vy-
sokým obsahom bielkovín (tráve-
nie potravy s vysokým obsahom
uhlíkovodíkov
chemické prostredie). Trávenie
bielkovín prospievajú minerálne

Trávenie bielkovín sa začína v žalúdku,
a končí sa vstrebaním v črevách,
to je už samo osebe komplexný proces,
ktorý môžu spomaliť nevhodné
a preto neodporúčané kombinácie jedál.

soli, ktoré sú obsiahnuté predo-
všetkým v čerstvom a surovom
ovocí: o jeden dôvod viac, aby sme
zvýšili jeho konzumáciu!

Keď aj dobrého priveľa

Aby sme mohli uzavrieť náš zoznam
„stravovacích hriechov“, je ešte dô-
ležité zmieniť sa

„Sol“ ako pojem znamená v praxi
chemickú zlúčeninu získanú spoje-
ním kyseliny a zásady. Väčšina z nás
si však hneď predstaví kuchynskú
sol.

rafinovaná soľ, ktorá vznikne odpa-
rovaním morskej vody. Soľ je cen-



ným doplnkom stravy, pretože okrem chloridu sodného obsahuje mnoho iných chemických látok, ktoré sú potrebné pri látkovej premene, čiže pri všetkých tých procesoch a reakciách, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu pri rôznych funkciách „živého mechanizmu“. Počas rafinácie solí stráti hodnotné látky, a preto v jej prípade platí zásada, že neobmedzená konzumácia solí škodí srdcovo-cievnemu systému a krvnému obehu.

Znehodnotí sa aj chuť jedla: priveľa solí „zabíja“, respektíve pre-

vládne v chuti jedál. Nezabúdajme, že ju konzumujeme aj ako prísadu v údených či konzervovaných potravinách, syroch, nápojoch a mnohých polotovaroch.

V prírode sa vyskytnú rôzne druhy solí. Mnohé z nich majú, po tom čo sa dostanú do ľudského tela, v menšej alebo väčšej miere špecifický biologický vplyv na organizmus (k tomu pozri kapitolu *My a Zem: dary minerálneho sveta*, str. 21). Ďalšie druhy solí dodávajú hlavne rastlinným potravinám chuť, od miernej po silnú, od slad-



kej po horkú, od rafinovanej po rustikálnu.

Kto konzumuje vo veľkej miere rastlinnú stravu, hlavne surovú, umožní svojim chuťovým bunkám rozoznať a oceniť aj tie najjemnejšie chuťové odtiene a dospieť k pôžitkom, ktoré sa dajú prirovnať ku schopnosti skúseného čucha rozoznať aj tie najjemnejšie vône kvetov. Ak však z chuti spravíme otroka chloridu sodného tým, že ho hojne pridáme do jedál a uprednostníme polotovary s vysokým obsahom so-

li, veľmi zaťažíme organizmus, pretože ho oberieme o zdravé a hodnotné zdroje, a okrem toho permanentne ochudobňujeme naše chuťové zmysly.

Ani v tomto prípade neodporúčame stravovanie a nákupy plánovať za „písacím stolom“ či vopred detailne študovať biologické funkcie rôznych minerálov a robiť výskum, ktorá zelenina obsahuje ten alebo onen prvok. Vo väčšine prípadov – *hlavne s cieľom*

ktorá je vždy najlepším spôsobom



„liečenia“, – by postačila čo najpe-
strejšia konzumácia surovej zele-
niny a ovocia na to, aby sme si
udržali potrebnú rovnovahu mi-
nerálnych látok v záujme uchova-
nia harmonického vzťahu tela
a duše.

Slovo „cukor“ pomenúva väčšinou
látku, ktorá sa vyrába a získava ako
sladidlo. V skutočnosti je
reč o sacharóze, ktorá je
chemicky zložená z mole-
kuly glukózy a fruktózy.
Ako mnohé iné látky sa aj
tieto „cukry“ vy-
skytujú v prí-

rode. Spolu s chemicky oveľa kom-
plexnejšími škrobmi (amidmi) tvo-
ria súčasť uhl'

Pre najväčšiu časť populácie tvo-
ria z dlhého radu základných živín
hlavný zdroj energie práve cukry
a škroby. Sacharóza získaná z cuk-
rovej repy a trstiny stratí podobne
ako rafinovaná soľ cenné látky (iné
cukry, soli, vitamíny atď.), ktoré

sa okrem nej na-
chádzajú v rast-
line. Keď orga-
nizmus rozloží
cukor na dva
základné prvky
(glukózu a fruktó-
zu), oba sa ihneď vstrebajú a ako
okamžite použiteľné „palivo“ do-
stávajú rovno do krvi.

Krv vždy obsahuje cukor v urči-
tom množstve: trvalé výkyvy (nezá-
vislé od rytmu stravovania a od sku-
točnej potreby energie) pod alebo
nad určitú hladinu (nízky alebo vy-
soký obsah cukru v krvi) môžu spô-
sobiť závažné problémy, najčastejšie
ochorenie na cukrovku.

Táto choroba sa okrem iného
spája s nedostatočným fungovaním
pankreasu, ktorého úlohou je vy-
tvárať v bunkách inzulín, potreb-
ného na spracovanie cukru v orga-
nizme.

V prípade priveľkého množstva
cukru preťažený organizmus nie je
schopný plnohodnotne fungovať
a navyše sa začnú objavovať pre cu-

*Kto konzumuje vo veľkej miere rastlinnú stravu,
hlavne surovú, umožní svojim chuťovým bunkám
rozoznať a oceniť aj tie najjemnejšie
chuťové odtiene a dospieť k pôžitkom,
ktoré sa dajú prirovnáť
k schopnosti skúseného nosa
rozoznať aj tie najjemnejšie vône kvetov.*

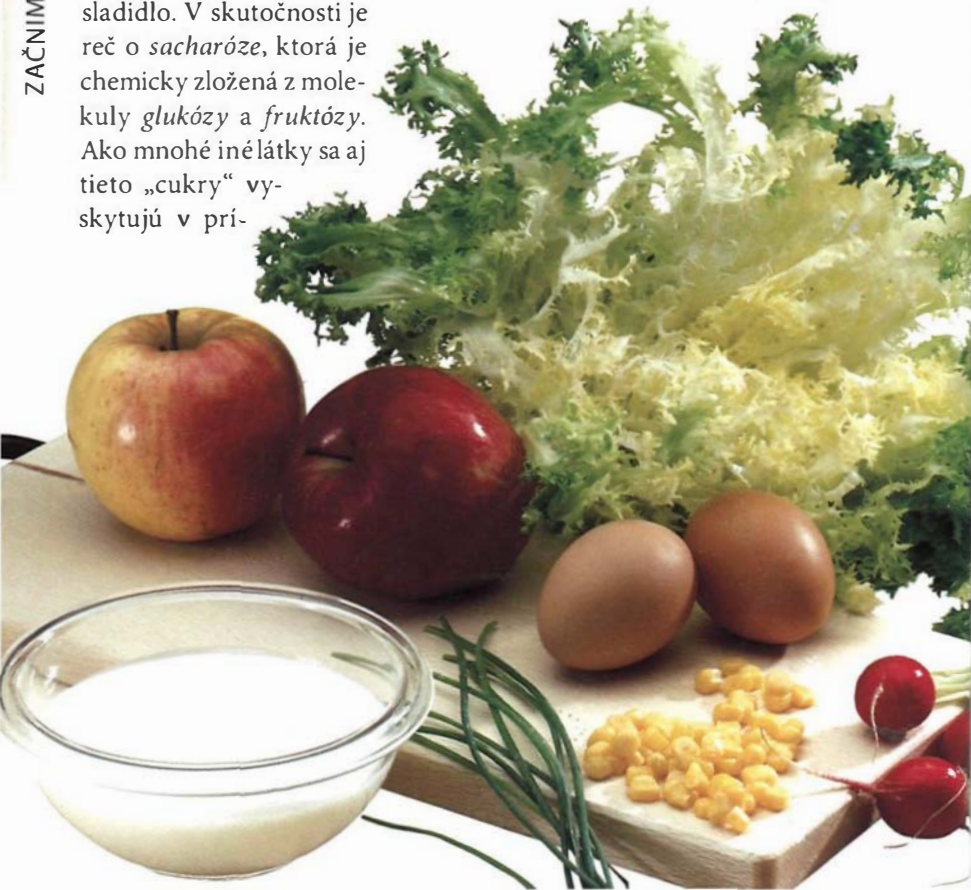


krovkárov dobre
známe následky.
Neželaným a vi-
ditelným sprie-
vodným javom
prehnanej kon-
zumácie cukru je
zubný kaz a obezi-
ta, ktorá v kombiná-

cií so sedavým spôsobom života ve-
die často k zväpenatenu ciev.

Žiaľ, podobne ako v prípade soli,
je vedome konzumované množstvo
cukru oveľa menšie, než to, ktoré je
ukryté v bežne dostupných potravi-
nách, počnúc mäsovými konzerva-
mi po sytené limonádové nápoje, od
salám po priemyselné ovocné šťavy.

Ovocie a prírodné ovocné šťavy
okrem toho, že zabezpečujú pre
bezchybne fungujúcu látkovú vý-
menu tú najvhodnejšiu formu cuk-
ru a dostatočné množstvo energie
potrebnej pre náš spôsob života,
najlepšie uhasia smäd, sú pre nás
zdrojom „živej vody“ a v našom
organizme udržiavajú v rovnováhe
pomer draslíka a sodíka. Rovno-
váha sodíka a draslíka v tele pri-
spieva okrem iného k správnej re-
gulácii cievneho tlaku. Ako sme už
spomínali v prípade soli, v našom
jedálnom lístku však sodík nado-
budol prevahu.



OVOCÍM A ZELENINOU K ZDRAVIU

Cieľom tejto knihy je vyzdvihnúť plo- dy zeme ako dôležitú súčasť stravy, ako zdroje nášho zdravia a ako lieči- vá, spôsobujúce pôžitok našim chu- ťovým bunkám. Preto môžeme s uľahčením opustiť témy o tom, čo organizmu škodí, na ktoré sme chceli upozorniť. Ich rozvinutie nám umož- nilo z rôznych strán osvetliť priaznivé účinky ovocia a zeleniny (ako aj obil- nín) na náš organizmus. Aby sme do- plnili tento obraz, je potrebné vy- zdvihnúť ich ďalšie dobré vlastnosti, z ktorých najcennejšou je ich vitamí- nové bohatstvo.

Vitamíny: Nielen užitočné, ale aj nenahraditeľné

V minulom storočí vedci objavili a začali skúmať „životne dôležité



amidy“ (vitamíny, vita = život), kto- ré účinkujú veľmi odlišnými spôsobi- mi, počnúc základným rozdielom medzi vitamínmi rozpustnými vo vode a v tuku. Ich spoločnou vlast- nosťou je, že sa vyskytujú len v živo- čišnom organizme alebo v rastlinách a až na malé výnimky ich náš orga- nismus musí prijať formou stravy. Z energetického hľadiska sa nedajú zužitkovať, sú však nenahraditeľné pri látkovej premene uhl'ovodíkov, tukov a bielkovín a sú aktívne vo veľ- mi malých množstvách.

Vitamíny rozpustné vo vode (vita- mín C a vitamíny skupiny B) sa ne- zhromažďujú v tele (s výnimkou vi- tamínu B₁₂), preto je nutné pravidel- ne ich prijímať zvonku. Vitamíny rozpustné v tuku (vitamín A, D, E a K) sa naopak, dokážu uskladniť v pečeni a v tukovom tkanive, odkiaľ sa potom postupne uvoľňujú.

V ďalších častiach knihy vám pri- nesieme informácie o vlastnostiach vitamínov a o ich vzájomnom op- timálnom kombinovaní (pozri kni- hu str. 24, *Vitamíny potrebné pre zdravie*). Treba vyzdvihnúť fakt, že všetky vitamíny musíme prijať zvon- ka, až na vitamín D, ktorý vznikne vtedy, keď je naša pokožka vystave- ná slnečným lúčom, a vitamín K, ktorý produkujú črevné baktérie. Je-

diný spôsob, ako zabezpečiť celú škálu vitamínov, je pestrá strava ob- sahujúca čo najviac prirodzených potravín.

Vodu? Áno, ďakujem

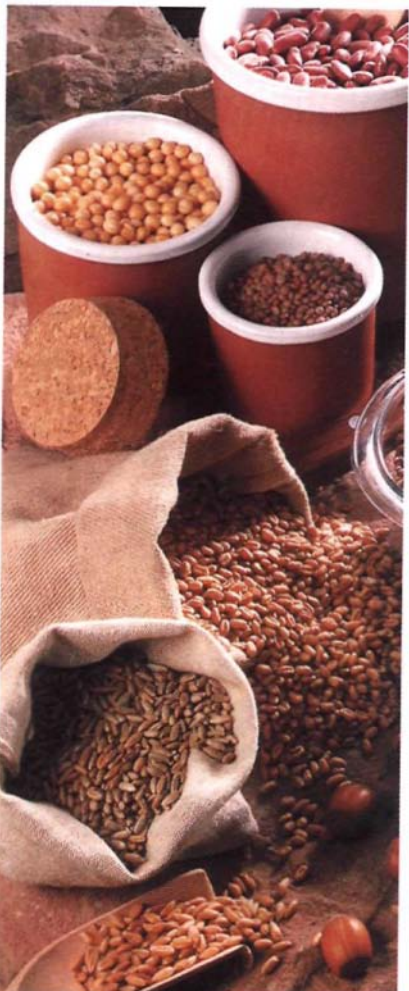
Keďže ľudský organizmus sa skl- dá zo 65 % vody (pri narodení je tento pomer ešte väčší), uvedomu- jeme si, aká dôležitá je voda z hľa- diska fungovania „živého mecha- nizmu“. Voda umožňuje chemické procesy vnútri buniek, ako trans- portná látka sa podieľa na vyplave- ní odpadových látok a prispieva k zachovaniu stálej telesnej teplo- ty. Okrem toho, že vodu konzumu- jeme priamo, do nášho organizmu ju prijímame aj prostredníctvom potravín, predovšetkým čerstvej surovej zeleniny a ovocia. Obsah vody v nich je vskutku vysoký, pri uhorkách a určitých druhoch šalá- tov dosahuje až 65 %.

Organické kyseliny, enzýmy, vlákniny...

Konzumácia potravín rastlinného pôvodu má nesmierne veľa pozitív. Stačí nám spomenúť *organické kyse- liny*, ako kyselinu jablčnú, vínnu ale- bo citrónovú, ktoré sú v ovocných plodoch obsiahnuté vo veľmi veľ- kom množstve. Ich hlavnou úlohou



je predovšetkým prispieť k udržaniu rovnováhy, resp. vyvážiť prebytočný obsah kyslých látok v organizme. Aby sme ich zachovali, je potrebné vyhnúť sa vareniu. Preto v tejto knihe odporúčame každému, aby kon-



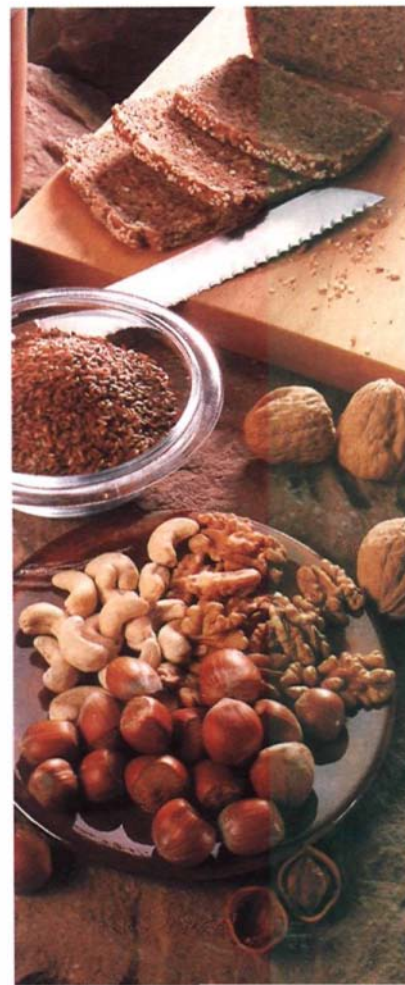
zumoval čo najviac zeleniny a hlavne čerstvé surové ovocie.

Ďalšími dôležitými a užitočnými látkami v potravinách rastlinného pôvodu sú enzýmy, inak nazývané aj „kvasnice“ alebo diastázy. Ich úlohou je umožniť a podporiť niektoré chemické reakcie prebiehajúce pri zažívaní a zabráňujú nahromadeniu odpadových látok (najmä kyseliny močovej) v tkanivách.

Na záver nesmieme zabudnúť na dôležitú úlohu vlákniny a ďalších podobných látok, ktoré síce neobsahujú živiny, sú však veľmi dôležité hlavne v poslednom úseku črevnej sústavy (v hrubom čreve a v konečníku), pretože viažu na seba odpadové látky, a tým ich ľahko odstránia z tela. V tomto smere sa odporúča konzumácia plnohodnotných obilných zŕn, ktoré sa vyznačujú najväčšou a najvyvázenejšou výživnou hodnotou. Najvhodnejšie je konzumovať všetko, čo nám rastliny ponúkajú: listy, korene, cibule, hľuzy, plody, semená, stonky, bez toho, aby sme jednosmerne uprednostnili určitý druh zeleniny. Nemyslíme si však, že splatíme dlh Zemi za naše zdravie len tým, že bez výberu zjeme všetku zeleninu, počnúc zemiakmi po šalát, od fazule až po pšenicu.

MY A ZEM: „DARY“ MINERÁLNEHO SVETA

Ovocie a zelenina sú hlavnými zdrojmi minerálov, ktoré rozličnými spôsobmi prispievajú k zdravému



a vyváženému fungovaniu ľudského organizmu. *O kvantitatívnom rozlišovaní na tomto mieste nebudeme hovoriť*, pretože hoci sa niektoré minerály v tele človeka vyskytujú len v „stopách“ (takzvané stopové prvky), napriek tomu zohrávajú dôležitú biologickú úlohu.

ARZÉN Je užitočný v prípade, že je oslabená niektorá činnosť nášho organizmu, napríklad dýchanie.

BRÓM Je známy svojím upokojujúcim účinkom.

DRASLÍK Spolu so sodíkom zohráva úlohu v látkovej premene vody a živín v bunke. Okrem toho posilňuje srdce a svalstvo, podporuje činnosť čriev a ich peristaltické pohyby a reguluje činnosť nadobličiek.

FLUÓR Spolu s vápnikom chráni naše kosti a šlachy, je účinný v boji proti zubnému kazu.

FOSFOR Pomáha vitamínu D rozvinúť svoj účinok v organizme, prispieva k rovnováhe vápnika v tele, k rovnováhe zloženia krvi a látkovej premene.

JÓD Je nevyhnutný pre činnosť štítnej žľazy, prispieva k mnohým chemickým procesom v bunkách, okrem toho je dôležitý pri regulovaní vývinových procesov a činnosti nervového systému. Ukázal sa

ako mimoriadne užitočná zložka v stravovaní starších ľudí.

KOBALT Rozširuje cievy, spolupodieľa sa na regulovaní vegetatívneho nervového systému, je teda súčasťou nervovej sústavy, ktorá zabezpečuje inervovanie vnútorných orgánov fungujúcich nezávisle od nášho vedomia.

KREMÍK Zohráva dôležitú úlohu v kostnej, cievnej, dýchacej a nervovej sústave, okrem toho jeho špecifická úloha spočíva v zabezpečení potrebnej pružnosti tkanív a vlákien organizmu.

LÍTIUM Je potrebné na zachovanie emocionálnej rovnováhy, na odstránenie stavov stiesnenosti a depresii.

HORČÍK Nenahraditeľná súčasť chlorofylovej fotosyntézy (základ pozemského života), je zároveň dôležitým článkom v chemických reakciách, ktoré

umožňujú život človeka. Okrem toho, že je nenahraditeľný pri fungovaní

v a n i



viac ako 300 enzýmov, nachádza sa v každej sústave nášho organizmu (srdcovo-cievna, tráviaca, kostná, nervová atď.).

MANGÁN Je podobne ako magnézium charakteristickým prvkom pre činnosť viacerých enzýmov, navyše reguluje činnosť žliaz vo vyvíjajúcom sa organizme, ako aj látkovú premenu sacharidov, tukov a bielkovín, činnosť pečene a obličiek.

MEĎ Je súčasťou mnohých enzýmov, zohráva úlohu predovšetkým pri tvorbe kostí a buniek, pri viazaní železa a pri tvorbe hemoglobínu. Pre organizmus je užitočná hlavne vo vzťahu k bakteriálnym a vírusovým nákazám.

NIKEL Podporuje činnosť pankreasu, ktorý má okrem iného na starosti produkciu inzulínu, preto sa odporúča v prípade ochorenia na cukrovku.



SÍRA Je veľmi dôležitá pre kosti, zuby a kĺby, je účinná pri liečbe pečenných ochorení, čistí črevá a chráni ich pred infekciou.

SODÍK Vo všetkých potravinách sa väčšinou spája s chlóróm a spolu s ním je potrebný pri regulovaní látkovej výmeny v bunkách. V súčasnosti ho však vzhľadom na potreby nášho organizmu prijímame v príliš veľkých množstvách, ako sme to už v tejto knihe spomínali.

VÁPNIK Zohráva centrálnu úlohu pri tvorbe kostí a pri ich zdravom uchovaní, okrem toho je potrebný pre bunky (pri prijímaní a vylučovaní vody, cukrov, aminokyselín atď.), na dobré fungovanie svalstva, srdcovú činnosť a krvnú zrážanlivosť.

ZINOK Je súčasťou mnohých enzýmov a dôležitým činiteľom

Konzumácia plnohodnotných obilnín je dôležitá nielen pre ich vysokú výživovú hodnotu, ale organizmus tak zároveň prijíma veľké množstvo vlákniny.

v látkovej premene, povzbudzuje a reguluje činnosť lebečnej spodiny, pohlavných žliaz a pankreasu (akýsi „dirigent“ pri činnosti žliaz v organizme). Okrem toho sa podieľa na tvorbe krviniek.

ŽELEZO Jeho zužitkovanie v organizme sa viaže na prítomnosť meďi, priaznivo naň pôsobí aj vitamín C. Nedostatok železa v dôsledku nevyváženého stravovania je ešte aj dnes častou príčinou málokrvnosti, ktorá trápí väčšinou ženy. Hlavnou úlohou železa prítomného v hemoglobíne (zložka červených krviniek) je viazať kyslík v pľúcach, transportovať ho do všetkých častí organizmu a touto formou zabezpečiť dýchanie buniek.

VITAMÍNY POTREBNÉ PRE ZDRAVIE

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE

Vitamín B₁: zlepšuje príjem cukrov a škrobov, chráni nervové tkanivá.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B, vitamín C a E.

Vitamín B₂: je nenahraditeľný pri reakciách, v ktorých sa produkuje energia potrebná na funkciu a regulovanie bunkovej činnosti.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B a vitamín C.

Vitamín B₃: niacin, inak aj vitamín PP, je prítomný pri látkovej premene sacharidov, tukov a bielkovín a prispieva k obnovovaniu organizmu a k udržaniu dobrej kondície.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B, vitamín C a magnézium.

Vitamín B₅: inak aj kyselina pantoténová, podporuje pružnosť pokožky a dobrý stav vlasov (ich vitalita a lesk), zároveň chráni pečeň tým, že pomáha pri prijímaní tukov.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B, vitamín C a vápnik.

Vitamín B₆: zohráva dôležitú úlohu pri látkovej premene tukov

a bielkovín a podporuje tvorbu hemoglobínu, chráni kožné a nervové tkanivá, je mimoriadne dôležitý pre ženské hormóny.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B, vitamín C a magnézium.

Vitamín B₈: nazývajú ho aj vitamínom H, zabezpečuje pružnosť rohoviny, hlavne nechtov a kože.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B a vitamín C.

Vitamín B₉: nazývaný aj kyselina listová, je ideálna pre vyvíjajúci sa organizmus už od embryonálneho štádia.

Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B a vitamín C.

Vitamín B₁₂: je nenahraditeľný pri tvorbe červených krviniek a na udržanie rovnováhy nervového systému.



Optimálna kombinácia: iné vitamíny skupiny B a vitamín C.

Vitamín C: známy aj ako kyselina askorbinová, je okrem iného vhodný na aktivovanie a stupňovanie prirodzeného ochranného systému organizmu, je potrebný pri tvorbe chrupkového tkaniva a na vstrebávanie železa.

Optimálna kombinácia: vitamíny skupiny B.

Vitamín C₂: známy aj ako vitamín P, je sprievodným vitamínom vitamínu C.

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKU

Vitamín A: podporuje zdravý vývin, posilňuje imunitný systém, chráni zrak a pokožku. V prírode a v zelenine je jeho provitamínom *betakarotén*, ktorý sa nachádza predovšetkým v plodoch žltozelenej, resp. oranžovej farby. Ten sa v organizme premení na spomínaný vitamín A, ktorý je vynikajúcim antioxidantom.

Optimálna kombinácia: vitamín E a bielkoviny.

Vitamín D: je organizmu prospešný v štádiu vývinu, pomáha viazať vápnik a fosfor v kostiach a prispieva k uchovaniu zdravých zubov.

Optimálna kombinácia: vitamín A a C, vápnik a slnečné lúče.



Vitamín E: známy aj ako *tokoferol*, chráni tkanivá a lipidy v bunkách pred ničivým vplyvom oxidácie.

Optimálna kombinácia: vitamíny A, C a B, mangán.

Vitamín K: okrem procesu tvorby kostí je nenahraditeľný pri krvnej zrážanlivosti.

POZNÁMKA

Vo všeobecnosti sa pod názvom vitamín F chápe skupina nenasýtených mastných kyselín (napríklad kyselina linolová, linolénová atď.), ktoré však, prísne vzaté, nemožno rátať k vitamínom, pretože na rozdiel od nich zohrávajú dôležitú úlohu aj z hľadiska energetickej hodnoty.

V zeleninovej záhradke a v ovocnom sade sa medzi vypestovanými plodmi ukrývajú cenné liečivá, ktoré čakajú len na to, aby sme ich použili.

Za otca medicíny sa považuje Hippokrates, ktorý pochádzal z ostrova Kós a žil v Grécku na prelome 5. a 4. storočia p. Kr. Aj dnešní absolventi medicíny skladajú ním sformulovanú prisahu, podľa ktorej sa toto náročné poslanie nesmie nikdy prestať spájať s morálnou povinnosťou. „Čo ješ, to bude твоjím liekom,“ kázal tento antický vedec a svoje obdobie predbehol tým, že si uvedomoval základné súvislosti medzi stravovaním a zdravím. Veríme, že Hippokrates pri svojej múdrej rade myslel aj na niektoré potraviny rastlinného pôvo-

du, ktoré nielen pomáhajú predísť ochoreniam, ale pomôžu aj v prípade, keď už pociťujeme príznaky choroby. Na mnohé druhy zeleniny a ovocia, ktoré vám predstavíme v tejto kapitole, poukazoval už Hippokrates. Všetky sa vyznačujú dvojakou výhodou: dokážu zabrániť alebo vyliečiť mnohé druhy ochorení a zároveň stelesňujú vzťah medzi stravou a liečivom, ktoré vyzdvihol grécky vedec.

O jednotlivých druhoch ovocia a zeleniny – od artičoky po zemiak – vám v tejto kapitole poskytneme čo najviac informácií. Vzhľadom na ich komplexnosť by si však každý z nich zaslúžil vlastnú knihu. Je možné, že pri čítaní vás nečakajú neuveriteľné objavy, napriek tomu je nutné podotknúť, že málokto vie, že sa medzi jednoduchými rastlinami v zeleninových hriadkach a ovocných sadoch ukrývajú hodnotné liečivá, ktoré iba čakajú na svoje použitie. V skutočnosti bolo všetko to, čo sa dnes s prevzapaním učíme, našim starým rodičom a ich predkom dobre známe: a síce čoraz častejšie vyhlásenia modernej vedy zohľadňujúce základné zásady stravovania a ľudového liečiteľstva. Zdá sa, že naša súčasnosť a oprávnená po-



treba návratenia sa k prírode poskytuje príležitosť na to, aby sme aspoň sčasti vyplnili biele miesta, ktoré nás delia od našej histórie a koreňov našej kultúry.

Aby sme sa držali cieľa, ktorý sme si vytýčili na začiatku tejto knihy, a síce poskytnúť konkrétne informácie na ochranu, udržanie alebo znovunadobudnutie zdravého spôsobu stravovania, sa v nasledujúcich častiach zameriame na výživové charakteristiky, ktoré predstavíme. Mnohé z nich sa úspešne používajú v liečebných praktikách fyto terapie. Preto sme pre vás zozbierali niekoľko receptov z oblasti zdravého stravovania. Väčšina

z nich pochádza z tradičnej kuchyne, ktorej tisícročiami overené a vedou potvrdené a одобrené postupy sú najzdravšie a „najmúdrejšie“. Niekoľko receptov, samozrejme, neobsahuje všetky možnosti využitia, ich úlohou je vyvolať záujem a zvedavosť, a posilniť presvedčenie, že je potrebné vydať sa v stravovaní opačným smerom, aký nám ponúka „americký model“. Teda, aby sa stravovanie nestalo iba každodennou nutnosťou, či dokonca bezvýznamne strávenou chvíľou: otvoríme chladničku, aby sme z nej vybrali nejaké polohotové „voľačo“, jeme pri zapnutom televízore alebo zhltneme sendvič za chôdze, aby sme využili čas pri prestupe na MHD... Sme skutočne presvedčení o tom, že toto je ten „najkultúrnejší“ spôsob?

Výber, prípravu a konzumáciu jedál by sme si mali vychutnať a užiť si. Zároveň tým prispejeme k nášmu zdraviu.

POZNÁMKA

Nasledujúce recepty na prípravu jedného chodu sú určené pre štyri osoby.

Cesnak

Allium sativum

Čelad' laliovitých

Slávny a bojovný dominikánsky otec Girolamo Savonarola v roku 1400 napísal: „Sedliak zje radšej cesnak ako tie chutné jedlá, ktoré ho potrápia.“ Nepochybne, cesnak nie je práve „chutný“: Jeho chuť a vôňa sú pre mnohých pomerne neprijemné. Napriek tomu sa rozumní sedliaci – nedbajúc, že dychom prezradia svoju spoločenskú pozíciu a „kultúru“ – nikdy nezriekli cesnaku ako základného korenia, ktoré dokáže ochutiť aj jedlo úplne bez chuti, a ani ako skutočného lieku, ktorý vie

vyriešiť rad nekonečných zdravotných problémov.

Fakt, že cesnak sa teší takej veľkej a neohrozenej popularite, podporia nielen tisícročné skúsenosti, ale aj oficiálne poznatky modernej vedy. Egypťania priam zbožňovali cesnak, lebo verili, že dokáže ochrániť otrokov od veľkej únavy pri stavani pyramíd. Uctievali ho Hebrejci, lekári a olympijskí atléti v antickom Grécku, ľudia v starovekom Ríme rovnako ako v stredoveku. Po období úpadku, zapríčineného odmietavým postojom šľachty a meštiackej triedy, sa dnes cesnak opäť zaradil medzi najvýznamnejšie koreniny a prírodné liečivá.

Zloženie a účinné látky

Táto cenná cibuľa obsahuje dialylsulfid (aliín), ktorý sa v priebehu hydrolýzy vyvolanej enzýmom aliináza rozloží na glukózu a na silicu, ktorej dôležitou súčasťou je síra. K ďalším dôležitým zložkám patrí určité množstvo bielkovín, minerály (okrem síry mangán, jód a horčík), vitamíny B a C a antibakteriálne prvky. Pre glukozidy je charakteristické, že pôsobia selektívne na rôzne orgá-

Egypťania pripisovali cesnaku schopnosť zbaviť otrokov únavy.



ny a časti ľudského tela rovnako ako aliín. Z tohto dôvodu je možné použiť cesnak ako liek (aj keď nie je všeliekom) pri najrozličnejších ochoreniach. Pozrime sa preto na jeho základné zložky.

Liečivé vlastnosti

Cesnak pôsobí v prvom rade dezinfekčne a antibakteriálne (zníži počet plesne a baktérie a zabráni ich rozmnoženiu). Je vynikajúcim preventívnym prostriedkom na ochorenia a jeho účinok sa preukázal pri pľúcnych ochoreniach, ochoreniach dýchacích ciest a črevných infekciách – od najťažších až po tie najbežnejšie, ako napríklad neprijemné prechladnutie. Jeho *posilňujúci a vyvažujúci účinok* pozitívne vplyva na srdcový sval tým, že posilňuje jeho sťahovanie, rovnako priaznivo pôsobí na základné mechanizmy krvného obehu (rozširovanie ciev, krvný tlak). Na základe týchto vlastností sa cesnak odporúča v prípade zväpatenia ciev (arteriosklerózy) a pri vysokom krvnom tlaku. Uvoľňuje kŕče, podporuje činnosť žliaz, je močopudný, známa je jeho aplikácia aj v prípade dny a zápalu



kĺbov.

Na rozdiel od prevládajúceho názoru má cesnak *pozitívny vplyv na trávenie*, predovšetkým pri jedlách s obsahom živice či mazlavých pokrmoch, pôsobí aj *proti nadúvaniu* (zastaví kvasenie v črevách a pomôže odstrániť plyn). Chceme upozorniť na účinok cesnaku proti črevným hlistom a črevným parazitom, ktoré dobre poznali už naši starí rodičia. Moderná chémia si nenechala ujsť príležitosť vydolovať pramene ukryté v tejto jednoduchej a ľahko pestovateľnej rastline. Avšak v procese separovania jeho jednotlivých zložiek bol cesnak zbavený svojej pôvodnej sily prírodnej živiny, ktorá neprameňuje z jedného alebo druhého prvku, ale z ich vzájomného pôsobenia v prirodzenom stave živej rastliny.

Cesnak na našom stole

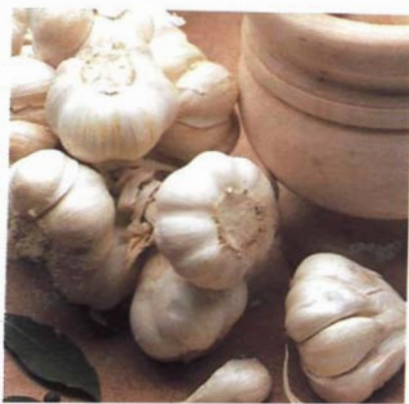
Cesnak je na našom stole vítaný. Podľa možnosti ho konzumujeme v surovom stave, roztlačený do šalátov alebo pomletý s niekoľkými listkami čerstvého petržlenu a natretý na chlieb spolu s tenkou vrstvou olivového oleja, vo voňavom „pesto ge-

novese“ alebo ako ozdobu ochutenú aromatickými koreninami a niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy podávanú spolu so studeným letným ryžovým pokrmom. V zime je výborný v tradičných polievkach, spolu so štiplavou paprikou ho môžeme pridať do špagiet alebo do chutných zeleninových polievok, nehovoriac o lahodných omáčkach, aromatických olejoch či octoch...

Kto nemá rád chuť cesnaku a myslí si, že ho ani nedokáže stráviť, môže si pomaličky zvyknúť na jeho konzumáciu, ak začne pokrmy ochucovať pomocou väčších plátkov, ktoré z nich môže pri jedení odstrániť. Neprijemnému dychu po konzumácii cesnaku sa môžeme vyhnúť, ak po jedle požijeme kávové zrnko, plátok jablka alebo prepláchneme ústa vodou, do ktorej sme pridali niekoľko kvapiek voňavého citrónu či mäťový olej.

Kontraindikácie

Dojčiace matky by sa cesnaku mali vyhýbať, pretože môže vyvolať u novorodenca kŕče. Rovnako by ho nemali konzumovať tí, ktorí trpia žalúdočnými vredmi či vredom dvanástnika alebo vážnymi ochoreniami pečene.



TRADIČNÝ RECEPT

CESNAKOVÝ KRÉM

Recept pochádza z Flámska (historickej kolónie medzi Belgickom a Holandskom). Jeho príprava je jednoduchá, ekonomicky nenáročná, rýchla a možná počas celého roka.

- ✓ Podusíme tri stredne veľké zemiaky spolu s bobkovým listom.
- ✓ Na panvici podusíme (nie opražíme!) šesť strúčikov cesnaku spolu s panenským olivovým olejom.
- ✓ Rozmixujeme uvarené zemiaky s cesnakom, pridáme štipku soli a toľko vody, aby vznikol ľahký a jemný krém.
- ✓ Hotový krém zohrejeme na ohni a pred podávaním ho posypeme čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou.

Artičoka

Cynara scolymus Čel'ad astrovitých

Artičoka zeleninová a artičoka kardová (*Cynara cardunculus*) pochádzajú z rovnakého divo rastúceho druhu a svojím zložením a vlastnosťami uspokojia

nielen chute aj tých najnáročnejších labužníkov, ale majú aj liečivý vplyv, čo vyvracia rozšírený názor, že dobré jedlá sú zdraviu škodlivé. Artičoku používali už od pradávna: rozšírená bola v starovekom Egypte, Grécku a Ríme, do Európy – predovšetkým do Francúzska – sa dostala na sklonku stredoveku. Populárnou sa stala až v renesancii a z talianskych provincií Toskánska a Veneta sa širila ďalej.

Zloženie a účinné látky

Tajomstvo dobrých vlastností artičoky je ukryté v *cynarine*, aromatickej látke, ktorá jej dodáva horkastú chuť a množstvo liečivých účinkov.



Okrem toho obsahuje bielkoviny, sacharidy vhodné pre diabetikov (inulín a manit), vitamíny A, B₁, B₂ a C, minerály (vápnik, mangán, fosfor, železo, meď, sodík, draslík a zinok), početné enzýmy a vlákninu.

Liečivé vlastnosti

Najväčší úžitok z konzumácie artičoky má pečeň vďaka *žlčopudnému účinku* (podporuje tvorbu žlče a jej vylučovanie), *prečisťuje krv a znižuje obsah cukru*. Z toho vyplýva, že svojim

zložením podporuje tráviaci proces a má aj mierny preháňací účinok. Prečisťujúci účinok artičoky vplýva aj na činnosť obličiek,

takže je vhodná pre všetkých, ktorí trpia ich poruchou (nedostatočná funkcia obličiek, inkontinencia moču, močové kamene a infekcie). Na záver chceme vyzdvihnúť jej pozitívny účinok pri ochoreniach spojených so starnutím, ako sú kĺbové zápal a reuma, aj keď podobne ako v prípade obličkových ochorení sa odporúča znížená konzumácia jej kvetného lôžka, aby sa zabránilo za-

ťaženiu v dôsledku prílišného nahromadenia minerálov.

Artičoka na našom stole

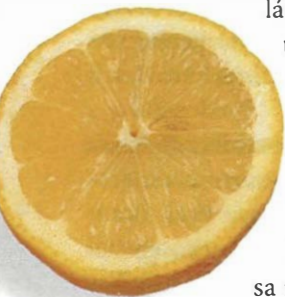
Tradične sa za najlepší spôsob prípravy artičoky považuje jej varenie. My však vyslovene odporúčame vyskúšať pôžitok spojený s konzumovaním surovej artičoky. Stačí odstrániť ostne a tvrdé vonkajšie listy, dužinatý kalich nakrájať na tenké plátky a ochutiť niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy (spomaľuje oxidáciu) a panenským olivovým olejom.

Upozornenia a kontraindikácie

Dve dobré rady na záver: poľnohospodárska veľkovýroba sa v dôsledku rastúceho dopytu pri pestovaní artičoky uchyluje k používaniu

škodlivých chemických látok, preto radšej uprednostníme

plody z biopestovania, ktoré sú síce drahšie, ale zdravšie. A dojčiacim mamičkám radíme, aby sa zdržali konzumácie artičoky, ktorá znižuje tvorbu pre dieťa takého cenného a nenahraditeľného materského mlieka.



RECEPT Z ARTIČOKY PRE MILOVNÍKOV SUROVÝCH POKRMŮV

ČERSTVÝ ARTIČOKOVÝ ŠALÁT

V šalátovej mise pomiešame štyri olúpané a natenko nakrájané artičoky, ktoré dobre polejeme šťavou z citróna (artičoka tak nestratí farbu a lesk) a pridáme štyri stredne veľké čakanky, ktoré tiež pokrájame na tenké plátky. Dbajme na to, aby sme použili aj biele, mäkké a voňavé jadro puku.

Ak chceme pripraviť mimoriadne výživný pokrm, k takto pripravenej artičoke a čakanke môžeme pridať nastrúhaný parmezán a šalát ochutiť zmesou olivového oleja a citrónovej šťavy. Na záver pridáme pravú morskú soľ.

Mrkva

Daucus carota Čeľad mrkvovitých

Dnešné druhy mrkvy boli vypestované z divokej mrkvy, ktorá rástla na našom kontinente na lúkach v neobrábanej pôde od morského pobrežia až po horské oblasti. Počas jej kultivovania bola časť určená na konzumáciu – jej koreň – zmenená vo veľkosti, tvare a farbe. Druhá zmena zasiahla čas jej pestovania, na základe čoho dnes rozlišujeme sko-

ré, stredné a neskoré odrody. Mrkva je dnes preto dostupná počas celého roka a už len tento fakt z nej robí cennú záhradnú zeleninu.

Zloženie a účinné látky

Jej výživová a liečivá hodnota vysoko presahuje fakt, že je ľahko a lacno dostupnou a nenáročnou zeleninou, ktorá chutí rovnako malým aj veľkým. Stačí rýchly pohľad na jej zloženie: je mimoriadne bohatá na provitamín vitamínu A (nie náhodou ho premenovali na karotén), vitamíny B₁, B₂ a C, sacharidy (fruktóza a hroznový cukor), minerály (draslík, železo, fosfor, vápnik, sodík, magnézium, mangán, síra, meď, bróm a arzén), asparagín a daucín (močopudný účinok) a pektín (sťahujúci účinok).

Liečivé vlastnosti

Už táto pestrá „kýtica“ zdravých látok signalizuje prospešné pôsobenie mrkvy: *zmiernuje málokrvnosť, je dobrou pomocníčkou kože, osvieži ju a v prípade zranenia zlepšuje hojenie, má vysoký obsah minerálov, prirodzene posilňuje imunitný systém, reguluje trávenie a hlavne činnosť*

čriev, pôsobí močopudne, prečisťuje krv, podporuje tvorbu materského mlieka (konečne zelenina, ktorá je nielen povolená, ale dokonca sa doporučuje počas dojčenia!).

Mrkva je dobrou medicínou pre oslabený organizmus, pomáha pri problémoch počas vývinu a rastu, nedostatku minerálnych látok, poruchách zraku súvisiacich s ochorením rohovky, črevných problémoch, hlavne u detí pri výskyte hnačky či zápchy, žalúdočných vredoch a vrede dvanástnika, ochoreniach dýchacích ciest a pľúc, dysfunkcii žlčníka a pečene, kožných ochoreniach, kameňoch, reume a dne. Odporúčame všetkým, ktorí sa chcú vyhnúť vonkajším znakom starnutia, napríklad vráskam, a vnútorným príznakom, napríklad zväpenatenu ciev.

Mrkva na našom stole

Ideálnou formou konzumácie je prítie čerstvej mrkvovej šťavy, napríklad zmiešanej s mliekom, aby sme zvýšili jej účinok pri vykašliavaní a čistení krvi. Mrkva chutí aj samotná ako jednoduchý ľahký pokrm alebo čerstvá v kombinácii s inými jedlami. Môžeme ju podušiť na panen-



skom olivovom oleji s koreninami, pridať do zeleninovej polievky, hoci aj spolu s nadrobno nakrájanou vňaťou a stonkami, a na veľkú radosť všetkých maškrtníkov ju môžeme konzumovať aj ako sladkú dobrotu na spôsob tradičnej mrkvovej torty z južného Tirolska.

Upozornenia

Mali by sme vedieť, že túto koreňovú zeleninu netreba šúpať, stačí ju poriadne umyť pomocou kefy, aby sa nestratili jej cenné živiny. Aj v prípade mrkvy – práve pre veľkú obľubu u detí – sa treba pri nákupe informovať a zohľadniť prípadné škodlivé poľnohospodárske technológie pri jej pestovaní.



RECEPT FYTOTERAPEUTA

MRKVOVÉ PYRÉ

NA DOJČENSKÚ HNAČKU

Novorodenecká a dojčenská hnačka patrí k najčastejším ochoreniam, ktoré spôsobujú starosti mnohým rodičom. V jej prípade sa netreba zbytočne ponáhľať do lekárne, účinným liekom sa ukázalo mrkvové pyrė, ako ho odporúča známy fytotherapeut a aromaterapeut Jean Valnet.

- ✓ Očistíme 500 g mrkvy a nakrájame ju na kusy.
- ✓ Mrkvu varíme v 1 l vody.
- ✓ Uvarenú mrkvu rozmixujeme a pridáme tolko vriacej vody, aby sme dostali 1 l pyrė.
- ✓ Pridáme pol kávovej lyžičky morskej soli.

Pyrė skladujeme v chlade. Dieťaťu ho podávame lyžičkou alebo v dojčenskej fľaši viackrát denne počas 2 – 3 dní.

V prípade dojčiat môžeme namiesto pyrė podávať čerstvú šťavu z mrkvy, ktorú zriedime s vodou v rovnakom pomere ako mlieko pre dojča.

Kapusta

Genere Brassica Čelad' kapustovitých
Podľa starých legiend a klamstiev „cudných“ mamičiek sa deti rodia pod kapustou. A prečo? Táto legenda má svoje korene v antickom Grécku. Stará ľudová múdrosť sa inšpirovala pozorovaniami antických mysliteľov, ako Pytagoras či Platón, ktorí si všimali príbuznosť medzi tvarmi niektorých rastlín a ľudskou anatómiou. Podľa nich práve kvitnúca kapusta jasne stelesňuje zázrak zrodenia. Aj praveké národy v Stredozemí využívali liečivé vlastnosti kapusty, ktoré oficiálna veda uznala až v poslednom čase.

Početná rodina

O ktorej kapuste však hovoríme? V prvom rade o rastlinách patriacich do čelade *Brassica oleracea*, ktoré sa podobajú zložením, ale z morfológického hľadiska sú veľmi odlišné: brokolica (*Brassica oleracea botryns cymosa*), ktorú na juhu a v strede Talianska nazývajú aj „broccoletti“, ružičkový kel (*Brassica oleracea gemmifera*) pripomínajúci kapustné puky, karfiol (*Brassica oleracea botrytis*), ktorého puk má tvar lopty, hlávková kapusta (*Brassica oleracea capitata*), kaleráb

(*Brassica oleracea gongyloides*), ktorého hľuzovitá časť je v skutočnosti stvrdnutou stonkou, kel (*Brassica oleracea sabauda*) s kučeravými listami. Okrem týchto druhov spomeňme čínsku kapustu (*Brassica cernua*), ktorá je vďaka jemnej chuti výborná v surovom stave a repku (*Brassica napus*), pri ktorej konzumujeme jej zväčšený koreň.

Zloženie a účinné látky

Čarovné účinky kapusty sa rozvinú pri jej konzumovaní v podobe surového šalátu, varenej či dusenej kapusty alebo vo forme čerstvej šťavy. Táto zelenina v sebe ukrýva vďaka bohatému zloženiu nekonečné poklady. Okrem skromného množstva bielkovín a glycidov obsahuje kapusta veľké množstvo vitamínov: vitamín A (hlavne jarné odrody), vitamíny B₁, B₂ a B₆ (kyselina listová), vitamín PP, vitamín C a K (hlavne



karfiol) a vitamín U (chráni sliznicu, tepelným upravovaním ale stratí svoj účinok, ktorý sa rozvinie v surovom stave, napríklad vo forme čerstvej šťavy).

Zo širokej škály minerálov vyzdvihneme fosfor, vápnik, železo, síru, draslík, meď, magnézium, jód a arzén. Hodnotné sú aj jej živice, hlavne pri vredových zápaloch hrubého čreva. Ďalej treba spomenúť vysoký obsah chlorofylu, ktorý napomáha tvorbu hemoglobínu v prípade málokrvnosti (varením sa však vytrati). Prírodným spôsobom pripravovaná kyslá kapusta je pre nás cenná preto, lebo jej kvasiaca látka pomáha pri spaľovaní tukov aj napriek tomu, že sa považuje za ťažko stráviteľnú, pretože sa zvyčajne podáva spolu s údeným mäsom alebo s klobásami. Ak od vy-
menovaných zložiek prejdeme k zoznamu ochorení, na ktoré je kapusta dobrým liekom, zistíme, že takmer neexistujú chorobné symptómy, na ktoré by táto výnimočná zelenina nemala pozitívny účinok.



Prednosti surovej...

Šťava zo surovej kapusty je skutočne čarovným liekom (môžeme ju prípadne pomiešať s mrkvovou šťavou a niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy, aby sme zjemnili jej chuť), ktorý je ideálny pri vyčerpanosti či nedostatku minerálov a vitamínov, tiež pri nervozite a podráždenosti, alebo pri depresívnej nálade. Pomáha aj pri problémoch s pleťou a s pokožkou hlavy (pri tvorbe vyrážok a zvýšenej produkcii mazu), je účinná v prípade ochorenia obličiek (znižená tvorba moču, kamene), pri svalových ochoreniach alebo pri bolestiach zapríčinených reumou alebo dnou, žalúdočných vredoch, zápalom hrubého čreva či črevných in-

fekciách, je dobrá na astmu a čierny kašeľ, vhodná súčasť diéty pre cukrovkárov, podporuje vstrebávanie tekutín v prípade edému, vodnatielky a zápalu pohrudnice, pomáha predísť chripke alebo zdolať ju. Samozrejme aj na tenké plátky nakrájaná surová kapusta (tie druhy, pri ktorých konzumujeme jej listy) či kapusta, pri ktorej konzumujeme kvety (karfiol), alebo nastrúhaná (koreň repky) má v každom prípade podobný vplyv na naše zdravie a náš organizmus, hoci v menšom množstve ako kapustová šťava. Vďaka lahodnej chuti ich odporúčame aj pre deti.

... a varenej kapusty

Varená či, lepšie, dusená kapusta je spolu so šťavou a prípadne s troškou medu výborná na zachrípnutie, prechladnutie, astmu a bronchitídu. Dusenú a odkvapkanú ju do jedálneho lístka môžu začleniť tí, ktorí trpia cirhózou, ekzémami či príznakmi starnutia. Vývar samotný sa môže použiť pri hnačke a červienke, ako aj pri zápche. A na koniec: dobrá kapustová polievka na druhý deň po veľkej pitke vyrieši problém „opice“ a odporúča sa všetkým, ktorí to prehľadali s alkoholom.

Dobrá rada rodičom

Dôležité je vyzdvihnúť, že kapusta je nielen dobrým liekom pri liečbe závažných ochorení, ale má aj dôležitú úlohu pri prevencii. Preto je dobré začať s jej konzumovaním od malička, aby sa v dôsledku príliš neskorého používania kapusty nevytvorili nežiaduce a svojské antipatie.

TRADIČNÝ RECEPT

KYSLÁ KAPUSTA

Prečo kupovať podozrivé konzervy kyslej kapusty, keď si ju môžeme pripraviť aj sami?

- ✓ Kapustu dobre umyjeme a ostrým nožom nakrájame natenko.
- ✓ Pomiešame so soľou (10 g na 1 kg), s rascou (2 g na 1 kg) a bobuľami borievky (2 g na 1 kg) a čo najviac natlačíme do veľkosťou primeranej nádoby, na ktorú umiestnime vrchnák tak, aby na kapustu počas kvasenia vytváral permanentný tlak. Osvedčilo sa používanie drevenej platne, ktorú predtým obalíme bavlnenou handrou a na vrch umiestnime veľkú záťaž.
- ✓ Kapustu takto necháme kvasiť 3 týždne pri teplote 12 – 15 °C.

Cibuľa

Allium coepa

Čeľad' laliovitých

Cibuľa bola pre starovekých Chaldejcov magickou rastlinou, ktorú umiestnili na trojnohý podstavec a len potom začali študovať hviezdnu oblohu. Hebrejci a starí Rimania ju považovali za cenný pokrm, v stredoveku a v renesancii zase za jednoduché a účinné jedlo. Svoje prvenstvo v tradičnej kuchyni si zachovala dodnes. Ľudové liečiteľstvo pripisovalo cibuli množstvo dobrých účinkov, ako močopudný, dezinfekčný, posilňujúci a revitalizujúci účinok. Jedným slovom, pomáha udržať dobré zdravie a dlhý život. V tomto sa ľudové liečiteľstvo priblížilo učeniam antických lekárov a prírodovedcov Dioskoridésa či Staršieho Plínia. A ako o cibuli uvažuje moderná veda?

Zloženie a účinné látky

Najprv sa pozrime na jej bohaté zloženie: sacharidy, vitamíny A, B a C, minerály (sodík, draslík, fosfor, vápnik, železo, siera, jód, kremík), organické kyseliny, éteric-



ké oleje, antibakteriálne látky. Najdôležitejšie účinky cibule sa prejavujú v týchto oblastiach: *posilňuje všetky organické procesy v tele, má močopudný účinok, zlepšuje trávenie, podporuje vykašliavanie, prečisťuje krv a lymfatický systém, dezinfikuje a lieči infekcie.*

Vďaka týmto vlastnostiam môže byť cibuľa vhodnou zbraňou v boji proti celému radu ochorení, okrem iného pomáha dosiahnuť očakávané zotavenie v prípade zoslabnutosti, stresu a telesnej vyčerpanosti.

Cibuľa teda pomáha liečiť: znížené vylučovanie alebo zadržiavanie moču, problémy s prostatou, zníženú črevnú aktivitu, žlčníkové kamene, črevné infekcie, zvýšenú plynatosť, prechladnutie, bronchitídu, astmu, zápal hrdla, diabetes, zväpnenie ciev, zlatú žilu, málokrv-

nosť, poruchy žliaz, chrípku, bakteriálne infekcie a infekcie močových ciest.

Cibuľa na našom stole

Cibuľa ponúka obrovské možnosti: čerstvá a surová alebo opražená na olivovom oleji, ako doplnok čerstvých šalátov, v zeleninových polievkach či ako „hlavná hrdinka“ v známej cibuľovej polievke, ako korenie na pizzu či sedliacky posúch, ako sladký vývar (ktorý obľubujú aj deti). Bez použitia škodlivých syntetických chemických látok prirodzenou cestou bojuje proti prechladnutiu a kašľu. Majme na pamäti, že surová cibuľa je užitočná predovšetkým v prípade infekcií močových ciest a obličiek, zatiaľ čo uvarená pomôže pri problémoch s trávicím traktom.

Upozornenia

Ak chceme zabrániť nepríjemnému zápachu z úst po konzumácii surovej cibule, stačí ak pomaly požujeme dve-tri zrnká kávy, niekoľko lístkov petržlenovej vňate, zjeme jablko alebo prepláchneme ústa vodou, do ktorej pridáme intenzívny a príjemne voňavý mäťový olej.



TRADIČNÝ RECEPT

CIBUĽOVÁ POLIEVKA

Existuje množstvo spôsobov jej prípravy, z ktorých sme vybrali ten najjednoduchší:

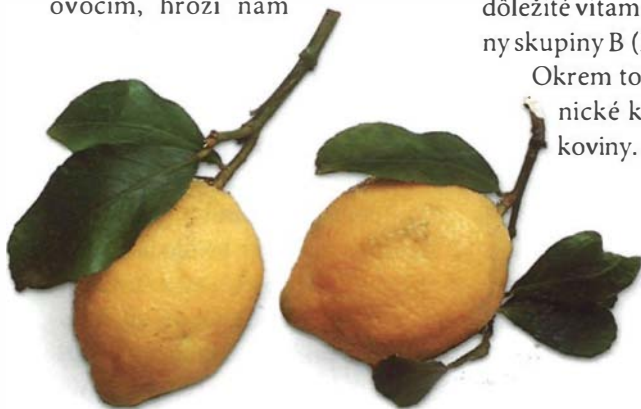
- ✓ Nakrájame 500 g cibule a podusíme (nepražíme!) na panenskom olivovom oleji.
- ✓ Keď cibuľa začne sklovatieť, pridáme kopcovitú lyžicu múky a miešame na ohni 2 – 3 minúty.
- ✓ Zalejeme 1 l vody a necháme zovrieť, potom varíme na slabom ohni 70 minút a na záver pridáme soľ.
- ✓ Polievku podávame s praženými kockami chleba a pridáme strúhaný parmezán alebo ementál. Ďalšou veľmi vkusnou formou stolovania je podávanie polievky v domácom bochníku.

Citrón

Citrus limonum

Čeľaď rutovitých

Citrón pochádza pravdepodobne z Indie, no fakt, že v hebrejskom a arabskom jazyku slovo *limun* označuje všetko južné ovocie, umožňuje predpokladať, že arabský svet už dávno pozná toto ovocie, dokonca profitoval z jeho estetickéj hodnoty pri skrášľovaní záhrad v tradičnom maurskom štýle. Vôňa citrónu sa rozprestiera v celej stredozemnej oblasti – od Sicílie po Španielsko, od Izraela po Portugalsko. Pre veľký dopyt po citrusoch v menejšie sľnečných krajinách dostali zelenú zdraviu škodlivé konzervačné technológie (v prvom rade používanie difenilu) a keďže sme odkázaní na bežné distribučné kanály, ak sa chceme zásobovať týmto južným ovocím, hrozí nám



nebezpečenstvo, že sa prostredníctvom jeho kôry dostanú do nášho organizmu škodlivé látky. Jej konzumácii sa preto radšej vyhnime.

Zloženie a účinné látky

Hodnota dnes už masovo dostupného citrónu sa skrýva vo vysokom obsahu vitamínu C, keďže na 100 g čerstvého ovocia ho pripadá približne 50 g. Aj v prípade citrónu musíme vyzdvihnúť, že „čerstvý“ znamená práve zozbieraný a nie skladovaný v chladiacich boxoch. Jeho cenný vitamín sa, žiaľ, veľmi rýchlo rozkladá. Citrón je zdrojom aj iných látok, okrem sacharózy obsahuje aj iné bezprostredne využiteľné cukry (hroznový cukor a fruktózu), minerálne látky a stopové prvky, vápnik, železo, kremík, fosfor, mangán, meď), okrem vitamínu C aj ďalšie dôležité vitamíny, presnejšie vitamíny skupiny B (B₁, B₂, B₃) a vitamín A.

Okrem toho je bohatý na organické kyseliny, živice a bielkoviny.

Liečivé vlastnosti

Počas diéty nás tradičná kuchyňa učí používať namiesto soli a korenia citrón ako *korenie*, ktoré

nielen rozmazná naše chuťové bunky, ale pomáha dosiahnuť aj cieľ našej diéty (napríklad udržať pod kontrolou vysoký krvný tlak, nezaťažovať pečeň a pankreas) tak, že zužitkujeme danosti tohto ovocia: *v záujme biologickej rovnováhy znižuje krvný tlak, riedi krv a na jednej strane zabraňuje vzniku trombózy a zväpenatiu ciev, na druhej strane podporuje vylučovanie sekrétov pri zápale žalúdočnej žľazy*. Ak v kuchyni namiesto octu použijeme na ochutenie jedál citrón, môžeme spoznať jeho *dobrý vplyv na tráviaci proces*, či už v prípade nechutenstva alebo všeobecného oslabenia, pri zvýšenej produkcii žalúdočných kyselín a žalúdočných vredoch alebo pri tráviacich ťažkostiach a dýchacích či črevných problémoch. Predovšetkým črevný systém nachádza v citróne výborného „liečiteľa“, pretože nezvyčajným spôsobom odstraňuje odpad, striedajúc pritom zahusťovanie a uvoľňovanie stolice. Toto južné ovocie pomáha udržať vylučovanie v rovnováhe a má *čistiaci a antibakteriálny účinok*.

Mamičky, ktorých deti obľubujú citrón a konzumujú ho ako iné druhy ovocia, sa nemusia obávať. Naopak, mali by im ho podávať hlavne v prípade prechladnutia, infekčných



ochorení, chrípky, bolesti hrdla alebo pri podráždenej ústnej dutine, či v prípade oslabeného organizmu a pri výskyte vývinových porúch. Skutočne čerstvé ovocie *zásobuje organizmus minerálnymi látkami, aktivizuje jeho obranyschopnosť a je účinným dezinfekčným prostriedkom*.

Citrónová kúra

Prvý deň vypijeme nalačno šťavu z jedného citróna, na druhý deň z dvoch, na tretí z troch a tak pokračujeme až po pätnásty deň, keď vypijeme šťavu z pätnástich citrónov. Kúra potom pokračuje „opačným smerom“: na ďalší deň štrnásť, potom trinásť, dvanásť... a končí sa po tridsiatich dňoch. Treba si však uvedomiť, že ako iné naozaj účinné kúry ani táto nie je vhodná pre každé-

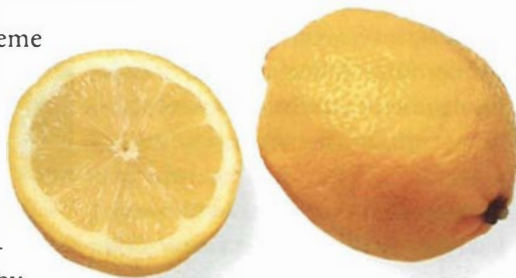
ho a na všetky problémy. V skutočnosti to nie je detoxikačná a precisujúca kúra, za akú ju mnohí považujú, ale liečba účinná pri dne a v niektorých prípadoch pri nežiaducom nahromadení vápnika v organizme.

Predtým, ako sa rozhodneme podstúpiť túto kúru, sa musíme presvedčiť o dobrom fyzickom stave. Okrem toho, táto kúra nie je vhodná pre ľudí s príliš nízkou hmotnosťou. V prípade, že tieto odporúčania nevezmeme do úvahy, hrozí nám nebezpečenstvo nespavosti, malátnosť, strata hmotnosti a výskyt krčvov v rozličných častiach tela.

Citrón v kuchyni

Tento odstavec sme úmyselne nazvali „citrón na našom stole“, ale „citrón v kuchyni“, pretože toto ovocie je v kuchyni ako „laboratóriu zdravia“ použiteľný nielen ako dochucovadlo a korenie do šalátov, ale aj ako dezinfekčný prostriedok napríklad pri konzumácii surových plodov mora (niekoľko kvapiek čerstvej citrónovej šťavy za 15 minút zahubí baktérie nachádzajúce sa na ustriciach), ale aj pri problémoch s pitnou vodou (šťava z jedného citróna dokáže dezinfikovať 1 liter vo-

dy). Mäso a ryby pred varením polejme šťavou z citróna. Použiť ho môžeme aj pri príprave lekvárov a želé alebo na ochutenie studených či teplých nápojov – posledné odporúčame v prípade zápchy.



TRADIČNÝ RECEPT

KYSLÉ MLIKO

S CITRÓNNOU ŠŤAVOU

Tento pokrm je bohatý na vitamíny a ľahko stráviteľný, možno si treba zvyknúť na jeho kyslú chuť tak, ako to urobili národy v Stredomorí, kde je veľmi populárny. Deti ho pijú na raňajky, desiatu či olovant. A jeho príprava je navyše veľmi jednoduchá.

- ✓ Šťavu z jedného citróna po kvapkách pridávame do pol litra čerstvého mlieka a zamiešame.
- ✓ Kefír je hotový vtedy, keď sa v mlieku začnú tvoriť hrudky.

Jablko

Malus communis

Čeľad' ružovitých

V mýtoch a ľudových múdrostiach vzdialených kultúr nájdeme prekvapujúce zhody: predovšetkým „rajské“ ovocie, ktoré sa vyskytuje v rajskej záhrade Adama a Evy, na indiánskej hore Meru, u Grékov v záhradách Hesperidiiek alebo vo vysnívanom raji starých Keltov, kde je zo zlata a visí na strieborných konároch. Tieto mýty často rozprávajú príbeh, v ktorom sa niekto ujme úlohy získať tento cenný plod zo zasnúbenej krajiny a priniesť ho do nášho utrpeniami zmáhaného sveta, za čo musí zaplatiť vysokú cenu, vynaložiť veľké úsilie a čeliť božskému trestu. Ak sa na mýty pozrieme lepšie, zistíme, že takýto scenár sa zopakuje vždy, keď človek odhalí niektoré z tajomstiev prírody.

Popri tejto strhujúcej symbolike je aj v skutočnosti pravdou, že jablko je čarovným ovocím, ktorého danosti a prednosti umožňujú jeho široké liečebné použitie pri najrozličnejších chorobných javoch.

Zloženie

Zrelé jablko obsahuje z 9 – 12 % svojej hmotnosti sacharidy, ktoré sú svojimi chemickými vlastnosťami vhodné aj pre diabetikov. Pritomné sú v ňom hodnotné vitamíny (A, B₁, B₂, C a PP), organické kyseliny (z ktorých *kyselina jablčná* dezinfikuje črevá), minerálne soli a stopové prvky, z nich vápnik, fosfor, sodík, chlór, železo, magnézium, siera, meď, zinok a hlavne draslík (je nenahraditeľný pre činnosť nervovej sústavy a srdcového svalu), *pektín* (znižuje hladinu cholesterolu v krvi).

Liečivé vlastnosti a liečebné indikácie

Na začiatku musíme zdôrazniť, že v prípade pravidelného konzumova-



nia jablák je možné účinne predísť chorobám. Potvrďuje to aj príslovie, ktoré dáva množstvo skonzumovaných jablák a návštevy u lekára do nepriamej úmery.

Jablko výborne *posilňuje svalstvo a nervy, chráni žalúdok a pečeň, prečisťuje krv a znižuje hladinu cholesterolu* a celkovo pôsobí osviežujúco.

Tomu, kto trpí zápalom kĺbov, reumou a kĺbovými ochoreniami, veľmi prospeje, keď bude každý deň konzumovať nasledujúci pokrm: tri natenko nakrájané jablká sparíme litrom vriacej vody. Pomôže aj tým, ktorí majú močové problémy alebo obličkové kamene. Postrúhané či rozmixované jablko s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy pomôže všetkým, ktorých trápi pálenie záhy, žalúdočné vredy či zápaly, chorým s horúčkou a ľuďom so stravovacími poruchami. Pri zápche pomáha, ak si uvaríte v troche vody jedno celé jablko a ráno zjete vlažné nalačno spolu so šťavou.

Jablčná kúra

Jablčná kúra nemá nežiaduce účinky vzhľadom na vek či typ ochorenia, dôležité je, aby sme použili jablká z biopestovania a v prípade, že

by sme ju chceli aplikovať viac ako tri dni, obráťme sa na prírodného liečiteľa. Kúra pozostáva výlučne z konzumovania jablák počas celého dňa – sústreďme sa na to, aby sme ich poriadne prežuli, a jesť ich môžeme striedavo celé, nastrúhané alebo rozmixované. Táto kúra je dobrým liekom pri liečení niektorých ochorení v ich počiatočnej fáze a pomáha dobrej činnosti močového ústrojenstva (zvyšuje množstvo moču, dezinfikuje ho a znižuje procesy kvasenia v črevách) či získať späť našu pôvodnú hmotnosť bez toho, aby sme sa bez dozoru odborníka vystavili nebezpečným diétam.

Jablko na našom stole

Okrem toho, že jablko patrí k tým málo druhom ovocia, ktoré si môžeme bez problémov dožičiť po jedle, surové jablko z biopestovania sa odporúča ráno nalačno na prečistenie organizmu alebo večer ako posledné pred spaním, pretože pôsobí ako prehánadlo a je dobré na udržanie čistých zubov.

V gastronómii ani vo fytoterapii sme sa nestretli s nežiaducimi účinkami jablka – obe oblasti využívajú jeho všestrannosť: v surovom či vo varenom stave, vo forme čerstvej

šťavy, ako kompót, domáci koláč, pretlak alebo vývar. Spomeňme však aj ďalšie dva produkty vyrobené z jablák: jablčný ocot a jablčné víno. Už otec medicíny Hippokrates sa zmienil o týchto dvoch spôsoboch prípravy jablák, pri ktorých moderná veda zistila, že zatiaľ čo jablčný ocot viaže vápnik v kostiach, je účinný pri zápaloch kĺbov a kĺbových ochoreniach a vyhubí škodlivé črevné baktérie, je jablčné víno (ktorého konzumáciu však netreba preháňať) účinným liekom pri reume.

RECEPT FYTOTERAPEUTA

JABLČNÝ VÝVAR NA NESPAVOŠŤ

Tento recept je veľmi jednoduchý na prípravu a vďaka príjemnej chuti ním môžeme nahradiť klasický bylinkový čaj v prípade, že nám prekáža jeho „trávová“ chuť.

✓ Do 1 l vody dáme variť celé (bio) jablko v šupke spolu s jadierkami a varíme aspoň trištvrte hodiny. Nápoj skladujeme v chladničke a niekoľko dní za sebou vypijeme za hrnček pred spaním.

Olivy

Olea europaea Čelad' olivovníkovitých
Príbeh kultúry Stredozemného mora by sme mohli vyrozprávať aj prostredníctvom histórie olivovníka. Olivovník pochádza pravdepodobne z Malej Ázie, do prímorských oblastí ho rozšírili ľudia z Fenície a Kartága. Jeho príbeh je poprepletaný mytológiou a náboženstvom, v ktorých bol olivovník pre svoju dlhovekosť a cenné plody obdarený symbolickou mocou. Vďaka priaznivej hospodárskej situácii a blahobytu sa štáty od antickéj Kréty po Benátsku republiku – v rámci nej od Dalmácie po ostrov Korfu – mohli pýšiť nádhernými olivovými sadmi.



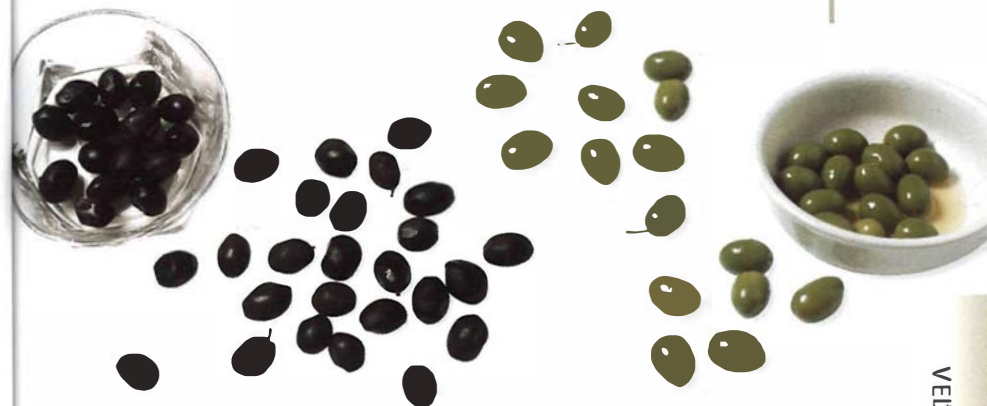
Zloženie a liečivé vlastnosti

Olivy nielen výborne chutia, ale patria aj k najzdravším potravinám. Čierne, ktoré dosiahli úplný stupeň zrelosti, obsahujú živiny bohaté na dusík, vitamíny A, B, C, E a F a množstvo minerálnych látok (fosfor, síru, draslík, magnézium, vápnik, železo, meď, mangán). Olivy *podporujú chuť* do jedla a sú *vysoko kalorické*, čo je výhodou, keď si nevieme rady s deťmi a so starými ľuďmi bez chuti do jedla. Vďaka vysokému obsahu minerálnych látok majú vynikajúci *posilňujúci* účinok na všetkých, ktorí trpia únavou a vyčerpanosťou. Nesmieme zabudnúť na ich

dobrý vplyv na tráviaci systém, pretože podporujú tvorbu tráviacich štiav, ako aj vylučovanie tekutín z pečene a žlčníka. Na záver spomeňme ich mierny prehánací účinok.

Panenský olivový olej

Tento názov produktu je zákonom chránený. Panenský olej získame prvým lisovaním olivových bobúľ za studena, to znamená, že vznikne bez chemického procesu a obsah kyselín je v ňom maximálne vo výške 1 %. Jeho zloženie sa mení podľa oblasti a podľa roka, treba však zvýdvihnúť, že obsahuje v dobrom pomere nasýtené a nenasýtené



masťné kyseliny, ako aj v menšom množstve vitamín E, ktorý zo všetkých rastlinných olejov obsahuje len olivový olej. V porovnaní s minulosťou sa našťastie zvýšilo používanie panenského oleja v našej strave ako jediného vhodného tuku na okorenenie a ochutenie jedál. Odporúča sa pravidelné užívanie surového oleja, pretože pomáha predchádzať výkyvom hladiny tuku v krvi, poruchám trávenia a hlavne poruchám žlčníka, črevným ťažkostiam (zápcha) a obličkovým problémom. Ak je náš organizmus oslabený, alebo potrebujeme mierne prehánadlo či močopudný prostriedok, pomôžme si týmto vynikajúcim posilňovačom. Môže byť účinný aj pri vylúčení ka-

meňov (1 – 2 lyžice, prípadne s citrónovou šťavou ráno nalačno).

RECEPT PRE MILOVNÍKOV SUROVÝCH JEDÁL

OLIVY NA SYRAKÚZSKY SPÔSOB

Predjedlo, ktoré v nás naozaj vzbudí chuť do jedla a na náš stôl prinesie intenzívne chute a neopakovateľné vône stredozemnej kuchyne.

- ✓ Vykôstkujeme asi 30 kusov olív a nahrubo ich pokrájame, pridáme cibuľu, cesnak a najjemno nakrájané listy čerstvej mäty.
- ✓ Pridáme trochu vínneho octu, štipku soli, štiplavú papriku, za hrst strúhanky a zalejeme panenským olivovým olejom.

Olivy výborne posilnia každého, kto trpí únavou a vyčerpanosťou.



Zemiak

Solanum tuberosum Ćelad' ľuľkovitých

Zemiak je stále predmetom rôznych stravovacích diskusií. Vďaka Španielom a Angličanom bol dovezený do Európy z Peru, kde ho pestovali Inkovia. Najväčšie uznanie si však zaslúži Francúzsko, presnejšie, pestovateľ A. A. Parmentier, ktorý po tom, čo ochutnal zemiaky počas svojich vestfálskych rabovačiek, propagoval ich na dvore Ľudovíta XVI., a tak si najprv naklonil tých náročnejších labužníkov a potom aj sedliacke kuchyne. O tri storočia neskôr odborníci na stravovanie ešte stále nemajú na hodnotu zemiakov jednotný názor. Taká medzinárodná kapacita ako Jean Valnet sa vyslovil za zemiaky, zatiaľ čo u makrobiotikov a prívržencov antropozofie zemiaky „prepadli“ pre obsah jedovatých alkaloidov, presnejšie solanínu. Bez toho, aby sme odporúčali nahradiť obilniny zemiakmi, či aby sme ich obrali o zásluhu, bude zrejme najlepšie, ak sa na ich prednosti a nedostatky pozrieme zblízka.

Zloženie

Zemiaky obsahujú škrob a málo kalórií (100 g zemiakov zodpovedá 80 kalóriám, zatiaľ čo rovnaké množ-

stvo chleba obsahuje 250 kalórií), približne 2 % bielkovín, vitamíny B (B, B₁, B₆, B₉), vitamíny K a C (síce málo, ale dobre využiteľné), organické kyseliny, v závislosti od pôdy rozličné množstvo minerálnych solí a stopových prvkov (sodík, vápnik, magnézium, fosfor, železo, mangán, meď, siri a hlavne draslík). Okrem toho obsahujú aj zvláštny enzým (cytochrómoxidázu), ktorý zužitkuje žalúdočné svalstvo.

Liečivé vlastnosti a liečebné indikácie

Keďže sú zemiaky výživné a dobre stráviteľné, hlavne bez prísad, je dobre umytý v šupke upečený zemiak (z biopestovania!) vhodný aj pre dietetikov a je veľkým pomocníkom v boji proti obezite. V ľudovom liečiteľstve sa zemiaky kombinujú s čajmi a ryžou, čoho však netreba konzumovať priveľa. Zemiaky sú účinné v prípade pokazeného žalúdka a podobných problémov ako *upokojujúci prostriedok*, má *sťahujúci účinok* na svalstvo tráviaceho systému (prospeje i pri žalúdočných vredoch), *prospieva činnosti čriev* a po silnej hnačke pomáha získať späť stratené soli. Vysoký obsah draslíka *reguluje krvný tlak*, kým obsah vitamínu C pomáha *zvyšovať prirodzenú odolnosť organizmu*.

RECEPT FYTOTERAPEUTA

VEČERA PROTI PRIBERANIU A CELULITÍDE

Už v úvode sme spomínali, že obezita je civilizácnou chorobou šíriacou sa znepokojujúcim tempom, čo už vyvolalo pozornosť aj Svetovej zdravotníckej organizácie. Aj celulitída trápí v prvom rade čoraz viac žien. Na oba problémy ponúkame jednu užitočnú radu:

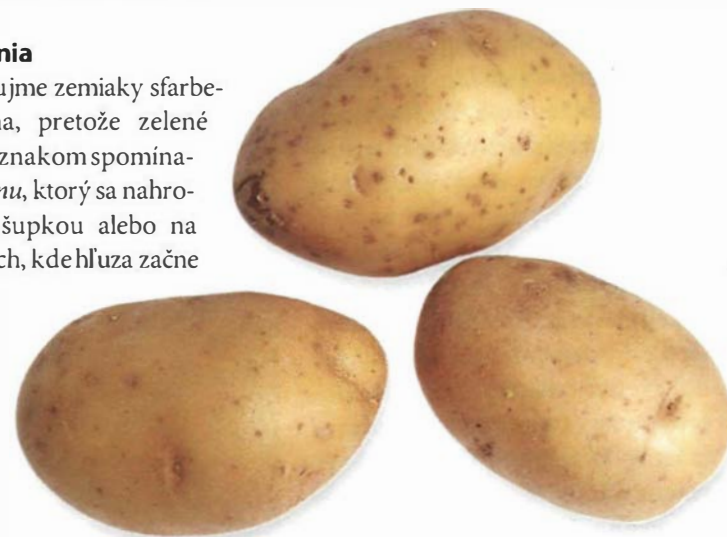
- ✓ Pravidelne jedzte na večeru 150 g bieleho syra spolu so zemiakom uvarným v šupke.

Zemiaky na našom stole

Z veľkého množstva spôsobov prípravy pri dusení či pečení v šupke alebo valobale (vo vyhriatej peci pečieme pri 200°C 40 minút) najlepšie zachová ich zloženie a dobré vlastnosti. Aby boli ešte výživnejšie, môžeme ich kombinovať s inými potravinami s obsahom škrobu či bielkovín a pokvapkať niekoľkým kvapkami olivového oleja. Zemiaky sú výborné spolu so surovou čerstvou zeleninou. Za zmienku stojí aj šťava z čerstvého zemiaka, ktorej dodáme chuť prídanim mrkvovej alebo citrónovej šťavy: pomáha pri cukrovke, žalúdočnom katere, vredoch, ochoreniach pečene a kameňoch alebo pri zápche vyvolanej zlatou žilou.

Upozornenia

Nekonzumujme zemiaky sfarbené dozelená, pretože zelené sfarbenie je znakom spomínaného *solanínu*, ktorý sa nahromadí pod šupkou alebo na tých miestach, kde hľuza začne klíčiť.



Sója

Soja hispida / Glycine soja Strukoviny

Už pred päťtisíc rokmi ju pestovali v juhovýchodných provinciách Číny a v Mandžusku, odkiaľ sa rýchlo šírila do Japonska, zatiaľ čo trvalo tisícročia, kým sa dostala na Západ. Dnes sa produkty vyrobené zo „zlatej fazule“ (čerstvé a sušené bôby, oleje, koreninové omáčky, mlieko, tofu, lecitín...) vyskytujú v čoraz väčšom množstve a sú čoraz lákavejšie v regáloch veľkých nákupných domov. Móda veľkou mierou prispela k tomuto úspechu, no sója sama osebe sa nepochybne vyznačuje množstvom dobrých vlastností.

Zloženie

Sójové bôby sa skladajú priemerne zo 40 % bielkovín (dvakrát viac ako v mäse) a zhruba 20 % tukov (päťkrát viac ako v mäse). Žiadna iná rastlina nie je taká bohatá na bielkoviny ako sója, ktorá okrem toho obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny (organizmus ich bezprostredne potrebuje, pretože ich nedokáže syntetizovať sám). Jej zloženie tukov tvoria z 85 % nesytené mastné kyseliny, pri ktorých sú viacnásobne nenasýtené kyseliny v prevahe. Navyše v nej nájdeme

približne 15 % glycidu, vitamíny A, B₁, B₂, B₆, D a E, v menšom množstve minerálne látky (vápnik, železo, magnézium, fosfor, draslík, sodík a sira).

Liečivé vlastnosti a liečebné indikácie

Stačí krátky pohľad na predchádzajúci odsek a hneď sa ukážu vlastnosti sóje ako *plnohodnotnej potraviny*, ktoré sú cenné aj pre tých, čo držia vegetariánsku diétu. Sója je výborným zdrojom energie, preto je vhodnou súčasťou jedálneho lístka detí, dospelých a vyčerpaných osôb. Je veľmi *dobře stráviteľná a bohatá na minerálne látky*, pomáha pri rekonvalescencii a je vhodná aj pre citlivý žalúdok. Pravidelné používanie sójového oleja pomáha predísť zväpenataniu ciev a trombóze.

Sója na našom stole

Kontraindikácie spojené s konzumáciou sójových



bôbov či početných sójových výrobkov nenájdeme ani v tradičnej východnej či v modernej svetovej kuchyni. Dôležité je, aby sme v očakávaní aj tak nepravdepodobných závažných výsledkov nechceli radikálne zmeniť naše zvyky, pretože proti tomu sa náš organizmus môže vzbúriť. Majme vždy na zreteli, že sója je mimoriadne výživná, preto ju používajme s mierou a nikdy nie v kombinácii s mäsom. Surový sójový olej sa odporúča v prípade niekoľkých ochorení, ale rovnako ako všetky oleje z jadier je počas rafinácie a rektifikácie vystavený škodlivému účinku radu chemických rozpúšťad

diel, preto radšej uprednostnime panenský olivový olej.

Na záver spomeňme chlieb s nízkym obsahom glycidov, ktorý môžeme pripraviť zo sóje a ktorý je vhodný aj počas diabetickej diéty.

RECEPT FYTOTERAPEUTA

RASTLINNÉ MLIEKO

V dôsledku kritiky konzumácie kravského mlieka u novorodencov, pre ktoré nie je k dispozícii materské mlieko, ako aj kvôli častému výskytu alergie spôsobenej kravským mliekom sa stalo dôležitým a možným používanie sójového mlieka. Napriek tomu, že táto strukovina sa môže pýšiť nízkymi výrobnými nákladmi, produkty z nej sú v lekárňach a obchodoch s potravinami pomerne drahé, hlavne ak ich konzumujeme často. Jedinou nevýhodou domácej výroby je, že mlieko musíme spotrebovať do 24 hodín aj v tom prípade, že neobsahuje chorobotvorné baktérie.

- ✓ Sójové bôby namočíme na 36 hodín do vody (150 g bôbov na 1 l vody).
- ✓ Tekutinu scedíme a zvyšok bôbov ešte raz zužitkujeme tak, že ich opäť zalejeme vodou.
- ✓ Mlieko precedíme.

Hrozno

Vitis vinifera

Čeľad' viničovitých

Pestovanie hrozna má svoje korene v dávnej minulosti, preto neexistujú presné údaje o pôvode vínnej révy. Isté však je, že ideálne podmienky na pestovanie hrozna sa našli v kotline Stredozemného mora. Pestovanie hrozna a vinohradníctvo sa po páde Rímskej ríše dostali do úzadia a rozšírili sa až na začiatku stredoveku. Ich rozkvet v začiatkoch súvisel s poľnohospodárskou činnosťou mníšskych rádov, ktoré používali víno počas sakrálnych obradov. Po objavení Ameriky boli do Európy dovezené nové nešľachtené odrody, ktoré boli skrižované s tunajšími a umožnili vznik nových druhov. Koncom 19. storočia sa ukázali ako



veľmi prospešné, keď sa vďaka nim európske vinice uchránili pred ničivým útokom filoxéry.

Doteraz sme hovorili o dezertnom hrozne, ktoré sa dá charakterizovať podľa tvaru strapca, veľkosti, farby a konzistencie bobúľ, ako aj podľa obdobia dozrievania a zberu. Medzi jeho druhmi sú časté skoré odrody. Nič nám však nebráni v tom, aby sme si pochutnali na čerstvom, takzvanom vínovom hrozne aj napriek tomu, že jeho pestovatelia sú na to príliš citliví. Veď je rovnako zdraviu prospešné a chuťovo lahodné ako dezertné hrozno.

Zloženie a účinné látky

Plody vínnej révy obsahujú 20 – 25 % cukru (dextrózu, fruktózu, levulózu, sacharózu), malé množstvo bielkovín, cenné organické kyseliny (kyselinu vínnu a jablčnú), karotén, vitamíny A, B₁, B₂, B₆ a C a antokyanín (faktor vitamínu P), ktorý chráni cievy a ostrosť zraku, ďalej minerálne soli a stopové prvky (draslík, mangán, vápnik, magnézium, sodík,



chlór, fosfor, jód a arzén), a ešte pektín (poháňací účinok hrozna). Spomeňme, že spolu s uvedenými antokyanínmi sa v šupke modrého hrozna nachádza modrý glukozid (enozíd) a farbivo nocyanin, ktoré má posilňujúci účinok. S prekvapením zisťujeme, že vzhľadom na základné živiny sa hrozno svojím zložením veľmi podobá materskému mlieku. Jeho kalorická hodnota je veľmi vysoká (1 kg = 900 kalórií).

Liečivé vlastnosti a liečebné indikácie

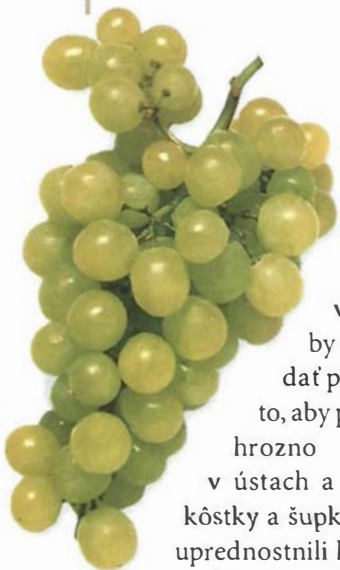
Podobnosť s materským mliekom umožňuje v prípade potreby doplniť stravu dojčiat o hroznovú šťavu. Ešte sme nespomínali, že „biologická voda“, ktorú hrozno obsahuje, má dokonalé zloženie: cukry – väčšinou monosacharidy – kompenzujú chýbajúce tuky a bezprostredne sa dostávajú do krvného obehu bez väčšej záťaže tráviaceho systému. Z tohto dôvodu a vďaka nízkemu obsahu soli je hroznová šťava priaznivá pre starších, chorľavých, pre tehotné ženy či dojčiacie matky, pre oslabených a vyčerpaných ľudí, športovcov a všetkých, ktorí majú ťažkosti s trávením. Všetko, čo sme povedali o šťave, platí aj o samotnom hrozne, ktoré tvorí základ hroznovej kúry.

Tú odporúčali už známi antickí prírodní liečitelia a lekári, ako Plínius Starší, Celsus či Galenos.

Hroznová kúra

Poznáme viac jej obmien: napríklad môžeme istý čas nahradiť raňajky čerstvým hroznom, využijúc to, že nalačno má väčší účinok, alebo postupne môžeme nahradiť všetky chody počas dňa hroznom, 2 – 3 kg (striedajúc so 700 – 1400 g čerstvej hroznovej šťavy) konzumujeme počas celého dňa a viac dní za sebou. Potom v opačnom poradí opäť zavedieme ostatné jedlá tak, že najprv začneme jesť čerstvú zeleninu a obilniny a nakoniec necháme jedlá obsahujúce tuky a bielkoviny. Obézny ľuďom sa vyslovene odporúča po dvakrát desiatich dňoch nahradiť jeden pokrm za deň čerstvým hroznom. Tí, ktorí sú náchylní na zápal hrubého čreva a pustia sa do extrémnejšej formy hrozno-





vej kúry, by si mali dať pozor na to, aby podržali hrozno dlhšie v ústach a vypluli kôstky a šupku alebo uprednostnili hroznovú šťavu. V každom prípade je hroznová kúra najlepším spôsobom, ako využiť *detoxikačný, čistiaci, osviežujúci, močopudný, mierne prehánajúci a žlčotvorný* účinok tohto čarovného ovocia, ktoré oživí aj činnosť pečene a zabráni nárastom krvi. Prospeje všetkým, ktorí trpia zápalom kĺbov, otravou, zápachou a zlatou žilou, tráviacimi ťažkosťami, žlčovými či obličkovými kameňmi.

Hrozno na našom stole

Krásny veľký strapec zrelého biohrozna spolu s niekoľkými krajcami celozrnného chleba sa vyrovná plnohodnotnému jedlu. Hrozno má „zelenú“ na raňajky, na desiatu a na

olovrant. Pravidelná konzumácia hroznového lekváru je vhodnou náhradou za akýkoľvek druh mierneho chemického prehánadla. A na záver sušené hrozno (hrozienska): je obrovským zdrojom energie, napríklad spolu s jablčným vývarom uvoľňuje stolicu a podporuje vykašliavanie.

Olej z hroznových jadierok sa podľa odborníkov na stravovanie odporúča podobne ako sójový olej pri srdcovo-cievnych ochoreniach, vysokej hladine cholesterolu a artérioskleróze.

TRADIČNÝ RECEPT

CHUŤ FERRARY

Vynikajúca nemastná rastlinná omáčka k mäsu. Navyše má muštu, ktorý vznikne lisovaním hrozna a ktorý sa v procese kvasenia premení na víno, jemný močopudný a prehánací účinok.

- ✓ Pomiešame 1 l muštu s 3 nakrájanými dulami a 3 tvrdými hruškami.
- ✓ Varíme na miernom ohni, kým omáčka nadobudne konzistenciu podobnú lekváru.
- ✓ Za horúca plníme do pohárov a vzdychotesne uzatvoríme.

SVET KORENIA

Koreninové rastliny nám dodávajú nielen chuť do jedla a sú užitočnými pomocníkmi na prípravu čerstvých a chutných jedál, ale vyznačujú sa aj dôležitými a jedinečnými liečivými vlastnosťami. Tak prečo ich nevyskúšať?

Bazalka: Je nenahraditeľnou súčasťou takmer každej kuchyne. Okrem toho, že podporuje chuť do jedla, posilňuje činnosť nadobličiek a chráni pred stresom.

- *Uvoľňuje kŕče*

Bobkový list: Posilní chute, je dokonalým korením do polievok a jedál z obilnín a strukovín.

- *Zlepšuje chuť do jedla*

Borievka: Posilňuje všetky funkcie organizmu, dokonale sa hodí k jedlám, ktorých základ tvorí kapusta.

- *Je účinná pri reume*

Estragón: Čerstvé listky obohatia šaláty, pridajú chuť omáčkam a octom, podporujú vylučovanie v žalúdku.

- *Posilňuje žalúdočnú činnosť*

Klinčeky: Používame ich pri varení mäsa, ale aj ovocia, podporujú chuť do jedla, zrýchľujú a regulujú trávenie a hlavne likvidujú choroboplodné baktérie.

- *Zlepšujú chuť do jedla, majú antiseptický účinok*

Majoránka: Odporúčame tým, ktorí obľubujú chutné a zamatovo jem-



né korenie, do šalátov, polievok a dusenej zeleniny.

- *Uvoľňuje kĺče*

Mäta: Surová vynikajúco chuti v miešaných šalátoch, dodá „šmrnc“ jedlám a tradičným omáčkam. Dobre vplýva predovšetkým na nervovú sústavu.

- *Upokojuje*

Medovka: Pravidelne pridať niekoľko lístkov do šalátu odporúčame všetkým, ktorí trpia bolesťami hlavy či menštruačnými bolesťami.

- *Pôsobí upokojujúco*

Oregáno: Niet surového či vareného jedla, ktoré by neurobilo chutnejším, dobre vplýva na tráviacu a dýchaciu sústavu.

- *Podporuje potenie*

Pažitka: Odporúčame pridať do šalátov, omáčok, polievok... má podobné vlastnosti ako cesnak.

- *Močopudný účinok*



Rasca: Nenahraditeľná súčasť exotických jedál ako arabský kuskus, mexické fazuľové čili a indické kari.

- *Zlepšuje chuť do jedla*

Rozmarín: Pridávame ho do mäsa, aby sme mu dodali chuť, hlavne ak na jeho prípravu nepoužívame tuky.

- *Žlčotvorný účinok*



Šalvia: Vďaka veľkému množstvu spôsobov použitia a dobrých vlastností je možno menej známe, že pomáha predísť menštruačným poruchám, znižuje produkciu materského mlieka a dezinfikuje pohlavné orgány.

- *Zvyšuje krvný tlak*

Tymian: čerstvý alebo sušený je výborným korením k mäsu, rybám, hubám a okrem toho podporuje trávenie.

- *Antiseptický účinok*

KOMORA ZDRAVIA



Rastliny, ktoré sme vám predstavili v predchádzajúcej kapitole, sa vďaka mimoriadne prospešným vlastnostiam už odpradáva používajú ako liečivé potraviny. Zabudnúť však nesmieme ani na tie plody našich záhrad a ovocných sádov, ktoré môžeme na základe ich nevšedných daností cielene aplikovať pri určitých ochoreniach. V nasledujúcej časti vám ich predstavíme podľa tejto schémy:

- ✓ najtypickejšia vlastnosť, vďaka ktorej odporúčame začleniť ich do jedálneho listka každý deň či použiť na liečebné účely;
- ✓ základné prvky, ktoré pomáhajú zachovať zdravie nášho organizmu v krajných situáciách a predísť tak stavom nedostatku;
- ✓ zoznam symptómov, pri ktorých môžu byť účinné;
- ✓ z možných spôsobov konzumácie ten najtypickejší;
- ✓ prípadné upozornenia, vďaka ktorým môžeme dosiahnuť maximálny výsledok, v prípade potreby kontraindikácie.



Marhuľa

Prunus armeniaca / Armeniaca vulgaris
Čeľad'ružovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Dodáva energiu
Pôsobí vyvažujúco
Osviežuje

Výnimočná vlastnosť: vysoký obsah vitamínu A.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (levulóza a glukóza), vitamíny B, C a PP, magnézium, fosfor, železo, vápnik, sodík, síra, mangán, flór, kobalt a bróm.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, vyčerpanosť, kritické či problematické životné etapy (vývin, menopauza, staroba), dna, nechutenstvo, nespavosť, nervozita, prepracovanosť.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody, ovocná šťava, sušené ovocie, lekvár.

Upozornenia a kontraindikácie: čerstvé ovocie musí byť zrelé,

síce zriedka, ale v prípade tráviacich problémov môže byť ťažko stráviteľné. Čerstvé marhule sťahujú, kým sušené uvoľňujú stolicu.

Ananás

Ananas sativus / Cosmosus
Čeľad'broméliovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Detoxikačný účinok
Močopudný účinok
Podporuje žalúdočnú činnosť

Výnimočná vlastnosť: bromelín je enzým podobný pepsínu s obsahom dusíka, ktorý veľmi účinne štiepi bielkoviny, ananás preto patrí k tým druhom ovocia, ktoré je možné bez problémov konzumovať aj po jedlách s vysokým obsahom bielkovín.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (sacharóza a glukóza), vitamíny A, B a C, jód, magnézium, mangán, draslík, vápnik, fosfor, železo, síra.



Liečebné indikácie: málokrvnosť, zväpenatenie ciev, zápaly kĺbov, rekonvalescencia, nedostatok minerálov, tráviace ťažkosti, otrava, žľozové kamene, dna, sklon k obezite.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, ovocná šťava.

Upozornenia a kontraindikácie: čerstvé ovocie musí byť dokonale zrelé, počas dojčenia môže šťava z ananásu vyvolať u novorodenca alergické vyrážky.

Dyňa červená

Citrullus vulgaris Čeľad'tekvicovitých

Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Osviežujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: nízky kalorický obsah v porovnaní s dosiahnutým pocitom sýtosti (100 g dyne obsahuje 54 kalórií), preto pomáha udržať si hmotnosť všetkým, ktorí sú pre neustály pocit hladu náchylní priveľa jesť.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, B₁, B₂ a C, bróm, draslík.

Liečebné indikácie: v prípade potreby prečistiť krv, nedostatok draslíka, nadmerné vylučovanie potu v letnom období.

Ideálny spôsob konzumácie: prirodzeným spôsobom dozretý plod.

Upozornenia a kontraindikácie: dyňu krájame bezprostredne pred konzumovaním, ak ňou chceme rýchlo doplniť stratu tekutín spôsobenú nadmerným potením, jej vysoký obsah draslíka môže vyvolať kŕče. Pre mnohých je dyňa podobne ako žltý melón ťažko stráviteľná.

Arašidy

Arachis hypogaea Čeľad'bôbových

Dodávajú energiu
Celkovo posilňujú organizmus

Výnimočná vlastnosť: vysoký obsah aminokyselín: arginín, cysteín, histidín, lyzín, betain a colín (na 100 g arašidov pripadá 24,3 g bielko-



vín), ich konzumácia sa preto odporúča hlavne pre vegetariánov.

Ďalšie užitočné zložky: viacnásobne sýtené kyseliny, vitamíny B₁, B₃ a E, magnézium a zinok.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, vyčerpanosť, prepracovanosť.

Ideálny spôsob konzumácie: pražené, nasekané v miešaných šalátoch, arašidové maslo alebo olej, v Afrike z nich pripravujú vynikajúci krém ku krúpom a iným vareným obilninám.

Upozornenia a kontraindikácie: nekonzumujeme naraz arašidy a iné potraviny bohaté na bielkoviny, používajme len arašidový olej lisovaný za studena, v prípade zápchy neodporúčame (niekoľko lyžíc môže vyvolať zápchu).



Pomaranč

Citrus aurantium / Sinensis dulcis

Čeľad' rutovitých

Dezinfekčný účinok
Zmierňuje krvácanie
Močopudný účinok
Výživný
Vysoký obsah minerálnych látok
Osviežujúci účinok
Posilňuje a revitalizuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: 100 g pomarančovej šťavy pokryje dennú dávku vitamínu C.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny B, C₂ a karotén, vápnik, draslík, magnézium, fosfor, sodík, železo, meď, zinok, mangán, bróm.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nedostatok minerálov a vitamínov, ťažké životné etapy (vývin, rekonvalescencia, staroba), nechutenstvo, fyzická a psychická únava, slabé stený vlásoknic, prevencia a liečenie infekčných chorôb, chrípka a prechladnutie, problémy cievneho systému (vitamín C₂), zápal ústnej dutiny a kožné choroby.



Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, šťava, lekvár (ľahko stráviteľný, a preto vhodný pri tráviacich, črevných a pečenevých problémoch).

Upozornenia a kontraindikácie: pomarančovú šťavu pripravme krátko pred podávaním, aby sme zabránili jej rýchlemu kvaseniu, piť by sme ju mali podľa možnosti pred jedlom alebo po uplynutí dlhšieho času od posledného jedla, okrem prípadnej individuálnej precitlivenosti treba rátať s tým, že hlavne nalačno pôsobí ako preháňadlo, počas dojčenia *pozri* upozornenia pri ananáse.

Špargľa

Asparagus officinalis Čeľad' laliovitých

Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Chráni pečeň
Vysoký obsah minerálnych látok

Výnimočná vlastnosť: špargľa je zeleninou, ktorá najúčinnejšie pomáha predísť nahromadeniu tekutiny v pečeni, črevách, pľúcach a hlavne v obličkách.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B₁, B₂, B₆, B₉ (kyselina listová), C a E, mangán, železo, fosfor, draslík, meď, flór, bróm, jód, vláknina.

Liečebné indikácie: prevencia obličkových ochorení (napríklad kameňov), ochorenia pečene, kĺbov a reuma, fyzická a psychická únava, nedostatok minerálnych látok, poruchy srdcovej činnosti (zrýchlené búchanie srdca), cukor v moči, diabetes.

Ideálny spôsob konzumácie: surové konce výhonkov nastrúhané do zmiešaných šalátov, špargľová šťava.

Upozornenia a kontraindikácie: jej vlastnosť vylučovať tekutiny je taká silná, že môže dráždiť tých, ktorí trpia ochoreniami spomínaných orgánov (zápal močového mechúra, kamene, akútne kĺbové ochorenia atď.), pre vysoký obsah purínu (organická zásada s obsahom dusíka) neodporúčame pri dne.



Avokádo

Persea gratissima Ďeľad'vavrínovitých

Výživný

Chráni pred kolikobakterom

Výnimočná vlastnosť: takmer plnohodnotná potravina, obsahuje prevažne nenasýtené kyseliny, uhľovodíky, bielkoviny, vitamíny A, B, C a D.

Ďalšie užitočné zložky: je dokázané, že sa v ňom objavujú látky s antibiôtickým účinkom.

Liečebné indikácie: vývinové poruchy, rekonvalescencia, gravidita, vyčerpanosť, nervozita, tráviace, pečenej a žlčníkové problémy, kolikobakter, diéta pre cukrovkárov (v prípade nízkej hladiny cukru v krvi).

Ideálny spôsob konzumácie: v čerstvých surových šalátoch, ktoré môžeme podávať ako hlavné jedlo, ochutené nízkotučným syrom a korením, ako energeticky bohatý krém k šalátom alebo sladkostiam.

Upozornenia a kontraindikácie: rátaťme s tým, že avokádo je jednou z rastlín s najnižším obsahom minerálnych látok.



Banán

Musa sapientium

Ďeľad' banánovníkovitých

Dodáva energiu

Je výživný

Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: je mimoriadne bohatý na sacharidy.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B₁, B₂, B₆ a C, fosfor, magnézium, sodík, draslík, železo, zinok, vláknina.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, fyzická a psychická vyčerpanosť, obdobie vývinu a staroby (chráni kosti), nervozita, zápaly kĺbov.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody, v prípade vážneho oslabenia banánový krém s medom, sušené banány.

Upozornenia a kontraindikácie: odporúčame konzumovať len prirodzenou cestou dozreté ovocie, kvôli vysokému obsahu sacharidov neodporúčame cukrovkárom.

Cvikla

Beta rubra /Vulgaris rapa

Ďeľad' mrlíkovitých

Dodáva energiu

Podporuje trávenie

Je výživná

Vysoký obsah minerálnych látok

Je osviežujúca

Výnimočná vlastnosť: cvikla je veľmi bohatá na minerálne látky (magnézium, fosfor, rubídium, draslík, vápnik, železo, bróm, zinok, mangán).

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, B, C a PP, aminokyseliny.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nedostatok minerálnych látok, nervozita, zápal nervov, chrípka.

Ideálny spôsob konzumácie: surová cvikla nastrohovaná do miešaných šalátov, cviklová šťava, sušená a potom v rúre opečená, na záver podrovená na prášok, môžeme si z nej pripraviť teplý nápoj, podobne ako z kávy.



Upozornenia a kontraindikácie: cukrovkárom neodporúčame.

Mangold

Beta vulgaris cycla Ďeľad' mrlíkovitých

Močopudný účinok

Preháňací účinok

Pôsobí osviežujúco

Výnimočná vlastnosť: stáročia je známy močopudný účinok jeho zelených listov.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B₆ (kyselina listová) a C, železo.

Liečebné indikácie: zápal tráviaceho traktu, zlatá žila, obličkové problémy, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie: v malých množstvách k čerstvým zmiešaným pokrmom, dusený spolu s panenským olivovým olejom.

Upozornenia a kontraindikácie: ak ho dusíme alebo krátko varíme v malom množstve vriacej vody, tú potom môžeme zužitkovať pri príprave zeleninovej polievky.



Brokolica → kapusta

(pozri kapitolu s názvom „Veľkí liečiteľia“)

Kaki

Diospyros kaki

Čeľad' ebenovitých

Dodáva energiu
Chráni pečeň
Účinkuje ako preháňadlo

Výnimočná vlastnosť: je vynikajúcim preháňadlom, veľmi ho obľubujú deti, ktoré jeho konzumáciou zároveň prijímajú množstvo energie.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, C a K.

Liečebné indikácie: zápcha, nábeh na krvácanie, ochorenie pečene, liečba antibiotikami, ktoré ohrozujú črevnú flóru.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, lekvár.

Upozornenia a kontraindikácie: po zbere treba plody usklad-

ňovať pri izbovej teplote, aby sa zbavili červíkov a aby dokonale dozreli, kvôli vysokému obsahu cukrov neodporúčame v prípade cukrovky.

Rohovník obyčajný, tzv. svätójánsky chlieb (karob)

Ceratonia siliqua

Čeľad' bôbových

Sťahujúci účinok
Uvoľňuje
Dodáva energiu
Pôsobí ako preháňadlo

Výnimočná vlastnosť: vďaka vysokému obsahu cukrov v ovocnej dužine (sacharózy a glukózy) zabezpečuje značné množstvo energie.

Ďalšie užitočné zložky: vápnik, fosfor a železo, živice.

Liečebné indikácie: ochorenia dýchacích ciest spojené s hnisavými sekrétmi, zápcha (konzumácia čerstvých strukov), črevný zápal spojený s hnačkou (sušené plody), obezi-

ta a diabetes (múčka zo svätójánskeho chleba).

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvý zber, sušené plody, múka z bôbov (súčasť diéty dojčiat so žalúdočnými a črevnými problémami, pre ľudí s nadváhou vhodné na prípravu nízkokalorických pokrmov a nízkokalorické zahusťovadlo bez chuti, ktorým možno nahradiť iné obilné múky).

Upozornenia a kontraindikácie: zbierame a používame výhradne zrelé struky väčšinou koncom leta (rozoznať ich možno na základe fialkasto-gaštanovo-hnedej farby).

Gaštan jedlý

Castanea sativa

Čeľad' bukovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Pôsobí antisepticky
Dodáva energiu
Je výživný
Vysoký obsah minerálnych látok
Celkovo posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: jedlé gaštany patria medzi plody s najvyššou kalorickou hodnotou, ich zloženie

je podobné ako pri pšenici (predovšetkým pri sušených gaštanoch).

Ďalšie užitočné zložky:

vitamíny A, B a C, draslík, železo, zinok, meď, mangán, fosfor, magnézium, síra, sodík, vápnik.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, fyzická a psychická vyčerpanosť, ideálny zdroj energie vo vývinovom období, počas rekonvalescencie a v starobe, kŕčové žily, zlatá žila.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé alebo sušené gaštany varíme do vody, kým nevstrebú všetku vodu, podávame pečené, ako pyré, vo forme múčky sú vhodné na prípravu zákuskov, napríklad gaštanových rezov.

Upozornenia a kontraindikácie: konzumujeme len úplne zrelé a dobre uvarené či upečené gaštany, nejezíme ich v kombinácii s iným pokrmom, vyhneme sa tak ťažkostiam pri trávení, cukrovkári by sa mali zdržať ich konzumácie.





Cícer

Cicer arietinum

Čeľad' bôbových

Antiseptický účinok
Močopudný účinok
Dodáva energiu
Pozitívne účinky na pôrod
Posilňuje žalúdok

Výnimočná vlastnosť: alkaloidy prítomné v cíceri majú intenzívny biologický vplyv (ak ich však nevyužívame vhodným spôsobom, môžu mať škodlivý účinok).

Ďalšie užitočné zložky: bielkoviny, vitamíny C, B a K, fosfor, draslík, magnézium, vápnik, sodík.

Liečebné indikácie: únava, vyčerpanosť, znížené vylučovanie moču (málo moču), tráviace problémy spôsobené tradičnými strukovinami, blížiaci sa pôrod, dojčenie (podporuje tvorbu mlieka), ochorenia pečene a sleziny.

Ideálny spôsob konzumácie: uvařený cícer ochutíme olivovým olejom a korením, alebo ho rozmixujeme na pyré a vytvarujeme z neho placky, pridávame do polievok, napríklad spolu s rovnakým množstvom jačmeňa (močopudný účinok).

Upozornenia a kontraindikácie:

pri príprave každého druhu strukovín myslíme na ich namočenie na to, aby sme ich začali variť v studenej vode a varili tak dlho, kým sa voda úplne nevstrebe. Kvôli už spomínaným alkaloidom sa zo strukovín práve cícer neodporúča konzumovať príliš často.

Trebulka voňavá

Anthriscus cerefolium

Čeľad' mrkvovitých (starsie okolikaté)

Pôsobí antisepticky
Žlčotvorný účinok
Prečisťuje krv
Zlepšuje trávenie
Preháňací účinok

Výnimočná vlastnosť: efektívny detoxikačný prostriedok, po ktorom sa oplatí siahnuť hlavne na jar.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny a železo.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nedostatok vitamínov, obličkové kamene, nedostatočná činnosť žliaz, ochorenia dýchacích ciest a pečene, zlatá žila.

Ideálny spôsob konzumácie: surová ako prísada do šalátov a čer-

stvých štiav, varená v zmiešaných zeleninových polievkach.

Upozornenia a kontraindikácie: trebulku pridávame do polievok podobne ako petržlen až po ukončení varenia, vyhýbajme sa jej počas dojčenia, pretože znižuje tvorbu materského mlieka.

Uhorka

Cucumis sativus

Čeľad' tekvicovitých

Prečisťuje krv
Pôsobí močopudne
Osviežujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: obsahuje významné množstvo „biologickej“ vody, je bohatá na zložky s pozitívnym účinkom na organizmus, vďaka vysokému obsahu vody sa jej konzumácia odporúča najmä v lete a počas nízkokalorickej diéty.

Ďalšie užitočné zložky: provitamin vitamínu A, vitamín B a C, siera, mangán, magnézium, vápnik, vláknina.



Liečebné indikácie: zápalý kĺbov, kamene, bronchitída, toxické stavy, dna, kožné ochorenia vyvolané stravovacími návykmi nerešpektujúcimi potreby organizmu.

Ideálny spôsob konzumácie: v čerstvom surovom stave, samotnú alebo v kombinácii s inou surovou zeleninou, varenú (ak dráždi črevá).

Upozornenia a kontraindikácie: v niektorých prípadoch je ťažko stráviteľná (ak ju posypeme nerafinovanou morskou soľou a necháme stáť niekoľko hodín, zlepši to jej stráviteľnosť).

Machovka čerešňová, tzv. židovská čerešňa

Physalis alkekengi

Čeľad' ľulkovitých

Podporuje vylučovanie kyseliny močovej
Prečisťuje krv
Močopudný účinok

Výnimočná vlastnosť: obsahuje fitalín, ktorý uľahčuje vylučovanie kyseliny močovej, a kyselinu šťavelovú.

Ďalšie užitočné zložky: provitamín vitamínu A a vitamín C.

Liečebné indikácie: ochorenia močových ciest, kĺbové zápal, reuma.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody, ktoré sú chránené plášťom.

Upozornenia a kontraindikácie:

ako pri všetkých ľuľkovitých treba prísne dbať na to, aby sme konzumovali výhradne zrelé plody (po zelenom sfarbení nesmie byť ani stopy), plody konzumujeme s mierou, aby sme sa vyhli škodlivému vplyvu solanínu.

Čakanka

Cichorium intybu

Čeľad' astrovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Žlčotvorný účinok
Močopudný účinok
Chrání pečeň
Podporuje trávenie
Znižuje hladinu cukru v krvi
Pôsobí ako prehľadadlo
Vysoký obsah minerálnych látok
Celkovo posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: odnepamäti jeden z najcennejších prostriedkov na prečistenie krvi.



Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B, C, K a P, vápnik, draslík, fosfor, sodík, železo, magnézium, mangán, meď, vláknina, koreň obsahuje inulín, ktorý má antibakteriálny účinok.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, anorexia, oslabenie, kamene, rôzne tráviace problémy, nedostatočná činnosť pečene, zápal kĺbov, diabetes, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie: surové listy v šalátoch, v zmiešaných čerstvých šťavách (napríklad v kombinácii so šťavou zo šalvie a šalátu), koreň čakanky, z praženého koreňa sa vyrába kávovinová náhrada.

Upozornenia a kontraindikácie:

kto ťažko znáša horkú chuť, môže zmiešať jej listy s iným druhom šalátu (vlastnosťami a zložením je podobná endívii a radicchiu).

Čerešňa

Cerasus vulgaris

Čeľad' ružovitých

Zmierňuje zápal kĺbov
Zabraňuje vzniku infekcií
Zmierňuje reumu
Prečisťuje krv
Detoxikačný účinok
Močopudný účinok
Chrání pečeň
Podporuje trávenie
Prehľadací účinok
Vysoký obsah minerálnych látok
Osviežujúci účinok
Upokojujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: čerešne obsahujú sacharid levulózu, ktorý je vhodný aj pre cukrovkárov, takže aj oni si ich môžu pokojne vychutnať.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B a C, železo, vápnik, fosfor, chlór, síra, magnézium, sodík, draslík, zinok, meď, mangán, kobalt, bróm, nikel.

Liečebné indikácie: obezita, poruchy počas vývinu a starnutia, zväpnenie ciev, nedostatok minerálnych látok, ochorenia pečene, reuma, dna, obličkové a žlčnikové kamene, kvasenie v črevách pri zápche.

Ideálny spôsob konzumácie: surové úplne zrelé čerešne, ako diétu môžeme počas jedného-dvoch dní konzumovať len toto ovocie, varené spolu s vývarom ako kompót či lekvár (pre deti a starších, pre ľudí s oslabeným organizmom), ako ovocnú šťavu.

Upozornenia a kontraindikácie:

deti do troch rokov by nemali konzumovať veľa čerešní, pretože ich prehľadací účinok sa u nich, na rozdiel od dospelých, môže prejavovať veľmi intenzívne. Tí, ktorí majú so strávením čerešní problémy, ich môžu variť päťnásť minút a konzumovať spolu s vývarom. Pripraviť ich môžu spolu so stopkou po tom, ako sa presvedčili, že strom nebol ošetrovaný napríklad prostriedkom na ničenie hmyzu.



Kokos

Cocos nucifera

Čel'ad' palmovitých



Močopudný účinok

Dodáva energiu

Podporuje trávenie

Účinkuje ako prehľadlo

Upokojujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: tuk z kokosového orecha (jeho obsah je vyšší ako 60 %-ný pri mandliach) vytvára spolu so žľčou a sekrétni žalúdočnej žľazy jemnú emulziu, ktorá podporuje trávenie a vstrebávanie potravín.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (glukóza a fruktóza), bielkoviny, minerály, hlavne meď, vláknina.

Liečebné indikácie: nedostatok živín, znížené vylučovanie moču, zápcha, posilnenie organizmu vo vývine.

Ideálny spôsob konzumácie: kokosové mlieko, čerstvá alebo sušená dužina plodu, kokosová múčka na prípravu domácich zákuskov, olej.

Upozornenia a kontraindikácie: dužina plodu rýchlo stuchne, preto ju konzumujeme len čerstvú alebo

sušenú, počas nízkokalorickej diéty sa treba vyhýbať jej konzumácii, pretože obsahuje nadmieru nasýtených tukov. Z tohto dôvodu sa kokosový olej neodporúča ľuďom s vysokou hladinou cholesterolu.

Dula

Cydonia oblonga / Pyrus cydonia

Čel'ad' ružovitých

Sťahujúci účinok

Posilňuje organizmus

Chráni pečeň

Podporuje trávenie

Posilňuje žalúdočnú činnosť

Výnimočná vlastnosť: toto ovocie je mimoriadne cenné vďaka značnému obsahu tanínu v kombinácii s pektínom, preto pôsobí sťahujúco a zmäkčujúco na sliznicu tráviacej sústavy.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B₁, B₂, C a PP, provitamín vitamínu A, magnézium, fosfor, vápnik, železo, meď, síra.

Liečebné indikácie: nechutenstvo, nedostatočná činnosť pečene, všeobecné črevné problémy („lenivé črevo“, črevný katar, hnačka).

Ideálny spôsob konzumácie: varené dule (plody rozkrojíme na štvrtiny, odstránime jadierka, varíme tri minúty vo vriacej vode, scedíme, necháme vychladnúť a spolu s niekoľkými lyžicami cukru dáme do zaváraninového pohára, sterilizujeme), ovocné želé, kompót, sirup alebo šťava, ktorá v lete výborne uhasí smäd, aperitív.

Upozornenia a kontraindikácie: surové dule neodporúčame konzumovať pre ich silný sťahovací účinok.

Žerucha

Nasturtium officinale

Čel'ad' kapustovitých

Znižuje málokrvnosť

Čistí krv

Močopudný účinok

Podporuje vykašliavanie

Znižuje hladinu cukru v krvi

Vysoký obsah minerálnych látok

Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: silne podporuje látkovú premenu a vylučovanie sekrétov rôznych orgánov.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B, C, PP a E, železo, draslík, fosfor, mangán, meď, zinok, jód, vápnik.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, zoslabnutosť, nedostatok vitamínov, zápal dýchacích ciest, žalúdočné a črevné ťažkosti, ochorenia močových ciest, poruchy štítnej žľazy, diabetes.

Ideálny spôsob konzumácie: surovú v miešaných šalátoch, na ochutenie lahodných omáčok, šťavu (prečisťuje pečeň a obličky a dezinfikuje pľúca).

Upozornenia a kontraindikácie: používajme vždy čerstvú žeruchu, pri konzumácii veľkého množstva môže spôsobiť zápal močového mechúra. Ak ju chceme zbierať vo voľnej prírode, presvedčme sa najprv o jej neškodnosti, nekonzumovať počas tehotenstva.

Datle

Phoenix dactylifera Čel'ad palmovitých

Dodávajú energiu
Podporujú vykašliavanie
Sú výživné
Vysoký obsah minerálnych látok
Celkovo posilňujú organizmus

Výnimočná vlastnosť: podobne ako figy a hrozienka majú silný vykašliavací účinok.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (v tuniských druhoch takmer 60 %), vitamíny A, B₁, B₂, C a D, fosfor, vápnik, železo, magnézium, vláknina.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, zoslabnutosť, psychická vyčerpanosť, kritické životné obdobia (vývin, rekonvalescencia, tehotenstvo, staroba), intenzívna športová aktivita, nedostatok vápnika a všeobecný nedostatok minerálnych látok.



Ideálny spôsob konzumácie: v surovej forme, na získanie energie počas dňa,

pri varení použijeme sušené datle, ktorými môžeme v domácich vysoko kalorických zákusoch nahradiť maslo či cukor.

Upozornenia a kontraindikácie: v krajinách, v ktorých sa datle pestujú (kde teplota aspoň počas šiestich mesiacov v roku dosahuje 30 °C), hygienické podmienky nie sú vždy najvyhovujúcejšie, preto neodporúčame kupovať otvorené datle. Ich konzumovania by sa v každom prípade mali zrieknuť tí, ktorí musia dodržiavať prísnu nízkokalorickú diétu (100 g datlí obsahuje 350 kalórií).

Zelená fazuľa

Phaseolus vulgaris Čel'ad bôbovitých

Zmierňuje infekciu
Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: z prísne botanického hľadiska je výhodou zelenej fazuľky oproti ostatným druhom fazule, že je možné konzumovať všetky jej časti a dostať sa tak k cenným látkam a minerálom ukrytým v tejto strukovine.



Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B₆ (kyselina listová) a C vitamín, fosfor, kremík, vápnik, nikel, meď, kobalt, sodík, chlór, draslík, *inozit* (posilňuje srdce a nachádza sa hlavne v jej vláknach), vláknina.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, fyzická zoslabnutosť, pocity únavy, kamene, zápalý kĺbov a reuma, dna, diabetes, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie: celé struky uvaríme v malom množstve vody, prípadne spolu s inými uvarenými strukovinami či zeleninou a okoreníme, ako obloha na tradičnú pizzu, šťava zo surovej zelenej fazuľky.

Upozornenia a kontraindikácie: aspoň v pestrých zeleninových polievkach a prívarkoch neodstráňme vlákna fazuľky, aby sme v nich zúžitkovali inozit a vyťažili z nej čo naj-

viac živín. Neodporúčame zber príliš mladých plodov.

Fazuľa

Phaseolus vulgaris Čel'ad bôbovitých

Dodáva energiu
Je výživná
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: vysoký obsah bielkovín, z výživového hľadiska takmer plnohodnotný, preto fazuľu odporúčame ako súčasť zdravej a vyváženej vegetariánskej diéty.

Ďalšie užitočné zložky: škroby, viacnásobne nenasýtené mastné kyseliny (známe aj ako zložky skupiny vitamínu F), provitámín vitamínu A, vitamín B a E, železo, fosfor, draslík, vápnik, selén, vláknina.



Liečebné indikácie: málokrvnosť, zoslabnutosť, podvyživenosť, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie: dobre uvarené čerstvé alebo sušené bôby (vopred ich namočíme vo vode), polievky z obilnín alebo z viacerých druhov strukovín, rizoto.

Upozornenia a kontraindikácie: fazuľové šupy obsahujú veľa cenných kvasníc, preto treba fazuľu začať variť v studenej vode a dlhý čas, aby sa z nej vytratil škodlivý *fazín*. Ak sa chceme vyhnúť neprijemnému nadúvaniu a plynatosti, pridajme do vody korenie, hlavne bobkový list alebo rascu, rozmarín či šalviu. Ľudia trpiaci na dnu so zvýšenou hladinou kyseliny močovej by mali fazuľu konzumovať s mierou.



Bôb

Vicia faba



Čeľaď bôbových

Sťahujúci účinok
Močopudný účinok
Je výživný
a celkovo posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: patrí k tým málo strukovinám, ktoré nie je potrebné variť, preto tvorí cenný základ diét zo surových jedál.

Ďalšie užitočné zložky: bielkoviny, vitamíny A, B₂, K a PP, draslík, železo, vápnik, fosfor, sodík, vláknina.

Liečebné indikácie: poruchy močovej sústavy (pomáha vylučovať sekréty), oslabený organizmus, hnačka (celý deň konzumujeme iba pyré z varených bôbov).

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé jarné fazuľky, sušené bôby ako prísada do polievok alebo ako ich základ (bôby vopred namočíme), múka zo sušených bôbov, mleté a pražené bôby, ku ktorým môžeme pridať podobným spôsobom upravené iné strukoviny či obilniny a môžeme používať ako náhradu za kávu.

Upozornenia a kontraindikácie: z čerstvých bôbov odstránime pred konzumáciou „výrastky“, ktoré majú horkú chuť a čerstvé bôby konzumujeme s mierou, pretože hoci si v surovom stave uchovávajú najviac dobrých vlastností, nemali by sme riskovať otravu krvi vyvolanú obsahom škodlivých bielkovín.

Figa

Ficus carica

Čeľaď morušovitých

Močopudný účinok
Dodáva energiu
Podporuje vykašliavanie
Účinkuje ako preháňadlo

Výnimočná vlastnosť: podobne ako datle a hrozienka má značný vykašľavací účinok.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (v sušených figách viac ako 70 %), vitamíny A, B₁, B₂, PP a C, železo, mangán, draslík, vápnik, bróm.

Liečebné indikácie: náročné životné obdobia (vývin, puberta, rekonvalescencia, tehotenstvo, príznaky staroby), intenzívne športovanie, zápal hrubého čreva, žalúdočný katar, zápcha, príznaky prechladnutia, zá-

paly dýchacích a močových ciest, vysoké teploty (kúra z figového vývaru), zápcha (šťava alebo kaša).

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé alebo sušené plody, lekvár či kompót, varené figy spolu so šťavou sú vhodné pri príznakoch prechladnutia, kúry z figového vývaru v prípade zlého trávenia a sklonu ku chronickej zápche.

Upozornenia a kontraindikácie: konzumujeme iba zrelé figy, pretože zelené okrem toho, že nemajú takú lahodnú chuť, obsahujú dráždivé látky. Do úvahy vezmeme ich silný prehŕňací účinok (aj ako lekvár a kompót), zdržme sa ich konzumácie v prípade nízkokalorickej diéty bez cukru.

Figový kaktus

Opuntia ficus-indica Čeľaď kaktusovitých

Sťahujúci účinok
Uhasí smäd
Močopudný účinok
Znižuje hladinu cukru v krvi

Výnimočná vlastnosť: sťahujúci účinok sa ukáže byť užitočný v prípade hnačky alebo úplavice (u niektorých však vyvolá opačný efekt).

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (glukóza, fruktóza a levulóza), vitamíny A a C, organické kyseliny (jablčná a vinna), minerálne soli, pektín.

Liečebné indikácie: hnačka a úplavica, letný smäd, nízkokalorická diéta.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, šťava (aby sme sa vyhli sťahujúcemu účinku jadier), ovocná želatína a lekvár.

Upozornenia a kontraindikácie: pri úprave plodov použime kožené rukavice, aby sme sa uchránili pred veľmi neprijemnými malými ostňami. Plody predtým opláchneme vodou a nezľakneme sa, ak sa po ich konzumácii moč sfarbí dočervena.

Fenikel

Foeniculum vulgare dulce

Čeľad' mrkvovitých (staršie okolikaté)

Močopudný účinok
Žlčotvorný účinok
Vykašliavací účinok
Mliekotvorný účinok
Znižuje hladinu cukru v krvi
Celkovo posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: obsahuje viac účinných látok, ktoré zvyšujú chuť do jedla a napomáhajú celému tráviacemu procesu.

Ďalšie užitočné zložky: provitamín vitamínu A, vitamíny B, C a E, vápnik, fosfor, draslík, síra, železo, vláknina.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, nechutenstvo, zlé trávenie, žalúdočné problémy, zvýšená plynatosť a nadúvanie, bolesť hlavy, reuma, vynechávajúca alebo bolestivá menštruácia, nedostatočná produkcia materského mlieka, nízkokalorická diéta.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvá surová hl'úza bez prísad alebo ako súčasť miešaných šalátov, uvarená v malom množstve vody s olivovým olejom, semená feniklu slúžia ako korenie do chleba, koláčov a domácich zákuskov, taktiež ich používame pri príprave strukovín,



aby boli ľahšie stráviteľné a zmiernili sa tak ich nežiaduce účinky (nadúvanie a zvýšená tvorba plynu).

Upozornenia a kontraindikácie: nepreháňajme konzumáciu feniklu, pretože ak sa jeho účinné látky dostanú v príliš veľkých množstvách do organizmu, môžu vyvolať opačný efekt.

Jahoda

Fragaria vesca

Čeľad' ružovitých

Podporuje vylučovanie kyseliny močovej
Zneškodňuje baktérie
Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Pôsobí ako prehľadadlo
Vysoký obsah minerálnych látok
Osviežujúci účinok
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: výrazný detoxikačný účinok jahôd podporuje predovšetkým činnosť pečene a obličiek.

Ďalšie užitočné zložky: levulóza (sacharid, ktorý môžu konzumovať aj diabetici), provitamín vitamínu A, ďalej vitamíny B, C, E a K, železo, sodík, fosfor, magnézium, draslík, síra, vápnik, kremík, jód, bróm.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, ochorenia pečene a močového ústrojenstva, kamene, kyselina močová v krvi, nedostatok minerálnych látok, zápal kĺbov a reuma, zväpenatenie ciev, vysoký krvný tlak, výživa detí a starších ľudí, zmiernenie nervových porúch.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody, jahodová šťava (hlavne na vylúčenie kyseliny močovej).

Upozornenia a kontraindikácie: konzumujeme len úplne zrelé jahody, nalačno a medzi jedlami často vyvolajú tráviace problémy (v tom prípade ich nahradíme čerešňami, ktoré majú podobné vlastnosti), môžu spôsobiť vyrážky, v prípade dojčenia pozri upozornenia k ananásu.

Huby

Funghi

Mimoriadne výživné
Vysoký obsah minerálnych látok
Oživujúci a stimulujúci účinok

Existuje mnoho druhov húb, preto nie je možné vymenovať všeobecné



Ideálny spôsob konzumácie:

v závislosti od druhu čerstvé surové či varené s minimálnym množstvom oleja, sušené, vo forme prášku ich môžeme použiť ako korenie.

Upozornenia a kontraindikácie:

konzumujeme výlučne úradne preverené jedlé huby, zvolíme mladé kusy, o všetkých druhoch platí, že by sme ich nemali konzumovať v príliš veľkom množstve, pretože podhubie obsahuje *chinín*, ktorý náš organizmus nedokáže zužitkovať, a preto zaťažuje tráviaci proces.

charakteristiky: okolnosti, tradície, geografické špecifiká a individuálne chute ovplyvňujú ich výber.

Výnimočná vlastnosť: vyznačujú sa vysokým obsahom bielkovín, hlavne prítomnosťou *albumínu*.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, minerály (v závislosti od druhu: vápnik, magnézium, sodík, kremík, kobalt, mangán, fosfor, chlór, draslík, železo, meď, zinok).

Liečebné indikácie: huby sú prospešné v prípade vegetariánskej diéty, počas ktorej konzumujeme málo kalórií alebo vylúčime mäso (napríklad v prípade uremických otráv), ďalej sa odporúčajú pri málokrvnosti, skleslosti, nedostatku minerálnych látok.



Slnčnica

Heliantus annuus

Čel'ad' astrovitých

Dodáva energiu

Je výživná

Výnimočná vlastnosť: kvôli vysokému obsahu nenasýtených tukov sa odporúča tým, ktorí bojujú so zvýšenou hladinou cholesterolu a s arteriosklerózou.

Ďalšie užitočné zložky: albumín, betaín, cholín, histidín (esenciálna aminokyselina, ktorú v najväčšom množstve obsahuje práve slnečnica), lecitín, vitamíny.

Liečebné indikácie: jej semená sú účinné pri bolesti hlavy, ochorenia nervovej sústavy, prechladnutie a bolesti brucha, slnečnicový olej v prípade vysokej hladiny cholesterolu a zväpenatenia ciev.

Ideálny spôsob konzumácie: pražené slnečnicové semená spolu s inými olejnatými plodmi tvoria energetickú pochúťku, v mletej forme ich možno použiť ako náhradu za kávu, slnečnicový olej.

Upozornenia a kontraindikácie: používajme len olej zo slneč-

nic vyrobený pri prvom lisovaní za studena.

Endívia → pozri Čakanka

Kivi

Actinidia chinensis Čel'ad' aktinidiovitých

Brzdí vznik infekcií

Znižuje hladinu cukru v krvi

Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: veľmi vysoký obsah vitamínu C, dozrieva neskoro na jeseň a možno ho zohnať aj v zime, v tomto období posilňuje imunitu organizmu voči vonkajším vírusom.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny skupiny B, draslík, železo, vápnik, fosfor, vláknina.



Liečebné indikácie: súčasť zimného jedálneho lístka detí a starých ľudí, nízkokalorická diéta, strava pre neoblomných fajčiarov, v prípade zranenia a zlomenín podporuje hojenie a zotavovanie sa, skleslosť.

Ideálny spôsob konzumácie: zrelé čerstvé plody.

Upozornenia a kontraindikácie: aby plody po zbere čo najrychlejšie dozreli, stačí k nim priložiť do košíka alebo na tácku jablko a skladovať pri izbovej teplote. Na niektorých má kivi silný prehŕňací účinok.

Malina

Rubus idaeus

Čeľad' ružovitých

Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Podporuje vykašliavanie
Prehŕňací účinok
Osviežujúci účinok
Podporuje potenie

Výnimočná vlastnosť: obsah sacharidov v malinách pozostáva hlavne z levulózy, preto ich môžu konzumovať aj diabetici.



Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B a C, vápnik, železo, fosfor, organické kyseliny.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, nechuť do jedla, nedostatok vitamínov, znížené vylučovanie moču, sťažené trávenie, črevný zápal, zápcha, kožné problémy a problémy s vylučovaním potu, zvýšené zadržiavanie dusíka v organizme (retencia dusíka), reuma, vysoká teplota (malinová šťava).

Ideálny spôsob konzumácie: samostatne alebo spolu s inými lesnými plodmi v ovocnom šaláte, ovocná šťava (zmiešaná s ríbeľovou šťavou, pri vysokých teplotách sprevádzajúcich vyrážkové ochorenia u malých detí má priaznivý vplyv), ovocné želé.

Upozornenia a kontraindikácie: maliny sa ľahko rozpučia, preto ich konzumujeme hneď po zbere, zároveň je takmer nemožné ich zmraziť, maliny môžu vyvolať alergickú reakciu, počas dojčenia: pozri upozornenia k ananásu.

Šalát hlávkový

Lactuca sativa

Čeľad' astrovitých

Zmierňuje kašeľ
Prečisťuje krv
Znižuje hladinu cukru v krvi
Pôsobí ako prehŕňadlo
Vysoký obsah minerálnych látok
Osviežujúci účinok
Upokojujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: okrem toho, že patrí k najchutnejším a najchrumkavejším druhom šalátu, obsahuje *lactucarium*, ktorý má upokojujúci účinok a zmierňuje návaly krvi.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B, B₆, (kyselina listová), C, D a E, železo, vápnik, fosfor, jód, mangán, zinok, meď, sodík, chlór, draslík, kobalt, arzén, vláknina.

Liečebné indikácie: nedostatok vitamínu A (surové listy a šalátová šťava), nedostatok minerálnych látok, všetky formy chorobnej podráždenosti (senzibilita nervového systému, mierna alebo ťažšia forma chorobnej exaltovanosti, nespavosť, záchvaty prchkosti, vnútorné kŕče, sexuálne vzrušenie), bolestivá menštruácia, bronchitída, kašeľ

a čierny kašeľ, astma, dna, zápaly kĺbov, kamene, zápal obličiek, diabetés, zlé trávenie (varené šťavy zo šalátu), zápcha.



Ideálny spôsob konzumácie: surové listy a stopka ako súčasť miešaných šalátov, varené listy a vývar, zeleninové polievky (spolu so zelenými šalátmi a zeleninami, ktoré majú podobné vlastnosti, napríklad pôsobia ako prehŕňadlo).

Upozornenia a kontraindikácie: šalát konzumujeme čerstvý, inak sa zníži jeho obsah vitamínov A, C a E; listy kvitnúceho šalátu sú nielen jedlé, ale ich liečivý účinok je dokonca najsilnejší. Známy je regulujúci účinok šalátu na sexuálnu aktivitu.

Šošovica

Ervum lens / Lens esculenta / Vicia lens

Čeľad'bôbovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Dodáva energiu
Je výživná
Podporuje tvorbu mlieka

Výnimočná vlastnosť: šošovica má zo všetkých strukovín najväčší obsah bielkovín (25 %).

Ďalšie užitočné zložky: uhlíkovodíky (škroby), vitamíny B, a C, železo, sodík, vápnik, draslík, fosfor, mangán, vláknina.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, podvyživenosť, fyzická a psychická vyčerpanosť, šošovica je vhodná aj pre dojčiace mamičky (podporuje tvorbu mlieka).

Ideálny spôsob konzumácie: varená (bez namočenia a napríklad spolu s bobkovým listom), s olivovým olejom a niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy, v zeleninových polievkach, napríklad spolu s inými strukovinami, pyré z šošovicovej múčky (pre tých, ktorí trpia tráviacimi problémami).

Upozornenia a kontraindikácie: podobne ako ostatné strukoviny aj šošovica bude ľahšie stráviteľná a chutnejšia, ak ju budeme variť spolu s korením (hlavne s ras-cou), inak jej menšie druhy, ako dobre známa ostro oranžová šošovica, sú

najľahšie stráviteľné. Pre vysoký obsah purínu by ju z opatrnosti mali zriedkavejšie konzumovať tí, ktorí majú vysokú hladinu kyseliny močovej v krvi.

Vlčí bôb

Lupinus albus

Čeľaď bôbových

Pôsobí dezinfekčne
Znižuje hladinu cukru v krvi
Je výživný

Výnimočná vlastnosť: v niektorých južných oblastiach ho uskladňujú v tradičnom slanom náleve „salamoia“, ktorý okrem toho, že zbaví čerstvý vlčí bôb typickej horkastej chuti, uchová vysoký obsah bielkovín a energie (podobne ako pri ostatných druhoch strukovín) aj v tých najteplejších obdobiach a v horúcejších pásmach.

Ďalšie užitočné zložky: tuky, minerálne soli, *lupinín* (glukozid znižujúci hladinu cukru v krvi, ktorý je však zároveň vo väčších množstvách škodlivý), vláknina.

Liečebné indikácie: vegetariánska strava (pre vysoký obsah bielkovín), podvyživenosť, diabetes, sklon k črevným a kožným infekciám.



Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé bôby, ktoré sme predtým namočili v často vymieňanej studenej slanej vode, bôby naložené v slanom náleve („salamoia“), sušené bôby pripravené podobne ako ostatné strukoviny, pražené a mleté bôby, ktoré môžeme v tejto forme použiť ako náhradu za kávu a odporúčame ich aj diabetikom vďaka dobrému účinku lupinínu.

Upozornenia a kontraindikácie: dlhé máčanie alebo varenie vo vode je nevyhnutné aby zbavilo bôby horkkej chuti, ale týmto spôsobom sa z nich vyplavia aj niektoré škodlivé alkaloidy.

Mandarínka

Citrus nobilis

Čeľaď rutovitých

Je veľmi výživná
Má osviežujúci účinok
Pôsobí upokojujúco

Výnimočná vlastnosť: pre vysoký obsah brómu pôsobí upokojujúco na nervovú sústavu.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (v porovnaní s pomarančom o 5 % viac), vitamíny (hlavne vitamín C),

minerálne soli (okrem brómu najviac draslík, vápnik, fosfor), vláknina, éterické oleje (kôra).

Liečebné indikácie: rovnaké ako pri pomaranči s výnimkou, že mandarínka obsahuje o niečo viac kalórií, je však ľahšie stráviteľná a ako sme už spomínali, pôsobí upokojujúco na nervovú sústavu.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody (podporujú trávenie a vyvolajú väčší pocit sýtosti než je ich obsah cukru), je kôra sa pridáva ako ochucovadlo do liečivých sirupov.

Upozornenia a kontraindikácie: rovnaké ako pri pomaranči.

Mandle

Prunus amygdalus dulcis

Čeľaď ružovitých

Antiseptický účinok
Dodávajú energiu
Podporujú rovnováhu organizmu
Sú výživné
Vysoký obsah minerálnych látok

Výnimočná vlastnosť: obsahujú značné množstvo *emulzínu* (kvasniče, ktoré rozložia glycidy tvoriace veľkú časť rezervných látok rastlín).

Ďalšie užitočné zložky: tuky (50 %), bielkoviny (25 %), sacharidy, vitamíny A, B a E, fosfor, sira, draslík, meď, magnézium.





Liečebné indikácie: podvýživenosť (okrem toho, že sú mandle veľmi výživné, ich výživová hodnota je zároveň vyvážená), vegetariánska strava, životné situácie, ktoré si vyžadujú príjem veľkého množstva energie (tehotenstvo, dojčenie, rast a vývin, rekonvalescencia, intenzívny šport, fyzická a psychická záťaž), nedostatok minerálnych látok, ochorenia nervovej sústavy, zápaly dýchacích ciest, pohlavných orgánov, žalúdka a čriev. Mandle zmiernujú infekcie, tvorbu močových kameňov, zápchu a procesy kvasenia v črevách. Diabetická diéta (konzumovať iba s mierou), riziko srdcového záchvatu.

Ideálny spôsob konzumácie: sušené mandle (pre niektorých sú pražené ľahšie stráviteľné), medzi hlavnými jedlami ako energetický doplnok či posekané ako súčasť zeleninových šalátov, mandľové mlieko, kalorické zákusky, mandľový olej.

Upozornenia a kontraindikácie: pre vysokú energetickú hodnotu sú mandle veľmi výživné, preto by sme nemali denne konzumovať viac ako desať mandlí. Hlavne o mandľovom mlieku platí, že zmiernuje kašeľ, priaznivo vplýva na črevá a močové cesty, má posilňujúci účinok u detí, starých ľudí a chorých, olej vyrobený z mandlí (konzumovaný nalačno) reguluje činnosť čriev. V každom prípade sa však zdržme konzumácie horkých mandli, ktoré sú už aj v malom množstve jedovaté.

Mango

Mangifera indica Čel'ad' obličkovcovitých

 Antioxidačný účinok
 Antiseptický účinok
 Upokojujúci účinok
 Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: nielen z tropických, ale zo všetkých druhov ovocia obsahuje mango najviac provitamínu vitamínu A, karotén.

Ďalšie užitočné zložky: škroby a sacharidy (približne v podobnom množstve ako v hrozne), vitamín C, minerálne soli (hlavne vápnik a draslík).






Liečebné indikácie: nízkokalorická diéta, organizmus vo vývine, obdobie puberty, pomáha v prevencii proti ochoreniam kostí a kože, pri opaľovaní, nervozite a nespavosti, pri nadmernej činnosti štítnej žľazy, bolestivej menštruácii, zápale močových ciest.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé zrelé plody.

Upozornenia a kontraindikácie: nemusíme sa obávať pachu dužiny manga, pripomínajúceho terpentín, dôvodom je neškodná živica.

Baklažán

Solanum melongena Čel'ad' ťulkovitých

 Zmierňuje málokrvnosť
 Upokojujúci účinok
 Močopudný účinok
 Chráni pečeň
 Pôsobí ako prehľadadlo

Výnimočná vlastnosť: obsahuje málo kalórií (100 g baklažánu obsahuje 29 kalórií), zároveň podporuje chuť do jedla a zasýti, preto je vhodný počas nízkokalorickej diéty.

Ďalšie užitočné zložky: glycidy, provitamín vitamínu A, vitamíny B₁, B₂, C a PP, fosfor, magnézium, vápnik, draslík, sira, sodík, chlór, železo, mangán, zinok, meď, jód.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, zvýšená záťaž žalúdočnej žľazy, pečene a obličiek, znížené vylučovanie moču, zápcha, srdcové ťažkosti vyvolané nervozitou.

Ideálny spôsob konzumácie: upečené v rúre, okorenené a pokvapkané citrónom, tradičné spôsoby prípravy (použijeme menej oleja).

Upozornenia a kontraindikácie: konzumujeme len zrelý baklažán (jeho dužina by nemala byť sfarbená dozelená), nakrájaný posypme soľou, potom odkvapkajme jeho šťavu, čím odstránime nielen škodlivý solanín, ktorý sa nachádza v surovej dužine, ale zároveň vyrovnáme pomer sodíka a draslíka.



Granátové jablko

Punica granatum Ďalad'myrtovitých

Sťahujúci účinok

Posilňuje srdce

Odčervuje

Výnimočná vlastnosť: šťava zo želatínového pláštá jadierok pomáha pri odstránení črevných parazitov.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, tanín (sťahujúci účinok).

Liečebné indikácie: oslabené srdce, znížené vylučovanie moču, červienka, ochorenia vyvolané črevnými parazitmi.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, šťava.

Upozornenia a kontraindikácie: aby sme zmiernili sťahujúci účinok, neprehltnime jadierka plodu.



Žltý melón

Cucumis melo Ďalad'tekvicovitých

Prečisťuje krv

Močopudný účinok

Pôsobí ako prehľadlo

Osviežuje

Upokojuje

Výnimočná vlastnosť: v porovnaní s tým, že vyvolá dojem sýtosti, má pomerne nízku výživovú hodnotu, preto zohráva dôležitú úlohu v nízkokalorických diétach.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, B₁, B₂, C a P, minerálne soli (vápnik a železo), vláknina.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, znížené vylučovanie moču, zápcha, zlatá žila, močové kamene, dna, reuma, mimoriadna podráždenosť.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvý, vopred nakrájaný plod.

Upozornenia a kontraindikácie: konzumujeme pred jedlom, prípadne osolíme alebo okoreňme čiernym korením, aby sme ho vedeli lepšie stráviť, prehľadací účinok si uchová aj tak.

Čučoriedka

Vaccinium myrtillus Ďalad'vresovcovitých

Zmiernuje sklerózu

Antiseptický účinok

Sťahujúci účinok

Antibakteriálny účinok

Chrání cievy

Výnimočná vlastnosť: bobule čučoriedky sú bohaté na antokyaníny (faktory vitamínu P, ktoré tiež nazývame vitamínom C₂ alebo P), ktoré sú spolu s vitamínom C veľmi užitočné pri symptómoch krvácania a všeobecne pri ochrane cievneho systému.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, pektín, organické kyseliny (citrónová, jablčná, šťavelová, vínna, benzoová), *mirtilín*, čo je farbivo s antibakteriálnym účinkom.

Liečebné indikácie: všetky črevné ochorenia sprevádzané hnačkou, tiež ochorenia pečene a nedostatok žlče, v dôsledku slabých stien vlásočnic poruchy krvnej zrážanlivosti, problémy s prúdením krvi, príliš silná menštruácia spôsobujúca oslabenie, zväpenatenie ciev, retencia dusíka, diabetes, ochrana zraku a sietnice.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé zrelé bobule, šťava (vhodná pri rôznych druhoch črevných infekcií a ako rozpúšťadlo kyseliny močovej), lekvár a ovocné želé (vdaka antibakteriálnemu účinku bobúl je dobre skladovateľná a vyžaduje málo času na varenie), tradičné liečivé likéry.

Upozornenia a kontraindikácie: čučoriedky si nemýľme s takzvanými brusnicami drobnolistými (*Vaccinium gaultherioides*), ktoré sa často zamiešajú do populácie čučoriedok, nemajú však blahodarné účinky, dokonca sa vyznačujú jedovatými vlastnosťami.



Brusnica

Vaccinium vitis-idaea

Čeľad' vresovcovitých

Zmierňuje hnačku
Zlepšuje chuť do jedla
Sťahujúci účinok
Antibakteriálny účinok

Výnimočná vlastnosť: keďže plody brusnice sa stávajú jedlými až po prvom mraze, počas roka si na tomto lesnom ovocí pochutnáme ako na poslednom. Svojím základným zložením sa podobá čučoriedkam.

Ďalšie užitočné zložky: antokyaníny, sacharidy, kyselina askorbová a taníny.

Liečebné indikácie: nechutenstvo (brusnicová omáčka), príznaky hnačky, potreba zlepšiť črevnú činnosť, čo môžeme dosiahnuť sťahujúcim účinkom brusnic.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé bobule po prvom mraze alebo omáčky zlepšujúce chuť do jedla, lekvár či ovocné želé.

Upozornenia a kontraindikácie: nezbierajme brusnice pred prvým

mrazom, ich bobule sú sice už koncom augusta zrelé, sú však ešte tvrdé a majú kyslú a horkastú chuť.

Moruša

Morus alba, nigra

Čeľad' morušovitě

Sťahujúci účinok
Prečisťuje krv
Podporuje vykašliavanie
Účinkuje ako prehľadlo
Osviežuje
Celkovo posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: úroda bielych, rovnako ako čiernych, moruší je vhodná na prípravu sirupu, ktorý chutí aj deťom a pre vykašliavací účinok im možno podávať kávovú lyžičku viackrát denne v zime pri častých ochoreniach dýchacích ciest. Sirup z moruše pôsobí ako mierne prehľadlo.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny



A a C, kyselina jablčná (v zrelých plodoch) a citrónová (v nie celkom zrelých plodoch, ktoré sú vhodné na prípravu laváže na preplachovanie ústnej dutiny pri zápaloch), pektín.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, zlá krvná zrážanlivosť, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie: úplne zrelé plody, lekvár, sirup uvoľňujúci stolicu.

Upozornenia a kontraindikácie: pri menej dozretých plodoch sa sťahujúci účinok s postupným dozrievaním premení na prehľadiaci účinok. Odporúčame zbierať plody ráno, kedy je ich vôňa najintenzívnejšia.

Černica

Rubus fruticosus

Čeľad' ružovitých

Sťahujúci účinok
Prečisťuje krv
Pôsobí ako prehľadlo
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: kvôli nízkej výživovej hodnote (sacharidy),

lákavej chuti a osviežujúcemu účinku nezabúdajme na čerstvé černice počas letného nechutenstva spôsobeného horúčavami, konzumovať ich môžeme vo forme ovocnej šťavy, ako vodou riediteľný sirup, zmrzlinu či kvasený nápoj.

Ďalšie užitočné zložky: tuky, vitamíny A, B₁ a C, organické kyseliny (citrónová, jablčná, vínna, vápnik, mangán, pektín, antokyanín) (pozri brusnicu).

Liečebné indikácie: hnačka (nie celkom zrelé plody), zápcha (úplne zrelé plody), pľúcne ochorenia a bolesti hrdla (sirup), nepravidelná menštruácia, nechutenstvo a letnou horúčavou vyvolaný smäd.

Ideálny spôsob konzumácie: už uvedené, okrem toho lekvár, ovocná želatina a domáce koláče.

Upozornenia a kontraindikácie: starostlivo dbajme na to, aby černice dosiahli potrebný stupeň zrelosti (aby boli pevné a lesklé, čierne ako smola), pretože ak sú ešte nezrelé, chutia príliš kyslo a majú silný sťahujúci účinok a ak sú už prezreté, chutia menej lahodne.

Vyhňime sa zberu plodov, ktoré nájdeme v blízkosti zaprášených ciest či vozoviek. Po zbere ich skonzumujme hneď alebo ich okamžite pripravme na konzervovanie, pretože môžu zo dňa na deň splsnivieť.

Mišpuľa

Mespilus germanica Ďeľaď ružovitých

Sťahujúci účinok
Močopudný účinok
Pomáha udržať organizmus v rovnováhe a posilňuje ho

Výnimočná vlastnosť: za silný sťahujúci účinok vďaka vysokému obsahu tanínu, ktorý nespôsobí trvalú zápchu, ale prirodzeným spôsobom reguluje činnosť čriev.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A a C, organické kyseliny (citrónová, jablčná, vínna), živice, vláknina.

Liečebné indikácie: znížený črevný tonus v kombinácii s tendenciou k hnačke či červienke,

črevný katar, znížené vylučovanie moču. Počas zimy vhodná zložka ovocnej stravy.

Ideálny spôsob konzumácie: ošúpané čerstvé a zrelé plody (dužina nedozretého plodu je tvrdá a veľmi trpká), sušené ovocie.

Upozornenia a kontraindikácie: aby sa predišlo nepriazni počasia, mišpuľu často zbierajú v nezrelom stave a nechávajú ju podomácky dozrieť rozloženú na slame. Netradičnú chuť jej dužiny naozaj možno cítiť len pri dozretých plodoch.

Lieskový orech

Corylus avellana Ďeľaď brezovitých

Zdroj energie
Je výživný
Posilňuje organizmus
Vysoký obsah minerálnych látok
Odčervuje

Výnimočná vlastnosť: z olejnatých rastlín sú podľa skúseností lieskové oriešky najlepšie stráviteľné, okrem toho sú bohaté na tuky (viac ako 60 %) a dusičné látky (okolo 16 %).

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B₁, C a E, vápnik, fosfor, magnézium, draslík, síra, chlór, sodík, železo, meď, vláknina.

Liečebné indikácie: životné situácie vyžadujúce si mimoriadne veľa živín a energie (vývin, puberta, tehotenstvo, staroba), intenzívne športovanie, svalový kŕč, vegetariánska strava a diabetická diéta, obličkové problémy.

Ideálny spôsob konzumácie: úplne zrelý zber, prípadne ľahko opražené orechy, vynikajúci, ale ťažko dostupný je olej z lieskových orechov.

Upozornenia a kontraindikácie: v záujme chuti a energetickej hodnoty nechajme oriešky čo najdlhšie dozrieť. Ich konzumáciu neodporúčame počas nízkokalorickej diéty (100 g orieškov obsahuje 650 kalórií). Keďže oriešky patria k tzv. sušeným ovociam, ak ich pridlhoskladujeme, môžu stuhnúť.

Vlašský orech

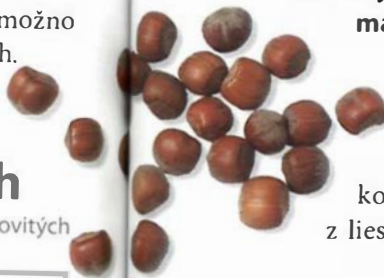
Juglans regia Ďeľaď orechovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Pomáha pri vylučovaní sekrétov
Dodáva energiu
Pôsobí ako prehľadadlo
Je výživný
Vysoký obsah minerálnych látok
Odčervuje

Výnimočná vlastnosť: vlašské orechy sú plody najbohatšie na obsah medi a zinku, ktoré získavame predovšetkým z mäsa, preto ich odporúčame hlavne vegetariánom.

Ďalšie užitočné zložky: tuky (85 % z nich je viacnásobne nesytených), látky s obsahom dusíka, vitamíny A, B₁, B₆, E, C a P, draslík, magnézium, fosfor, síra, železo, vápnik, mangán.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, podvyživenosť, nízka telesná hmotnosť, nedostatok minerálnych látok, vegetariánska strava a diabetická diéta, liečba nervových ochorení a ochorení spôsobených nedostatkom vápnika, hnačka, črevné parazity, ochorenia močových ciest a ženských pohlavných orgánov.





Papája

Carica papaya

Čeľad' papájovitých

Uhasí smäd
Osvieži
Podporuje vykašliavanie

Ideálny spôsob konzumácie:

čerstvé či sušené orechy môžeme konzumovať medzi jedlami ako doplnok, alebo ich posekané zamiešame do surových jedál (v tom prípade je zelenina dôležitou súčasťou, pretože orechy obsahujú iba 4 % vody), môžeme z nich pripraviť výživnú omáčku podporujúcu chuť do jedla, doplnenú o tekvicové a slnečnicové semienka a koreniny alebo ich použiť ako súčasť kalorických zákuskov a pečív (napríklad orechového chleba).

Upozornenia a kontraindikácie:

stráviteľnosť orechov závisí od ich čerstvosti (kvôli vysokému obsahu tukov rýchlo stuhnú), od množstva (v žiadnom prípade to netreba prehnať), od spôsobu a formy konzumácie (po sýtom a bohatom jedle ešte viac zaťažia tráviaci systém).

Výnimočná vlastnosť: papája obsahuje veľmi účinný enzým *papain*, ktorý reaguje podobne ako tráviace tekutiny a zohráva tak dôležitú úlohu pri trávení. Toto ovocie môžeme bez problémov konzumovať hoci aj po ťažkých bielkovinových jedlách.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B a C, fosfor, vápnik, železo, draslík, vláknina.

Liečebné indikácie: pálenie záhy, ťažké trávenie, zápach z úst, kvasenie v črevách, vyčerpanosť, nízkokalorická diéta.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé dozreté ovocie, rozmixované spolu s citrónovou šťavou môžeme konzumovať ako osviežujúci nápoj, ktorý uhasí smäd.

Upozornenia a kontraindikácie: odhliadnuc od vyššej ceny je pre nás výhodnejšie, ak si papáju kúpi-

me v obchodoch, ktoré sa špecializujú na predaj exotického a tropického ovocia, pretože tam nám môžeme zaručiť lepšiu kvalitu a hlavne prirodzenejší spôsob dozrievania (biopestovanie).

Batát, tzv. sladký zemiak

Ipomaea batatas Čeľad' pupencovitých

Podporuje vylučovanie žlče
Pôsobí ako prehľadadlo
Je výživný
Vysoký obsah minerálnych látok

Výnimočná vlastnosť: z botanického hľadiska batát sice nemá nič spoločné s obyčajným zemiakom, zložením a hlavne kuchynskou prípravou sa mu však podobá, preto sa môže stať zaujímavou alternatívou k zemiakom pre tých, ktorí majú so zemiakmi problémy.

Ďalšie užitočné zložky:

uhlíkovodíky, vitamíny A a B, vápnik, horčík, draslík, fosfor, vláknina.

Liečebné indikácie: podvyživenosť, nedostatok minerálnych látok, strava malých detí (ktoré obľubujú predovšetkým sladké chute), „lenivé“ črevá (pre mierny preháňací účinok), nedostatočná produkcia žlče.

Ideálny spôsob konzumácie: varené alebo v šupke upečené hľuzy, pripravené spolu s mliekom z nich získame výživné pokrmy, pyré, rozličné zákusky (vďaka sladkastej chuti).

Upozornenia a kontraindikácie: hľuzy skladujeme na suchom, tmavom a chladnom mieste, pretože začínajú veľmi rýchlo klíčiť.



Paprika

Capsicum annuum Ćeľad' ľuľkovitých

Zabraňuje kvaseniu v črevách
Zabraňuje vzniku infekcií a zmiernuje ich
Zmierňuje plynatosť
Žľotvorný účinok
Dezinfekčný účinok
Chrání pečeň
Prispieva k rovnováhe v organizme
Podporuje trávenie
Posilňuje žalúdok a celý organizmus
Rozširuje cievy

Výnimočná vlastnosť: štiplavé odrody (červená paprika), čerstvé, ale aj sušené obsahujú vo veľkom množstve intenzívne štiplavý alkaloid *kapsaicín*, ktorý okrem iného zlepšuje chuť do jedla a zvyšuje vylučovanie tráviacich tekutín, a preto zrýchľuje tráviaci proces.



Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, C (v väčšom množstve hlavne v sladkých odrodách), E a PP, organické kyseliny, lecitín, minerálne soli (draslík, meď, fosfor, síra, vápnik, železo).

Liečebné indikácie: slabá žalúdočná činnosť, poruchy trávenia, krvného obehu, slabé steny vlásočnic, krčové žily, zlatá žila, prevencia pred zväpatením ciev a srdcovým infarktom, príliš nízky alebo vysoký krvný tlak, predčasná starnutie pleti, reuma, chorobný stav kĺbov, šum v ušiach, kašeľ vyvolaný fajčením.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvá surová paprika spolu s inou čerstvou zeleninou, opečená na ohni s trochou morskej soli a olivovým olejom, čerstvá červená koreninová paprika nakrájaná nadrobno a sušená či mletá (spolu so semienkami) je jemným ochucovadlom, šťava z čerstvej sladkej papriky.

Upozornenia a kontraindikácie: nepreháňajte to s konzumáciou papriky, aby sme sa vyhli škodlivému účinku solanínu, ktorý paprika obsahuje hoci v menšom množstve, ale rovnako ako všetky ľuľkovité. Konzumácie papriky by sa mali zdržať tí,



ktorí majú veľa žalúdočnej kyseliny, pretože paprika zvyšuje vylučovanie kyseliny chlorovodíkovej. Ak považujeme čerstvú papriku za ťažko stráviteľnú, odporúčame nad ňou odstrániť jej šupku.

Hruška

Pirus communis Ćeľad' ružovitých

Zabraňuje kvaseniu v črevách
Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Pôsobí ako prehľadadlo
Je výživná
Vysoký obsah minerálnych látok
Osviežujúca
Upokojujúca
Posilňuje žalúdok

Výnimočná vlastnosť: hruška je veľmi bohatá na draslík a málobohá na sodík, preto nám pomôže znovu nastoliť rovnováhu medzi týmito dvoma minerálmi, hlavne u ľudí, ktorí sa nedokážu zriecť slaných jedál.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (najviac levulóza), uhľovodíky, vitamíny A, B₁, B₂, C a PP, okrem draslíka sodík, fosfor, vápnik, horčík, síra, chlór, zinok, meď, železo, mangán, jód, arzén, organické kyseliny, pektín, vláknina.

Liečebné indikácie: chudokrvnosť, zoslabnutosť, nedostatok minerálnych látok, fyzická a psychická vyčerpanosť, tehotenstvo, črevné poruchy, zápcha, zápaly kĺbov, dna, reuma, diabetická diéta.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie pred jedlom, ovocná šťava, sušené hrušky, ako súčasť tradičných zákuskov.

Upozornenia a kontraindikácie: zrelé hrušky nemôžeme skladovať prídlho, dokopy jeden alebo dva dni, preto ich uložíme do chladničky, tak sa nestratí obsah vitamínov A, B₂ a C. Na niektorých pôsobia hrušky ako silné prehľadadlo.





Broskyňa

Prunus persica / Persica vulgaris

Čeľad' ružovitých

Prečisťuje krv
Je močopudná
Dodáva energiu
Účinkuje ako prehľadlo
Upokojujúci účinok
Posilňuje žalúdočnú činnosť

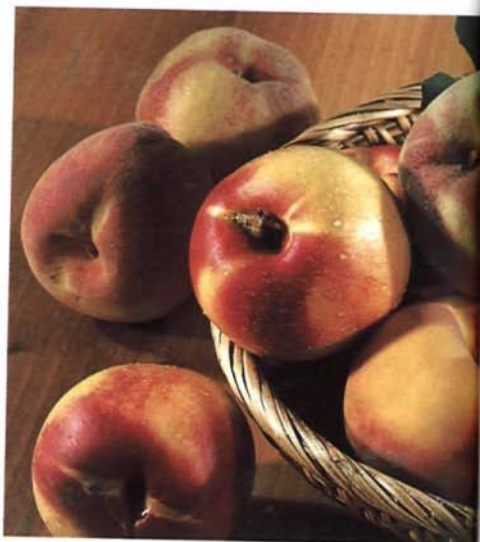
Výnimočná vlastnosť: tento druh ovocia si svoje priaznivé vlastnosti a chuť dokáže uchovať aj po prirodzených konzervačných procesoch, a preto je nám, napriek tomu, že dozrieva iba v júli a auguste, dostupné počas celého roka.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (hlavne sacharóza), vitamíny A, B₁, B₂, C a PP, draslík, fosfor, magnézium, síra, železo, pektín.

Liečebné indikácie: nedostatočná činnosť obličiek, močový kameň, pomalé trávenie, nespavosť, nervozita, sklon k zápchu.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé zrelé ovocie, ovocná šťava, konzervované prirodzenou cestou (broskyne varíme tri minúty vo vriacej vode, schladíme studenou vodou, necháme vyschnúť a sterilizujeme vo fľašiach), lekvár, sušené broskyne.

Upozornenia a kontraindikácie: u niektorých ľudí môže toto ovocie vyvolať alergickú reakciu, broskyne nešúpme, pretože sa ľahko rozpučia a vytečie z nich šťava, stačí ich opatrne pretrieť vlhkou handrou, aby sme odstránili ich nepríjemný a drapľavý povlak.



Píniové oriešky

Pinus pinea

Čeľad' borovicovitých

Zmiernujú zápaly
Uvoľňujúci účinok
Vykašliavací účinok
Sú výživné
Posilňujú nervy
Revitalizujú

Výnimočná vlastnosť: borovicové semienka, ktoré sa nachádzajú medzi drevnatými šupinami šušiek, sú známe vďaka vykašliavacím a protizápalovým účinkom. Preto sú veľmi účinné pri ochoreniach dýchacích ciest a pľúc.

Ďalšie užitočné zložky: olej (45 %), bielkoviny (35 %), sacharidy, vitamíny B₁ a B₂, minerálne soli.

Liečebné indikácie: okrem spomínaných dýchacích ochorení podvy-

živenosť, náročné životné situácie (vývin, tehotenstvo, staroba), poruchy nervového systému.

Ideálny spôsob konzumácie: počas dňa ako energetická pochúťka medzi jedlami alebo ako prísada do surových zeleninových pokrmov spolu s inými semienkami a orieškami obsahujúcimi olej, v plnkách a tradičných zákusoch, omáčkach, ako aj vo výživných prílohách dodávajúcej chuť do jedla.

Upozornenia a kontraindikácie: pre vysoký obsah tukov musíme byť pri skladovaní píniových orieškov opatrní, pretože po krátkej dobe zhorknú a chutia neprijemne. Semienka, ktoré dostať v obchode, sa preto ďalej upravujú rôznymi spôsobmi, z toho dôvodu odporúčame, ak je možné, aby ste si ich radšej nazbierali sami a skonzumovali čím skôr, aby ste čo najlepšie využili ich vitamíny.



Zelený hrášok

Pisum sativum

Čeľad' bôbových



Dodáva energiu

Pôsobí ako prehľadlo

Je výživný

Výnimočná vlastnosť: mimoriadne chutná jarná zelenina, ktorá je veľmi bohatá na fosfor, preto ju odporúčame tým, ktorí trpia jeho nedostatkom alebo majú zvýšenú potrebu fosforu.

Ďalšie užitočné zložky: škroby a sacharidy, bielkoviny, vitamíny A, B₁, B₂, PP, C a D, minerálne soli (okrem fosforu draslík a železo), vláknina.

Liečebné indikácie: fyzická a psychická únava, ako aj príznaky všeo-

becnej zoslabnutosti, sklon k vychudnutosti, ťažkosti s vyprázdňovaním.

Ideálny spôsob konzumácie: prílohy, polievky pripravené z čerstvého alebo zmrazeného hrášku (mladý hrášok si v tejto ľahko stráviteľnej forme môžu z času na čas dopriať aj tí, ktorí trpia na kamene, dnu alebo diabetes, avšak nepriaznivé účinky hrozia v prípade črevného kataru). Sušený hrášok je nutné vopred namočiť (neodporúčame pri spomínaných ochoreniach, zároveň však musíme poznamenať, že výživová hodnota sušeného hrášku je väčšia ako čerstvého hrášku).

Upozornenia a kontraindikácie: čerstvý hrášok obsahuje niekoľko alkaloidov (betaín a cholín), ktoré majú na niektorých ľuďoch škodlivý vplyv, hlavne ak v horúcom počasí skonzumujeme priveľké množstvo hrášku, môže spôsobiť otravu. Vyhnime sa hrášku v konzerve, pretože má nízku výživovú hodnotu a obsahuje prídavné látky (cukor a konzervačné látky), miesto neho voľme radšej mrazený hrášok.



Pistácia

Pistacia vera

Čeľad' obličkovcovitých

Uvoľňuje

Dodáva energiu

Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: pistácie sú veľmi výživné (100 g pistácií obsahuje 580 kalórií) a udivujúco bohaté na fosfor. Za hrst' pistácií tvorí ideálny kalorický doplnok, ktorý pomôže ľuďom dlhodobo vykonávajúcim intenzívnu du-



ševnú činnosť a navyše často trpia nechutenstvom alebo sa stravujú nepravidelne.

Ďalšie užitočné zložky: tuky (55 %), bielkoviny (25 %), vitamíny skupiny B, v čerstvých pistáciách vitamín E, chlorofyl.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, podvyživenosť, únava a duševná preťaženosť, ťažké vývinové obdobia (hlavne u školopovinej mládeže).

Ideálny spôsob konzumácie: po odstránení škrupiny pistácie môžeme

pripraviť podobne ako píniové oriešky (pozri píniové oriešky). Rozdrvené pistácie pomiešame s datľami, pridáme cukor a vodu a dostaneme tradičný nápoj uvoľňujúci katary.

Upozornenia a kontraindikácie: o tom, že pistácie boli zbierané a spracované primeraným spôsobom, sa môžeme presvedčiť tak, že ich farba je nezameniteľná, lesklá a zelená, a nenachádzame na nich stopy soli. Nezabúdajme na ich vysoký obsah kalórií, keďže pistácie sú také chutné, že nás zvädzajú maškrtiť.

Paradajka

Lycopersicon esculentum

Čeľad' ťuľkovitých

Protiinfekčný účinok

Prečisťuje krv

Detoxikačný účinok

Močopudný účinok

Podporuje trávenie

Pôsobí ako prehľadlo

Vysoký obsah minerálnych látok

Osviežujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: na mnohých miestach je paradajková šťava



rozšírená ako aperitív. Pritom stačí malé úsilie na to, aby sme priemyselné produkty nahradili šťavou z čerstvých zreých paradajok. Pomocou jej pravidelnej konzumácie sa môžeme vyhnúť chronickým ochoreniam a navyše nám tento nápoj prečistí krv a dodá vysoké množstvo minerálnych látok.

Ďalšie užitočné zložky: okrem 90 % biologickej vody paradajky obsahujú vitamíny A, B₁, B₂, B₆, C, E, K a PP, početné minerálne látky (vápnik, fosfor, magnézium, draslík, síru) a stopové prvky (zinok, meď, železo, bór, jód), organické kyseliny (kyselinu jablčnú, citrónovú, peptín).

Liečebné indikácie: zoslabnutosť, nechúť do jedla, obezita, rôzne infekcie, vredy, zápal hrubého čreva a črevný katar, zápcha, žlčníkové a močové kamene, dna, zvýšená re-

tencia dusíka, chronická reuma, zväpenatenie ciev.

Ideálny spôsob konzumácie: z hladiska trávenia a liečivých vlastností odporúčame konzumovať čerstvé a úplne zrelé paradajky v šalátoch, alebo samostatne či s krajcom domáceho chleba, olivovým olejom a klasickým korením (soľ, čierne korenie, bazalka, oregáno, cesnak, červená cibuľa atď.).

Upozornenia a kontraindikácie: do šalátov použijeme pekné červené paradajky (zelená farba je znakom jedovatého solanínu), ktoré nakrájame a ochutíme krátko pred podávaním, paradajky varíme čo najkratšie a tí, ktorí sa nechcú zriecť zavárania, by mali maximálne dbať na sterilizovanie, aby sa vyhlí časťému nebezpečenstvu kvasenia.



Grapefruit

Citrus decumana

Čeľaď rutovitých

Zmierňuje krvácanie
Prečisťuje krv
Podporuje trávenie
Antiseptický účinok
Podporuje vylučovanie sekrétov
Osviežujúci účinok
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: keďže grapefruit má rovnaké vlastnosti ako ostatné južné ovocie, môžeme ním výborne nahradiť citrón alebo pomaranč v prípade, že majú nežiaduce účinky (napríklad u ľudí, ktorí majú tendenciu k prílišnému chudnutiu).

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, provitámín vitamínu A, vitamíny B₁, B₂, PP a hlavne C, minerálne látky (vápnik, fosfor, draslík, horčík, síra, sodík, chlór, železo, meď, mangán), kyselina citrónová, pektín.

Liečebné indikácie: nechúť do jedla, menopauza, jedálny listok starých ľudí, ťažkosti s trávením, infekcie, ochorenia pečene, nedostatočná funkcia obličiek, pľúcna infekcia, krehké vlásoknice, horúčkovitý stav.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé plody, súčasť surových pokrmov (zopár menších kúskov), ovocná šťava (ak ju konzumujeme pred jedlom, uľahčí trávenie a pomáha činnosti pečene).

Upozornenia a kontraindikácie: že grapefruit je dostupný takmer počas celého roka, vďačíme, žiaľ, práve chemickým konzervačným procesom, ktoré okrem iného ohrozujú neporušený stav jednotlivých zložiek. Preto ak máme možnosť, uprednostnime plody z biopestovania.

Pór

Allium porrum

Čeľaď laliovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Pôsobí antisepticky
Močopudný účinok
Účinkuje ako prehľadlo
Vysoký obsah minerálnych látok
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: svojím mnohostranným využitím a liečivými vlastnosťami sa pór podobá na červenú cibuľu, má však jemnejšiu chuť a arómu, preto ním možno nahradiť cibuľu v prípade, že nám veľmi nechutí.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B a C, minerálne látky (železo, vápnik, fosfor, magnézium, sodík, draslík, mangán, síra, kremík), miazgy, vlákna.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nedostatok minerálnych látok, obličkové problémy (nedostatočná činnosť, kamene), zápal močového mechúra, zvýšená retencia dusíka, dna, zápaly kĺbov a chronická reuma, vysoká hladina cholesterolu, zväpnenatie ciev, zápcha, črevné parazity, obezita.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvý pór nakrájaný na tenké krúžky ako prísada miešaných šalátov, ako súčasť polievok a krémov (spolu so zemiakmi), pizze, vývar (v prípade nízkeho vylučovania moču a po prehnanej konzumácii alkoholu), čerstvá šťava (spolu so šťavou z mrkvy a zeleru), cibulky namočené v mlieku (proti črevným parazitom), liečivé víno (cibulky desať dní lúhujeme v litri čistého bieleho vína, pol pohára ráno nalačno pri zvýšenej retencii dusíka).

Upozornenia a kontraindikácie: keď v zime nemôžeme cibulky nechať v záhrade a sme nútení vybrať zo zeme väčšie množstvo presahujúce naše potreby, cibule môžeme dať zmraziť alebo ich vysušime v rúre pri miernej teplote a zachováme tak do veľkej miery ich dobré vlastnosti.

Petržlen

Petroselinum sativum

Čeľaď mrkvovitých (staršie okolikaté)

Zmierňuje málokrvnosť

Prečisťuje krv

Detoxikuje

Močopudný účinok

Podporuje trávenie

Regeneruje

Povzbudzujúci účinok

Rozširuje ciev

Výnimočná vlastnosť: v pomere k vlastnej váhe obsahuje petržlen zo všetkých rastlín najviac vitamínu A a C.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B₂ a B₉, minerálne látky (železo, vápnik, fosfor, magnézium, sodík, draslík, jód, meď, mangán, síra), chlorofyl.



Liečebné indikácie: málokrvnosť, vývinové komplikácie, nechť do jedla, únavu, ťažké trávenie, nadúvanie, kvasenie v črevách, hnačka, črevné parazity, ochorenia pečene, krehké steny vlásočnic, vysoká hladina cholesterolu, celulitída a obezita, edém, dysfunkcia obličiek, močové kamene, dna a chronická reuma, meškajúca, nepravidelná alebo bolestivá menštruácia, potreba súrneho zastavenia produkcie materského mlieka, horúčka, astma, nervozita.

Ideálny spôsob konzumácie: posekaná čerstvá petržlenová vňať, ktorú pridáme do jedál na záver (hoci aj spolu so strúčikom cesnaku), príjemní každé jedlo, od surových zeleninových jedál po polievky, od húb po mäso. Varená vňať či koreň (po 50 g) pomá-

hajú pri obličkových, menštruačných či reumatických problémoch. Alkoholici môžu mať osoh z petržlenu, ak si dajú každý deň nalačno kávovú lyžičku z nasledujúceho nápoja: v 1 l vody varíme 50 g čerstvej petržlenovej vňate spolu s kúsokmi pomarančovej a grapefruitovej kôry tak dlho, kým sa objem vývaru nezmenší na polovicu.

Upozornenia a kontraindikácie: petržlen konzumujeme pravidelne, avšak v malých množstvách a vždy čerstvý, počas tehotenstva sa jeho konzumácia vyslovene neodporúča (dráždi svalstvo matrice a zvyšuje tak riziko potratu) a ani počas dojčenia (znižuje tvorbu mlieka).

Slivka

Prunus domestica

Čeľaď ružovitých

Zastaví návaly krvi

Detoxikuje

Pôsobí močopudne

Chráni pečeň

Dodáva energiu

Účinkuje ako preháňadlo

Je výživná

Má povzbudzivý účinok

Výnimočná vlastnosť: slivky sú odnepamäti jedným z najprirodze-





nejších prehánadiel, čerstvé, ale hlavne sušené, ktoré sú navyše neškodné a veľmi chutné.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, B a C, minerálne látky (železo, vápnik, fosfor, horčík, draslík, sodík, mangán), organické kyseliny, živice, vláknina.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, fyzická a psychická vyčerpanosť, depresie, potravinová otrava, ochorenia pečene, zápcha, dysfunkcia obličiek, chronická reuma, dna, zväpčenie ciev.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé slivky, šťava z nich, aby sme maximálne využili ich dobré vlastnosti, sušené slivky, ktoré sú v tejto forme rozhodne účinnejšie prehánadlo (v kúre pri zápche namočíme na noc do vody sušené slivky spolu s niekoľkými lyžicami ľanových semien a zmes konzumujeme ráno nalačno), slivkový kompót, zaváranina a ovocné želé, tradičné zákusky.

Upozornenia a kontraindikácie: nikdy neodstráňme šupku slivky, ani pri zaváraní, pretože týmto spôsobom môžeme stratiť veľkú časť jej cennej šťavy.

Rebarbora

Rheum palmatum, officinale
Čeľad' stavikrvovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Má sťahujúci účinok
Podporuje tvorbu žlče
Zlepšuje trávenie
Účinkuje ako prehánadlo
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: už v antike poznali jej prehánací účinok a dobrý vplyv na trávenie.



Ďalšie užitočné zložky: vitamíny B a C, železo, horčík, početné organické kyseliny.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nechúť do jedla, ťažké trávenie, črevné problémy (kvasenie, zápcha, chronická hnačka, parazity), pečenné ochorenia.

Ideálny spôsob konzumácie: rizóm rebarbory využívajú vo fytotherapeutických prípravkoch, ako aj v posilňujúcich a chuť do jedla zlepšujúcich liekoch. Stonku rebarbory podobne ako zeleru pridávame do šalátov, omáčok k mäsovým a zeleninovým jedlám, sladkých jedál (kompót, lekvár, zákusky), prirodzenou cestou ju môžeme zakonzervovať tak, že stonky očistíme, nakrájame a chvíľu varíme vo vriacej vode, potom necháme vychladnúť a naplníme do fliaš, ktoré vzduchotesne zatvoríme a dáme sterilizovať.

Upozornenia a kontraindikácie: pred zberom sa presvedčme, že stonky rebarbory sú tuhé, chrumkavé a jasne červené. Ich pekné listy, tvarom podobné palmovým, vôbec nekonzumujeme, pretože obsahujú škodlivé látky. Rebarbore sa vyhnime v prípade dny, kameňov, kŕčových žíl, žalúdočných kyselín a zlatej žily, takisto počas tehotenstva a dojčenia.

Radičio → pozri Čakanka

Chren

Cochlearia armoracia
Čeľad' kapustovitých

Žlčotvorný účinok
Močopudný účinok
Vykašliavací účinok
Pôsobí ako prehánadlo

Výnimočná vlastnosť: liečivé vlastnosti chrenu možno vysvetliť jeho *oživujúci vplyvom*, ktorým dokáže pôsobiť na celý tráviaci proces rovnako ako na dýchaciu, lymfatickú a vylučovaciu sústavu (obličky a črevá).

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, minerály (vápnik, horčík, sodík, draslík, železo), kyselina sol'ná, kyselina sírová, kyselina uhličitá, kyselina kremičitá, vylučovací enzým *mirozín*.

Liečebné indikácie: nechutenstvo, málokrvnosť, astma, katar dýchacích ciest, pľúcne ochorenia, výtok z pošvy, močový kameň, dna, chronická reuma.

Ideálny spôsob konzumácie: nastrúhaný koreň konzumujeme k jedlám z mäsa a zo strukovín, nastrúha-

ný chren môžeme zakonzervovať pridaním octu a bezprostredne pred podávaním pridáme nastrúhané jablko, varený chren či vývar z chrenu (30 g chrenu varíme v 1 l vody pol hodiny) má jedinečnú schopnosť prečistiť krv.



Upozornenia a kontraindikácie: aby sme sa vyhlili szeniu, ktoré spôsobuje ostrý éterický olej obsiahnutý v chrene, strúhajme ho na vzdušnom mieste a nenahýnajme sa k nemu blízko. Ľudia s chorými obličkami by ho nemali konzumovať, ani v prípade podráždenej tráviacej sústavy, vyhnúť by sa mu tiež mali nervózne a popudlivé povahy či tehotné ženy a dojčiacie matky.

Repka

Brassica rapa

Čelad' kapustovitých

Čistí krv
Močopudný účinok
Uvoľňujúci účinok
Podporuje vykašliavanie
Osviežuje
Revitalizuje

Výnimočná vlastnosť: mliečny vývar z repky (100 g repky na 1 l mlieka) je jedným z najúčinnejších liekov na vykašliavanie, ktorý uľahčí liečenie bolesti hrdla rôzneho pôvodu.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny A, B a C, vápnik (aj v listoch), fosfor, draslík, magnézium, sira, jód (aj v listoch), arzén, železo (v listoch), meď (v listoch).

Liečebné indikácie: únava, akné (surová repa), bolesti hrdla, zápal mandlí a bronchitída, kašeľ, problémy s činnosťou obličiek (nedostatočná činnosť, kamene, katar močového mechúra), edém, zápal hrubého čreva, dna, obezita.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvá repka nakrájaná na tenké plátky samostatne alebo pridaná do miešaných šalátov, dusená alebo v rúre s troškou mlieka opečená do zlatista, dusené listy ako zeleninová obloha alebo ako plnka do placiek, koreň a listy spolu s inou zeleninou ako súčasť zeleninových polievok, šťava zo surovej repky (zmiešaná so šťavou z mrkvy).

Upozornenia a kontraindikácie: kto sa obáva trochu nezvyčajnej chu-

ti repky, nech si vyberie menšie okrúhle a fialkasto sfarbené hľuzy, ktoré chutia jemnejšie. Repku nevarme vo veľkom množstve vody: dusená alebo pečená si najlepšie uchováva svoju chuť a dobré vlastnosti.

Redkovka

Raphanus sativus, niger

Čelad' kapustovitých

Čistí krv
Močopudný účinok
Podporuje vylučovanie sekrétov
Uvoľňuje
Vykašliavací účinok
Zlepšuje trávenie
Vysoký obsah minerálnych látok
Posilňuje a revitalizuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: z rastlín najúčinnejšie podporuje vylučovanie žlčnika redkovka a hlavne čierna redkovka, predovšetkým šťava z jej koreňa.

Ďalšie užitočné zložky: rafanol (éterický olej s obsahom síry), vitamíny B, C a E v čiernej a vitamín P v červenej redkovke, jód, magnézium, sira (červená redkovka).

Liečebné indikácie: všeobecne: nedostatok minerálnych látok, zápal kĺbov, reuma, pľúcne ochorenia, as-

tma, katar dýchacích ciest (zapríčinený zápalom tvárových dutín či prechladnutím), bolesti hlavy spojené s návalmi krvi. *Červená redkovka:* nechúť do jedla, kvasenie v črevách, žlčové kamene, dysfunkcia pečene. *Čierna redkovka:* čierny kašeľ, žlčniový zápal, močové kamene, dna.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvá redkovka s panenským olivovým olejom a štipkou soli alebo nakrájaná na tenké plátky v miešaných šalátoch, čerstvá šťava, zmiešaná s inými šťavami hlavne na podporu činnosti pečene a žlčnika. Recept na kašeľ: nakrájanú redkovku nechajme počas 24 hodín posypanú trstinovým cukrom, viackrát ju obráťme.

Upozornenia a kontraindikácie: šťavu z redkovky neodstráňme, ale zamiešajme do šalátov (okrem toho, že je chutná, uľahčí trávenie tejto zázračnej hľuzy) alebo ju využime spolu s inou zeleninou pri príprave polievok.



Ríbezle, červené

Ribes rubrum Ďal'ad egrešovitych

Zlepšia chuť do jedla
Prečisťujú krv
Močopudný účinok
Preháňací účinok
Osviežia a posilnia organizmus

Výnimočná vlastnosť: ríbezl'ová šťava zmiešaná so šťavou z malin je ideálnym nápojom pri horúčke, pretože nielen zníži vysokú telesnú teplotu, ale zároveň pôsobí močopudne a prečistí organizmus.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, provitamin vitamínu A a vitamín C, organické kyseliny (citrónová, jablč'ná, glykolová, vínna), fosfor, vápnik, draslík, železo, pektín, miazgy.

Liečebné indikácie: nedostatok minerálnych látok, horúčka, nechutenstvo, ťažké trávenie, zápcha, zápal hrubého čreva, obličkové problémy (obličkové kamene), žlč'nikové problémy, dna, zápaly kĺbov a chronická reuma, obezita.



Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ríbezle pred jedlom zlepšia apetít a podporujú trávenie, ovocná šťava, ovocné želé.

Upozornenia a kontraindikácie: keďže sa ríbezle ľahko rozpučia, skladujeme ich v košíkoch s pevnými stenami.

Ríbezle, čierne

Ribes nigrum Ďal'ad egrešovitych

Prečisťujú krv
Zlepšujú chuť do jedla
Majú močopudný účinok
Chránia pečeň
Podporujú vykašliavanie
Pôsobia ako preháňadlo
Osviežia
Chránia cievy

Výnimočná vlastnosť: okrem toho, že majú vysoký obsah vitamínu C v porovnaní s inými rastlinami, možno ich plody skladovať aj dlhšiu dobu po zbere, pretože sú odolné voči pôsobeniu kyslíka a teplotným vplyvom.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy (glukóza a levulóza), okrem vitamínu C vitamín C₂ (alebo vita-

Baza čierna

Sambucus nigra Ďal'ad zemolezovitých



Účinná pri neuralgii (bolesti nervov)
Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Preháňací účinok
Prostriedok na potenie

mín P), fosfor, chlór, sodík, draslík, magnézium, vápnik, kyselina jablč'ná, pektín, antokyanidné farbivá (chránia cievy a zlepšujú zrak) a flavonoidy.

Liečebné indikácie: zápaly kĺbov, dna, reuma, pľúcne ochorenia, bolesti hrdla, ochorenia pečene, tráviace ťažkosti, hnačka, slabé steny vlásočnic, ochorenia sietnice.

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé ovocie, vývar (pri bolesti hrdla), sirup, ríbezl'ový krém (navrstvime ríbezle a cukor do pohára a nechajme stáť niekoľko mesiacov, potom precedme), lekvár a ovocné želé, líkér a liečivé víno.

Upozornenia a kontraindikácie: kto neoblubuje chuť a vôňu čiernych ríbezlí, ten ich môže konzumovať vo forme zaváranín, sirupu, likéru či vína, ktoré si zachovávajú veľkú časť dobrých vlastností.

Výnimočná vlastnosť: v ľudovom liečiteľstve ju používali hlavne na bolesti nervov (neuralgii), predovšetkým bolesti tváre.

Ďalšie užitočné zložky: sacharidy, vitamíny skupiny B, organické kyseliny (citrónová, jablč'ná, chlorogénová), pektín, farbivá antokyanidy a flavonoidy.



Liečebné indikácie: neuralgia (bolesti nervov, hlavne tvárových), prechladnutie, horúčka a chripka (čaj z kvetov), znížené vylučovanie moču, v prípade otravy, zápcha.

Ideálny spôsob konzumácie:

z plodov sirup a zaváraniny, z čerstvých kvetov čaj a šišky, sladkosti a osviežujúce nápoje, sušené kvety sa používajú na prípravu tradičných keksov a zákuskov (väčšinou ich zamiešajú do kukuričnej múky).

Upozornenia a kontraindikácie:

veľmi krehké kvety bazy skladujeme v pevných nádobách, bobule sú úplne zrelé vtedy, keď majú čiernu farbu a lesk (ak sa nelesknú, znamená to, že už sú prezreté a stratili veľkú časť účinných látok), nepoužívajte žiadnu zelenú časť bazy, dávajte pozor, aby sme si ju nezamenili s bazou chabdzovou (*Sambucus ebulus*), ktorá je jedovatá rovnako ako zelené časti bazy čiernej.



Zeler stopkový

Apium graveolens

Čeľad' mrkvovitých (staršie okolíkaté)

Účinný pri reume
Antiseptický účinok
Prečisťuje krv
Pôsobí močopudne
Pomáha pri vyplavení sekrétov
Podporuje vykašliavanie
Vysoký obsah minerálnych látok
Posilňuje žľázovočinnosť a celý organizmus

Výnimočná vlastnosť: liečivá rastlina, ktorá sa vyslovene odporúča na udržanie rovnováhy hormonálneho prostredia organizmu, v prípade nedostatočnej funkcie nadobličiek, ktoré zodpovedajú za vylučovanie adrenalínu. Okrem toho sa dá výborne využiť pri liečení akéhokoľvek druhu šoku.

Ďalšie užitočné zložky:

vitamíny A, B a C, horčík, mangán, železo, jód, meď, sodík, draslík, vápnik, fosfor, síra, kyselina glutamínová, cholin (zohráva dôle-

Valeriánka poľná

Valeriana olitoria

Čeľad' valerianovitých

Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Vykašliavací účinok
Preháňací účinok
Revitalizujúci účinok

Výnimočná vlastnosť: valeriánka má na „lenivé“ črevá veľmi oživujúci účinok.

Ďalšie užitočné zložky: vitamíny A, B a C, minerálne soli, chlorofyl, živice.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, artérioskleróza, katar dýchacích ciest, močový kameň, zápal hrubého čreva, zápcha, obezita.

Ideálny spôsob konzumácie: samotné čerstvé listy alebo zamiešané do šalátov.

Upozornenia a kontraindikácie: vďaka mimoriadne sladkej chuti je veľmi vhodná na to, aby sme ju v miešaných šalátoch ochutili kyslým alebo horkastým korením, ich používanie zároveň pomôže deťom zvyknúť si na konzumovanie čerstvej zeleniny, rastlina rastúca na divoko má lahodnejšiu chuť ako pestovaná.

žitú úlohu pri metabolizme tukov a pri udržaní rovnováhy nervovej sústavy).

Liečebné indikácie: zeler sa dá dobre aplikovať pri nedostatočnej činnosti nadobličiek, okrem toho ho odporúčame pri nechutenstve, ťažkom trávení, nadúvaní, ochorení pečene a obličiek (kamene), pľúcnej infekcii, nedostatku minerálnych látok, rekonvalescencii, únave a vyčerpanosti, nervozite, obezite, dne a reume, pri strate hlasu a bolesti hrdla (vyplachujeme čerstvou šťavou zo zeleru alebo vývarom), na kašeľ (vývar).

Ideálny spôsob konzumácie: čerstvé stonky v slanom olejovom náleve, pridané do miešaných šalátov, spolu s plátkami jablka (ale len v malom množstve), čerstvá šťava (tak sa najlepšie uplatnia dobré vlastnosti zeleru, môžeme ho zmiešať s mrkvovou alebo citrónovou šťavou), listy na prípravu zeleninových a krémových polievok (so zemiakmi).

Upozornenia a kontraindikácie: komu nie je príjemná chuť čerstvého zeleru, môže ho pokojne konzumovať varený, divoký zeler nekonzumujeme, pretože má horkú chuť.

Špenát

Spinacia oleracea Ďal'ad'láskavcovitých

Zmierňuje málokrvnosť
Vysoký obsah minerálnych látok

Výnimočná vlastnosť: špenát patrí k rastlinám s najvyšším obsahom minerálnych látok, preto sa neodporúča jeho nadmerná konzumácia (hoci pri varení sa vo všeobecnosti zníži množstvo minerálnych látok, ale špenát varíme alebo dusíme v malom množstve vody a minerály sa preto zachovávajú v koncentrovanom množstve).

Ďalšie užitočné zložky: glycidy, bielkoviny, provitámín vitamínu A, vitamíny B, B₆, B₁₂ a C, sodík, draslík, vápnik, fosfor, horčík, síra, mangán, zinok, meď, jód, arzén, chlorofyl, živice.

Liečebné indikácie: málokrvnosť, nedostatok minerálnych látok, rekonvalescencia, únava a fyzická či psychická vyčer-

panosť, náročné životné fázy (rast, menopauza, staroba).

Ideálny spôsob konzumácie:

najlepšie je zvyknúť si na konzumáciu čerstvého surového špenátu tak, že ho na tenko nakrájaný pridáme do miešaných šalátov, vďaka veľkému obsahu chlorofylu jeho zelené listy regenerujú

krv a umožnia čo najlepšie zúžitkovanie minerálnych látok (listy špenátu môžeme zmiešať s mrkvovou, zelerovou vňaťou či listami žeruchy).

Upozornenia a kontraindikácie:

pre vysoký obsah kyseliny šťaveľovej by sa jeho konzumácii mali vyhnúť tí, ktorí trpia ochorením obličiek (hlavne v prípade obličkových kameňov), pečene, zápalom kĺbov a reumatizmom, žalúdočnými vredmi či vredom dvanástnika.



Púpava

Taraxacum officinale Ďal'ad'astrovitých

Pomôže zastaviť návaly krvi
Prečisťuje krv
Močopudný účinok
Podporuje vylučovanie sekrétov
Zlepšuje trávenie
Účinkuje ako preháňadlo
Posilňuje organizmus

Výnimočná vlastnosť: púpava patrí k najcennejším druhom zeleniny, ktorý môžeme použiť na radikálne prečistenie a detoxikáciu organizmu, najlepšie začiatkom jari.

Ďalšie užitočné zložky: okrem početných účinných látok vitamíny A, B, B₆ a C, organické kyseliny, vápnik, draslík, železo, horčík, fosfor, kremík, sodík, síra, mangán, diastáza (enzým, ktorý hydrolyzuje škroby), chlorofyl.

Liečebné indikácie: zoslabnutosť a vyčerpanosť organizmu, ochorenia pečene a obličiek (dysfunkcia a kamene), poruchy tráviaceho systému a čriev (ťažké trávenie, žalúdočný katar, zápach z úst, kvasenie v črevách, zápal hrubého čreva, zápcha), akné, kožné ochorenia, furunkulus, dna a chronická reuma, problémy

s prúdením krvi, kŕčové žily, zlatá žila, málokrvnosť, hnisavý výtok, nadmerná retencia dusíka, zvýšená hladina cholesterolu, diabetes, celulitída, obezita.

Ideálny spôsob konzumácie: listy mladej púpavy v jarných šalátoch, prípadne spolu s inými sladkastými šalátovými listami, listy púpavy uvarené v malom množstve vody a ochutené citrónovou šťavou, alebo na panvici osmažené s cesnakom a olivovým olejom, z vývaru z púpavových listov môžeme pripraviť polievku s močopudným a preháňacím účinkom.

Upozornenia a kontraindikácie: listy púpavy zbierajme na lúkach vzdialených od ciest a vozoviek, mliečna tekutina zo stonky púpavy je škodlivá.



Topinambur

Helianthus tuberosus Ďeľaď astrovitých

Dodáva energiu
Podporuje vykašliavanie
Podporuje vylučovanie mlieka
Dezinfekčný účinok
Pôsobí ako prehľadadlo

Výnimočná vlastnosť: zložením a vlastnosťami je topinambur podobný zemiaku, zároveň však nezvyšuje zásoby organizmu, ako je to u ľulkovitých.

Ďalšie užitočné zložky: uhľovodíky, ktoré sa neodporúčajú pre diabetikov (vysoký obsah *inulínu*), vitamíny A a C, minerálne soli, bielkoviny, živice.

Liečebné indikácie: znížené zásoby energie v organizme (v puberte, v starobe, počas rekonvalescencie, menopauzy, únavy), nedostatočné vylučovanie mlieka, ťažké trávenie, zápcha, chronická reuma, dna, diabetes.

Ideálny spôsob konzumácie: nakrájané čerstvé hľuzy (pred podávaním oškrabme alebo očistíme kefou pod tečúcou vodou) spolu s inými druhmi zeleniny ochutíme nálevom z oleja, soli a čierneho korenia, vare-

né hľuzy podávame s panenským olivovým olejom a čerstvou petržlenovou vňaťou, v rúre pečené hľuzy, krémové polievky.

Upozornenia a kontraindikácie: z rôznych druhov zeleniny dobre chutí topinambur spolu s pórom, prípadne s varenou či pečenou rybou a bielym mäsom.

Egreš → Ríbezle

Tekvica

Cucurbita maxima, moscata
Ďeľaď tekvicovitých

Zmierňuje zápaly
Pôsobí močopudne
Účinkuje ako prehľadadlo
Upokojujúci účinok
Vhodná proti parazitom

Výnimočná vlastnosť: najvýznamnejšou vlastnosťou tekvice je jej upokojujúci účinok. Zároveň zmierňuje zápaly tráviaceho systému, hlavne čriev (dužina) a rovnako priaznivo pôsobí na rôzne formy podráždenosti.

Ďalšie užitočné zložky: v malom množstve tuky, vitamín A, aktívne látky ako kyselina salicylová či kurbitol.

Liečebné indikácie: ťažké trávenie, žalúdočný vred, zápal hrubého čreva, hnačka, črevné parazity, nedostatočná činnosť obličiek, nespavosť.

Ideálny spôsob konzumácie: z dužiny môžeme pripraviť polievku, prívarok, rizoto, cestovinové jedlá, krémové polievky a pyrė, môže byť súčasťou zákuskov a lekvárov, šťava z čerstvej tekvice nalačno účinkuje ako prehľadadlo, kvet tekvice pripravený podľa tradičných receptov, pražené tekvicové jadierka či



olúpané a v mlieku uvarené rozdrvené jadierka (na nespavosť), fytotherapeutická tekvicová kúra na odstránenie črevných parazitov.

Upozornenia a kontraindikácie: nevarme tekvicu vo veľkom množstve vody, ale nechajme ju dusiť, ba ešte lepšie je, ak ju necháme piecť v rúre.



Cuketa

Cucurbita pepo Čel'ad' tekvicovitých

Močopudný účinok
Lahko stráviteľná a osviežujúca
Účinkuje ako prehľadadlo

Výnimočná vlastnosť: hoci v menšej miere, ale má podobné vlastnosti ako tekvica, to však vyváži svojou obľúbenejšou chuťou, môžeme ju konzumovať aj za surova, uchová si tak viac blahodarných vlastností.

Ďalšie užitočné zložky: rovnaké ako u tekvice, keďže cuketa je jednou z jej obmien, ktorú zbierame pred úplným dozretím.

Liečebné indikácie:

súčasť jedálneho lístka starších ľudí a ľudí v štádiu rekonvalescencie, v prípade nedostatočnej činnosti obličiek pri zápale hrubého čreva, vysokej hladine cholesterolu, zápche.

Ideálny spôsob konzumácie: surová cuketa nakrájaná na tenké „zápalky“ ochutená olivo-



vým olejom a citrónovou šťavou, dlhé tenké plátky opražené na olivovom oleji spolu s cesnakom alebo červenou cibuľou a na záver ochutené čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou, ako príloha alebo spolu s cestovinami.

Upozornenia a kontraindikácie: cukety dosiahnu sviežu a trochu sladkastú chuť najviac vtedy, ak dozrievajú prirodzenou cestou počas sezóny.



NA KAŽDÚ CHOROBU EXISTUJE LIEK

Cieľom nasledujúceho prehľadu je pomôcť čitateľom spoznať tie rastliny, pomocou ktorých môžu predísť ochoreniu alebo ho liečiť. Zároveň chceme poskytnúť transparentný návod, pomocou ktorého sa možno rýchlo zorientovať v odporúčaníach a radách ponúkaných v tejto knihe.

Acetónia	v detstve sa vyskytujúce poruchy systému tekutín v organizme; medový čaj (ako vodná kúra), zemiaky (zmierňujúci účinok)
Afta	čučoriedky, moruše, mrkva
Akné	púpava, kapusta, repka, hlávkový šalát
Alkoholizmus	kapusta, petržlen, červená paprika, pór
Anorexia	pozri Nechutenstvo
Arteriaskleróza	jablko, ananás, artičoka, citrón, čerešne, orechy, čučoriedky, cesnak, jahody, valeriánka, cibuľa, kapusta, mandle, slnečnica (olej), paradajka, červená paprika, pór, mrkva, slivka, sója, hrozno (olej z jadier)
Astma	cibuľa, kapusta, petržlen, čierna redkova, šalát, mrkva, chren, trebulka
Bolesť hlavy	jablko, citrón, čerešne, fenikel, korenie (majoránka, mäta, rozmarín), kapusta, mandle, slnečnice, červená paprika, čierna redkova
Bolesť hrdlá	pozri Zápal hrtanu, Zápal mandlí, Zápal hrdla
Bolesť nervov	pozri Neuralgia
Bronchitída	pozri Katar dýchacích ciest, Kašeľ
Búšenie srdca, zrýchlené	korenie (mäta, rozmarín), kapusta, mandle, baklažán, šalát, špargľa
Celulitída	zemiaky, púpava, petržlen
Cirhóza pečene	cibuľa, kapusta, červená paprika
Cukrovka	artičoka, fazuľa, zemiaky, čakanka, cicer, topinambur, orechy, moruša, vliči bôb, čučoriedky, púpava, cibuľa, kapusta, lieskové orechy, olivy, šalát, špargľa, rohovník (svätó jánsky chlieb), sója, zelená fazuľa, žerucha
Červienka	pozri Hnačka
Červy	jablko, citrón, cicer, orechy, fenikel, cesnak, granátové jablko, cibuľa, kapusta, lieskové orechy, petržlen, pór, rebarbora, mrkva, tekvica, žerucha
Čierny kašeľ	dula, cesnak, kapusta, čierna redkova, šalát, chren
Črevná infekcia	pozri Hnačka, Zápal hrubého čreva
Črevný katar	pozri Hnačka
Črevné parazity	pozri Červy

Črevné problémy	pozri Plynatosť, Hnačka, Zápcha, Zápal hrubého čreva
Črevný zápal	pozri Hnačka, Zápal hrubého čreva
Diabetes	pozri Cukrovka
Depresia	jablko, koreniny (tymian, mäta, rozmarín, šalvia), marhuľa, kapusta, slivka
Dna	ananás, artičoka, čakanka, citrón, čerešne, topinambur, fenikel, čierne ríbezle, cesnak, jahody, púpava, marhuľa, kapusta, hruška, maliny, mišpuľa, olivy, paradajky, petržlen, červená paprika, pór, repka, čierna redkovka, ríbezle, šalát, žltý melón, mrkva, slivka, hrozno, chren, trebulka, uhorka, zeler, zelená fazuľa
Dojčenie, nedostatok mlieka	cícer, topinambur, fenikel (aj formou čaju), šošovica, mandle, mrkva
Dojčenie, zastavenie tvorby mlieka	artičoka, petržlen, trebulka
Oýchvičnosť	citrón, fenikel, korenie (majoránka, mäta, oregáno)
Edém	cesnak, cibuľa, kapusta, petržlen, repka, hrozno, trebulka
Furunkulus	figa, púpava, kapusta, mangold, olivy, šalát, mrkva, hrozno
Hladina cukru, zvýšená	pozri Diabetes
Hltan, katar	citrón, moruša (nezrelé plody), čučoriedky, cesnak, cibuľa, kapusta
Hnačka	jablko, dula, zemiak, citrón, orechy, moruša, čučoriedky, čierne ríbezle, cesnak, černice, figový kaktus, jedlé gaštany, granátové jablko, marhuľa, kapusta, hruška, bób, mišpuľa, petržlen, rebarbora, mrkva, svätováňsky chlieb, tekvica, brusnice
Hnisanie	púpava, kapusta, olivy, chren
Horúčka	jablko, citrón, baza čierna, cesnak, figa, grapefruit, cibuľa, kapusta, maliny, pomaranč, petržlen, ríbezle, mrkva, hrozno, uhorka
Cholesterol, zvýšená hladina	jablko, artičoka, čakanka, citrón, cuketa, čerešne, orechy, fenikel, púpava, cesnak, cibuľa, kapusta, hruška, slnečnica (olej), olivy (olej), broskyňa, petržlen, červená paprika, pór, žltý melón, sója (olej), hrozno (olej z jadier), trebulka, žerucha
Chriпка	cvikla, citrón, baza čierna, kapusta, pomaranč
Infekcia močových ciest	pozri Katar močového mechúra
Ischias	pozri Zápal kĺbov, Reuma, chronická
Kašeľ	dula, moruša, cesnak, figa, cibuľa, mandle, hrozienka, červená paprika, repka, redkovka, šalát, mrkva, svätováňsky chlieb, zeler
Katar dýchacích ciest	jablko, citrón, moruša, piniové oriešky, figa, valeriánka, cibuľa, dula, kapusta, mandle, hrozienka, šalát, repka, čierna redkovka, špargľa, mrkva, svätováňsky chlieb, chren, trebulka, uhorka, žerucha

Katar močového mechúra	avokádo, mangold, orechy, fenikel, figa, cibuľa, cesnak, kapusta, mango, pór, repka, mrkva
Kĺbové ochorenie	pozri Reuma, chronická
Kožné ochorenia	citrón, orechy, vľčí bôb, jahody, púpava, kapusta, maliny, mandle, pomaranč, olivy, paprika, mrkva, špargľa, hrozno, trebulka, uhorka, žerucha (pozri aj Furunkulus)
Kožné problémy	pozri Akné, Kožné ochorenia, Furunkulus
Krč močového mechúra	artičoka, olivy (olej), čierna redkovka, chren, hrozno
Krčové žily	citrón, čučoriedky, cesnak, jedlé gaštany, púpava, kapusta, paprika
Krvácanie	citrón, moruša, čučoriedky, černice, kaki, pomaranč, červená paprika, mrkva
Krvný obeh	čučoriedky, cesnak, púpava, kapusta, paprika
Krvný tlak, nízky	korenie (tymian, rozmarín, šalvia), červená paprika
Krvný tlak, vysoký	jablko, citrón, cesnak, jahody, olivy, červená paprika, sója, hrozno
Kvasenie v črevách	čerešne, fenikel, čučoriedky, cesnak, korenie (bazalka, tymian, mäta, šalvia), cibuľa, púpava, kapusta (kyslá), mandle, papája, petržlen, červená paprika, rebarbora, červená redkovka, mrkva
Malátnosť	pozri Únava, Vyčerpanosť, psychická
Málokrvnosť	jablko, ananás, cvikla, čakanka, citrón, datle, orechy, cesnak, valeriánka, jedlé gaštany, huby, púpava, marhuľa, kapusta, hruška, šošovica, mandle, pomaranč, olivy, baklažán, petržlen, pór, rebarbora, žltý melón, mrkva, špargľa, špenát, slivka, hrozno, chren, zelená fazuľa, žerucha
Menopauza	banán, čerešne, topinambur, datle, figa, jedlé gaštany, grapefruit, marhuľa, kapusta, lieskový orech, pomaranč, mrkva, špenát, sója
Menštruácia, bolestivá	fenikel, korenie (mäta, rozmarín, šalvia), kapusta, petržlen, šalát
Menštruácia, mimocyklu	černice
Menštruácia, nepravidelná	petržlen
Menštruácia, silná	čučoriedky
Menštruácia, slabá	fenikel, figa, petržlen
Migréna	pozri Bolesť hlavy
Močový mechúr, problémy	pozri Katar močového mechúra, Obličkové problémy
Nadúvanie	pozri Plynatosť, nadmerná
Nadváha	pozri Obezita
Nedostatočná činnosť obličiek	jablko, fazuľa, čakanka, cuketa, čerešne, cícer, fenikel, baza čierna, cesnak, granátové jablko, grapefruit, púpava, cibuľa, kapusta, karfiol, kokos, maliny, mangold, mišpuľa, olivy (olej), broskyňa, baklažán, petržlen, červená paprika, pór, repka, žltý melón, mrkva,

	špargľa, slivka, hrozno, tekvica, trebulka, žerucha, machovka (židovská čerešňa)
Nedostatok minerálnych látok	jablko, ananás, cvikla, citrón, čerešne, datle, orechy, sladké zemiaky, moruša, huby, kapusta, mandle, pomaranč, olivy (aj olej), pór, červená reďkovka, ríbezle, šalát, mrkva, špargľa, sója, hrozno, zeler
Nedostatok vápnika	pozri Nedostatok minerálnych látok
Nechutenstvo	dula, čakanka, citrón, fenikel, moruša, cesnak, grapefruit, marhuľa, maliny, pomaranč, olivy, paradajka, petržlen, červená paprika, rebarbora, červená reďkovka, ríbezle, chren, trebulka, brusnice, zeler
Nervy – zápal	cvikla, kapusta
Nervozita	jablko, avokádo, banán, dula, cvikla, orechy, marhuľa, kapusta, mandarínka, mandle, mango, slnečnica, broskyňa, baklažán, petržlen, šalát, žltý melón, sója, zeler
Nespavosť	jablko, marhuľa, kapusta, mango, broskyňa, hlávkový šalát, tekvica
Neuralgia	baza čierna, kapusta, mandle, olivy
Obezita	jablko, ananás, zemiak, citrón, čerešne, jahody, valeriánka, grapefruit, púpava, cibuľa, paradajka, petržlen, repka, ríbezle, šalát, rohovník (svätôjanský chlieb), hrozno, zeler
Obličkový kameň	jablko, artičoka, čakanka, citrón, čerešňa, cicer, orechy, fenikel, cesnak, jahody, valeriánka, púpava, kapusta, mandle, lieskové orechy, mišpuľa, olivy (olej), broskyňa, paradajka, petržlen, pór, reďkovka (čierna), ríbezle, šalát, žltý melón, mrkva, hrozno, chren, trebulka, uhorka, zeler, zelená fazuľa, žerucha
Obličkové problémy	čakanka, figa, púpava, cibuľa, kapusta, vľči bôb, maliny, mandle, mangold, olivy (aj olej), pór, ríbezle, šalát, hrozno, žerucha, machovka (židovská čerešňa), (pozri aj Obličkový kameň)
Otrava	ananás, artičoka, baza čierna, grapefruit, pomaranč, paradajka, červená paprika, mrkva, slivka, hrozno, uhorka
Pálenie pošvy	pozri Výtok z pošvy
Pálenie pri močení	pozri Katar močového mechúra
Pálenie záhy	pozri Žalúdočný vred, vred dvanástnika
Pásomnica	orechy, granátové jablko, mrkva, tekvica
Pečeňové ochorenia	jablko, artičoka, avokádo, dula, zemiaky, čakanka, citrón, čerešne, cicer, orechy, sladký zemiak, čučoriedky, čierne ríbezle, jahody, grapefruit, púpava, kaki, kapusta, mandle, pomaranč, olivy (aj olej), baklažán, petržlen, červená paprika, rebarbora, reďkovka, ríbezle, šalát, mrkva, špargľa, slivka, hrozno, trebulka, zeler, zelená fazuľa, žerucha
Pľúcna infekcia	cvikla, čerešne, datle, orechy, moruša, piniové oriešky, cesnak, jahody, černice, figa, valeriánka, grapefruit, kapusta, hruška, mandle, lieskové oriešky, reďkovka, žltý melón, mrkva, špargľa, hrozno, chren, trebulka, zeler, žerucha

Plynatosť, nadmerná	dula, citrón, fenikel, cesnak, korenie (bazalka, majoránka, mäta, rozmarín, oregáno, šalvia), cibuľa, kapusta (kyslá), pomaranč, petržlen, červená paprika, šalát, zeler
Podráždenosť	pozri Nervozita
Poruchy nadobličiek	zeler
Poruchy pamäte	pozri Vyčerpanosť, psychická
Prechladnutie	pozri Katar dýchacích ciest, Chriпка
Prostata, ochorenia	cibuľa, kapusta, červená paprika
Puberta	pozri Vývin
Rednutie kostí	pozri Nedostatok minerálnych látok
Rekonvalescencia	jablko, ananás, avokádo, fazuľa, citrón, cuketa, topinambur, datle, piniové oriešky, figa, jedlé gaštany, marhuľa, mandle, pomaranč, špargľa, špenát, sója, hrozno, zeler
Retencia dusíka	artičoka, čučoriedky, púpava, cibuľa, maliny, paradajky, pór, slivka
Reuma, chronická	jablko (aj vino), artičoka, fazuľa, citrón, čerešne, topinambur, fenikel, čierne ríbezle, cesnak, jahody, púpava, cibuľa, kapusta, hruška, maliny, mišpuľa, olivy, paprika, paradajka, petržlen, pór, reďkovka, ríbezle, žltý melón, mrkva, špargľa, slivka, hrozno, chren, trebulka, zeler, zelená fazuľa, žerucha, machovka (židovská čerešňa)
Senná náchca	pozri Astma
Skleslosť	pozri Únava
Srdcové ochorenia	pozri Zvápenatenie ciev, Vencová tepna, zápal, Búšenie srdca, Srdcovázoslbnutosť
Srdcová zoslbnutosť	jablko, cesnak, granátové jablko, kapusta, kukurica, mandle, červená paprika, zelená fazuľa
Staroba	pozri Strava pre starších
Steny vlásočnic, slabé	čučoriedky, čierne ríbezle, grapefruit, kapusta, pomaranč, paprika, petržlen, červená paprika
Strata hlasu	pozri Zápal hrtana
Strava pre starších	jablko, banán, citrón, cuketa, čerešne, topinambur, datle, piniové oriešky, cesnak, figa, cibuľa, jedlé gaštany, grapefruit, marhuľa, kapusta, kivi, lieskové orechy, pomaranč, olivy, mrkva, špenát, sója, hrozno
Štitná žľaza, nadmerná činnosť	mango, žerucha
Štitná žľaza, nedostatočná činnosť	žerucha
Tehotenstvo	jablko, avokádo, datle, piniové oriešky, figa, hruška, mandle, lieskové orechy, hrozno, (pozri aj Vývin, Rekonvalescencia)

Trávacie ťažkosti	ananás, artičoka, zemiaky, čakanka, citrón, cicer, topinambur, sladký zemiak, fenikel, čučoriedky, cesnak, korenie (bazalka, bobkový list, borievky, tymian, mäta, rozmarín, šalvia), grapefruit, púpava, cibuľa, kapusta (kyslá), maliny, mandarínka, mangold, pomaranč, olivy, broskyňa, baklažán, papája, petržlen, červená paprika, rebarbora, ríbezle, šalát, mrkva, hrozno, chren, tekvica, zeler
Tuberkulóza	pozri Plúcna infekcia
Tučnota	pozri Obezita
Tuk v krvi	pozri Cholesterol, zvýšená hladina
Únava	jablko, arašidy, fazuľa, banán, čakanka, citrón, cicer, topinambur, datle, fenikel, moruša, vľčí bôb, piniové oriešky, jahody, figa, jedlé gaštany, huby, granátové jablko, grapefruit, púpava, cibuľa, marhuľa, kapusta, hruška, šošovica, bôby, maliny, mandle, pomaranč, olivy, papája, paradajka, petržlen, pistácie, rebarbora, repka, mrkva, špargľa, špenát, slivka, sója, hrozno, tekvica, zeler, zelená fazuľa, zelený hrášok, žerucha
Úplavica	pozri Hnačka
Urea	pozri Retencia dusíka, zvýšená
Ústny zápach	jablko, artičoka, púpava, papája, petržlen
Úzkosť	pozri Nervozita
Vencová tepna, zápal	jablko, artičoka, orechy, cesnak, kapusta, mrkva, sója
Vodnateľnosť, sklon	orechy, cibuľa, kapusta, chren, trebulka, žerucha
Vracanie (z nervozity)	korenie (mäta, medovka), fenikel
Výčeranosť, psychická	jablko, arašidy, avokádo, banán, datle, piniové oriešky, jahody, jedlé gaštany, cibuľa, marhuľa, hruška, šošovica, mandle, pomaranč, olivy, papája, pistácie, špargľa, špenát, slivky, sója, hrozno, zeler, zelený hrášok
Výtok z pošvy	dula, orechy, kapusta, chren
Vývin	ananás, avokádo, fazuľa, banán, citrón, čerešne, datle, sladký zemiak, piniové oriešky, figa, jedlé gaštany, púpava, marhuľa, kokos, mandle, mango, lieskové orechy, pomaranč, baklažán, petržlen, pistácie, mrkva, špenát, sója, ovos
Zachrípnutosť	pozri Zápal hrdla
Zápal dýchacích ciest	pozri Kašeľ
Zápal hrdla	moruša, čierne ríbezle, černice, figa, kapusta, repka, zeler
Zápal hrtanu	citrón, figa, cibuľa, kapusta, červená koreninová paprika, trebulka, zeler

Zápal hrubého čreva	jablko, artičoka, avokádo, čakanka, citrón, cuketa, moruša, vľčí bôb, čučoriedky, cesnak, figa, korenie (bazalka, tymian, mäta, rozmarín), valeriánka, púpava, cibuľa, kapusta, maliny, pomaranč, mišpuľa, paradajka, červená paprika, repka, ríbezle, mrkva, hrozno, tekvica
Zápal kíbov	jablko, ananás, artičoka, banán, zemiak, čakanka, citrón, čerešne, cicer, čierne ríbezle, cesnak, jahody, grapefruit, cibuľa, kapusta, hruška, paradajka, pór, redkovička, ríbezle, šalát, špargľa, hrozno, uhorka, zelená fazuľa
Zápal mandlí	citrón, cesnak, figa, korenie (tymian, rozmarín, šalvia), cibuľa, kapusta, repka, mrkva
Zápal obličiek	pozri Obličkové problémy
Zápal pošvy	pozri Výtok z pošvy
Zápal tvárovej dutiny	citrón, piniové oriešky, cesnak, kapusta
Zápal vajcovodu	kapusta
Zápcha	jablko, artičoka, zemiak, čakanka, cuketa, čerešne, topinambur, sladký zemiak, moruša, čučoriedky, baza čierna, jahody, figa, valeriánka, púpava, cibuľa, marhuľa, kaki, kapusta, kokos, maliny, mandle, mangold, pomaranč, mišpuľa, olivy (aj olej), broskyňa, baklažán, paradajka, červená paprika, pór, rebarbora, ríbezle, šalát, žltý melón, mrkva, svätöjanský chlieb, slivka, sója, hrozno, tekvica, trebulka, brusnice, zelená fazuľa, zelený hrášok
Závrat	fenikel, pomaranč
Zlatá žila	zemiak, čučoriedky, jedlé gaštany, púpava, cibuľa, kapusta, mangold, červená paprika, žltý melón, trebulka
Zrak	čučoriedky a čierne ríbezle (sietnica), mrkva (rohovka), hrozno
Znížené vylučovanie moč	pozri Nedostatočná činnosť obličiek
Zväpnenie ciiev	pozri Arteriaskleróza
Zvieranie srdca	pozri Vencová tepna, zápal
Žalúdočné ťažkosti	pozri Žalúdočný vred, vred dvanástnika
Žalúdočný a črevný katar	pozri Hnačka
Žalúdočný vred, vred dvanástnika	jablko, zemiak, citrón, fenikel, figa, púpava, kapusta, mandle, papája, paradajka, šalát, mrkva, tekvica
Žĺčnikový kameň	jablko, ananás, artičoka, zemiak, citrón, čakanka, čerešne, orechy, jahody, púpava, cibuľa, olivy (aj olej), baklažán, paradajka, redkovička, šalát, mrkva, hrozno, zelená fazuľa, žerucha
Žĺčnikové problémy	pozri Žĺčnikový kameň, Pečeňové ochorenia
Žltáčka	pozri Pečeňové ochorenia



ZAČNIME OD ÚRODNEJ PŮDY 5

Nepodľahnime zmenám, ale ovládnime ich 5

Strava a ochorenia 8

Ovocím a zeleninou k zdraviu 18

My a zem: „dary“ minerálneho sveta 21

Vitamíny potrebné pre zdravie 24

VEĽKÍ LIEČITELIA 26

Cesnak 28 • Artičoka 31 • Mrkva 32 • Kapusta 35 • Cibuľa 38 •
Citrón 40 • Jablko 43 • Olivy 45 • Zemiak 48 • Sója 50 • Hrozno 52

SVET KORENIA 55

KOMORA ZDRAVIA 57

Marhuľa 58 • Ananás 58 • Dyňa červená 59 • Arašidy 59 •
Pomaranč 60 • Špargľa 61 • Avokádo 62 • Banán 62 • Cvikla 63 • Mangold 63 •
Kaki 64 • Rohovník obyčajný, tzv. svätójánsky chlieb (karob) 64 • Gaštan jedlý 65 •
Cícer 66 • Trebuľka voňavá 66 • Uhorka 67 • Machovka čerešňová,
tzv. židovská čerešňa 67 • Čakanka 68 • Čerešňa 69 • Kokos 70 • Dula 70 •
Žerucha 71 • Datle 72 • Zelená fazuľa 72 • Fazuľa 73 • Bôb 74 • Figa 75 •
Figový kaktus 75 • Fenikel 76 • Jahoda 77 • Huby 77 • Slnečnica 79 • Kivi 79 •
Malina 80 • Šalát hlávkový 81 • Šošovica 81 • Vlčí bôb 82 • Mandarínka 83 •
Mandle 83 • Mango 84 • Baklažán 85 • Granátové jablko 86 • Žltý melón 86 •
Čučoriedka 87 • Brusnica 88 • Moruša 88 • Černica 89 • Mišpuľa 90 •
Lieskový orech 90 • Vlašský orech 91 • Papája 92 • Batát, tzv. sladký zemiak 93 •
Paprika 94 • Hruška 95 • Broskyňa 96 • Píniové oriešky 97 • Zelený hrášok 98 •
Pistácia 99 • Paradajka 99 • Grapefruit 101 • Pór 101 • Petržlen 102 •
Slivka 103 • Rebarbora 104 • Chren 105 • Repka 106 • Redkovka 107 •
Ríbezle, červené 108 • Ríbezle, čierne 108 • Baza čierna 109 •
Zeler stopkový 110 • Valeriánka poľná 111 • Špenát 112 • Púpava 113 •
Topinambur 114 • Tekvica 114 • Cuketa 116

NA KAŽDÚ CHOROBU EXISTUJE LIEK 117