

Caroline Wheater



# DŽUSY PRO ZDRAVÍ



**Caroline Wheeler**

**DŽUSY  
PRO ZDRAVÍ**

## PODĚKOVÁNÍ

Nejprve bych ráda poděkovala Leonu Chaitowovi, Kathryn Marsdenové a Simonu Brownovi za cenné rady o správné výživě. Vřelý dík patří rovněž těmto lidem: Sarah Zabaidové ze Squeeze Us, Pineapple West Studios, central London, a Paulu Martinovi, externímu barmanovi a vlastníku Kudos Cocktail Baru, Kew, west London, za poskytnutí báječných džusových receptů zařazených do Kapitoly 8, „Podáváme čerstvé ovocné šťávy“; dále Anne Sheasbyové, odborné ekonomce domácností, za návrhy na recepty z ovocných dření v Kapitole 9, „Ráj ovocných dření“. Sarah, Paule a Anne, bez vaší pomoci bych to nezvládla!

Vřelý dík zasluhuje Sarah Maxwelllová, tvůrce receptů a autorka kuchařských knih. Můj vděk patří Braun UK Ltd za poskytnutí testovacího zařízení. A nakonec nejvřelejší poděkování Sarah Suttonové, mé redaktorce u Thorsons, za veškerou její podporu během roku 1992.

## OBSAH

Úvod

Část I.: Divy ovocných šťáv

Kap. 1: Tajemství šťáv z čerstvého ovoce

Kap. 2: Kuchyně ovocných šťáv

Kap. 3: Příprava k výrobě šťávy

Část II.: Krása, špičkové zdraví a vitalita

Kap. 4:

Kap. 5: Ovocné šťávy pro zdraví

Kap. 6: Nová chuť do života

Kap. 7: Pročištění a oživení

Část III.: Vyzkoušejte to!

## ÚVOD

Nahlédněte teď do své ledničky: najdete v ní láhev nebo kartón džusu? Zřejmě ano – ovocné šťávy dnes už nikdo nepovažuje za luxus, je to běžný prvek týdenního nákupu. Džus pomerančový, jablečný, grapefrUITový či z lesních plodů pijeme ke snídani, k obědu, po celodenním shonu. Báječnou novinkou je však možnost neustrnout na dlouholeté oblíbené – dnes si totiž můžete vyrobit šťávu vlastní, skutečně z čehokoliv vás napadne. Můžete otevřít nový svět chutí, barev a výživných účinků, o kterých jste neměli ani zdání.

Domácí výroba šťáv je již zaběhlou zvyklostí v Austrálii a jihovýchodní Asii, kde se džusy podávají ve stále hojnější míře a ovlivňují dnes i Ameriku. Neuvěřitelná je nejen možnost kombinací džusů, ale zejména jejich blahodárny vliv na zdraví, jelikož výroba šťáv je jednoduchý a přitom chutný způsob, jak rozšířit příjem ovoce a zeleniny. Samotné šťávy sice nemohou zcela nahradit ovoce a zeleninu, které poskytují velké množství cenných vláknin; nicméně jimi získáváte stejnou spoustu vitamínů a minerálů jen v několika doušcích.

Láká vás pohár džusu z manga a ananasu, bohatý na beta-karoten a vitamín C? Či snad šťáva z mrkve a řeřichových listů, překypující minerály?

Mladá Sarah Zebaida byla na svých cestách světem unesena ovocnými šťávami natolik, že si po návratu do Anglie otevřela vlastní ovocný bar, Squeeze Us. Vyrábět přírodní džusy je moudré, a přitom tak jednoduché. Šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny jsou smyslovým požítkem. Jejich chuť a vzhled jsou tak pestré – od jasně růžového jahodového džusu přes čerstvě fialovou zelnou šťávu k broskvové oranžové mandarince. Každý doušek džusu má intenzivní chuť ovoce nebo zeleniny, z níž byl připraven. Čerstvé šťávy jsou sladší, pikantnější, hutnější a plné chuti; prostě pestřejší než ty, které jste dosud poznali.

Výroba džusů není jen letní záležitostí; i když letní ovoce chutná báječně! Šťávy můžete ovšem získávat po celý rok, a využívat přitom pestrosti nabídky jednotlivých ročních období. Šťávy z kořenové zeleniny jsou stejně lahodné jako z ovoce, a přitom překvapivě sladké (například kořen petržele s mrkví tvoří bohatou a jemnou sladkou kombinaci).

Proto bychom se výrobě ovocných a zeleninových šťáv měli začít více

věnovat. Tato kniha nás spolehlivě povede: dovíme se, čím jsou džusy tak blahodárné, jak je získáváme, objevíme stovky receptů pro zdraví, krásu a příjemné chvíle. Je zde kapitola o pročišťovacích džusech, recepty pro zpracování zbylých ovocných dření a podrobné informace o výživných složkách jednotlivých druhů ovoce a zeleniny. Když jednou začnete, zjistíte, že byste je rádi ochutnali všechny!

Podívejme se teď blíže na to, čím jsou nám čerstvé, podomácku vyrobené džusy tolik prospěšné.

Část I.:

# DIVY OVOCNÝCH ŠTÁV

# 1. TAJEMSTVÍ ŠTÁV Z ČERSTVÉHO OVOCE

---

V dnešní době pokročilé technologie a převratných změn člověk snadno z pohodlí a zapomíná na prvotní, přírodní zdroje života. Uvědomuje si sice jejich prospěšnost; přesto však konzumace čerstvé stravy v její původní podobě bývá často v pozadí jeho zájmu. Jsme schopni udělat si čas na schůzky s přáteli, na sportování, úklid domácnosti. Než bychom však vynaložili trochu úsilí na čerpání výživy a energie z nejkvalitnějších pramenů, omezíme se raději na polotovary, konzervy, hotové výrobky, nejrůznější druhy rychlého občerstvení, plechovky s šumivými nápoji... a věčné šálky čajů a kávy.

Poslední dobou jsme si zvykli pro klidné svědomí doplňovat svůj jídelníček vitamínovými a minerálovými pilulkami. Tyto náhražky samozřejmě mají své opodstatnění a mohou být velmi efektivní, nevyváží však jídelníček z přirozené, zdraví podporující stravy. Štávy z čerstvého ovoce a zeleniny jsou součástí přírodní řady, která překonává nedostatky současných výrobků. Nejenže poskytují bohatství vitamínů, minerálů a dalších živin, ale také pročistují a vytvářejí rovnováhu v celém těle. Odpovídají multivitaminové tabletě ve sklenici a mají skryté schopnosti.

## ČERSTVÉ ZDRAVÍ

Jakmile jednou ochutnáte vlastní, podomácku vyrobenou šťávu z čerstvého ovoce a zeleniny, zjistíte, že se nápoj tekoucí z vašeho lisovadla téměř nedá srovnat s tekutinou, která se prodává v papírových krabicích. Ta většinou hřeší na hutnosti koncentrované šťávy a je zředěna vodou, aby jí bylo více. Podívejte se na nálepku a zjistíte, že některé džusy obsahují přísady jako cukr, barviva, příchutě a různé konzervační látky. Doma vyrobené šťávy žádné přísady neobsahují a nic jim nechybí. Je to stoprocentní čistý džus. Ovoce a zelenina, které si vyberete k jeho výrobě, jsou v podstatě čerstvé (zejména díky vysoké úrovni dnešního systému mezinárodní dopravy) a neprošly žádnými biologickými procesy. To zaručuje velký rozdíl, jelikož každá další úprava snižuje obsah vitamínů a minerálů, a někdy je úplně ničí.

Každá sklenice džusu, kterou vypijete, obsahuje zhruba stejné množství živin (i když ne tolik vláknin), jako když sníte dané ovoce nebo zeleninu vcelku. Ostatně získáte mnohem více, jelikož k výrobě pouhých 230 ml nápoje potřebujete poměrně dost surovin. Museli byste například sníst 2 jablka, 3 mrkve nebo téměř celý ananas, abyste načerpali stejné množství živin, které tvoří 230 ml šťávy.

## PRVNÍ VLAŠTOVKY

Ovšem – jako spousta románových myšlenek, ani nápad s výrobou šťáv není žádná novinka. Od devatenáctého století lékaři a přírodní léčitelé využívají ovocných šťáv a čerstvých potravin jako prostředku k upevnování zdraví svých pacientů. Za kolébku těchto terapií je považováno Německo spolu se Švýcarskem. Během devatenáctého a počátku dvacátého století se zde objevila spousta významných průkopníků, jako například Father Kneipp, dr. Kellogg, dr. Max Bircher-Benner a dr. Max Gerson. Mezi nimi byla vytvořena tzv. Röhsaft Kur (kúra z čerstvých šťáv), která se dodnes praktikuje na zdravotních klinikách po celém světě. Američtí „pionýři“, jako například proslulý dr. Norman Walker a Ann Wigmore, zakladatelka Hippokratova zdravotního institutu v Bostonu, navázali na jejich práci. Existuje prostě spousta výzkumů a zkušeností, na kterých se dá stavět. Proto již dlouhá léta přírodní lé-

čitelé v Evropě a Americe využívají džusy jako pomoc při léčbě široké škály vedlejších, ale někdy i závažných onemocnění. Není divu, uvážíme-li, jak bohaté jsou to zdroje vitamínů a pročišťujících látek.

## VITAMÍNY A MINERÁLY

Čerstvé džusy překypují spoustou vitamínů a minerálů, které nás udržují zdravé a plné života. Stejně jako ve všech přírodních potravinách v původním stavu, vitamíny a minerály v ovoci a zelenině se často vážou na další živiny, které usnadňují jejich příjem. Bioflavonoidy například najdeme v dužinách citrusových plodů – pomáhají při absorpci vitamínu C. Minerály obsažené v čerstvých surovinách se vážou na aminokyseliny, nebo někdy na vitamín, aby se snadněji vstřebávaly.

Následující seznam nám uvádí přehled vitamínů a minerálů v čerstvých šťávách: beta-karoten, vitamín C, draslík a fosfor se zde vyskytují ve velmi značné míře.



## Vitamíny

beta-karoten (vegetariánská forma vitamínu A)

vitamín B<sub>1</sub> (thiamin)

vitamín B<sub>2</sub> (riboflavin)

vitamín B<sub>3</sub> (niacin)

vitamín B<sub>5</sub>

vitamín B<sub>6</sub> (pyridoxin)

kyselina listová

biotin

cholin

inositol

vitamín C

vitamín E

## Minerály

draslík

fluór

fosfor

hořčík

chlór

chróm

jód

kobalt

mangan

měď

selen

síra

sodík

vápník

zinek

železo

Podrobnější informace o živinách obsažených v čerstvých džusech najdete v Kapitolách 4–6.

## ANTIOXIDANTY

O antioxidačních živinách jste už určitě četli v novinách nebo časopisech – pokud ne, jistě k tomu brzy dojde. Jsou dnes ohniskem výzkumných studií zaměřujících se na to, zda seskupení vitamínů a minerálů – vitamíny A, C, E, beta-karoten (vegetariánský zdroj vitamínu A) a selen – nám může poskytnout ochranu proti zhoubným onemocněním jako rakovina, srdečním chorobám, předčasnému stárnutí nebo šedému zákalu. Vědci jsou přesvědčeni, že právě tyto elementy mohou přispět ke zmírnění účinků těchto leckdy ničivých chorob.

Ovšem – ovoce a zelenina jsou bohaté na antioxidanty – beta-karoten, vitamíny C a E – a džusy z nich vyrobené jsou přirozeně jejich vydatným zdrojem. Nejcennějším faktorem těchto živin, které mohou mít dalekosáhlý význam při naší preventivní péči o zdraví, je jejich schopnost likvidovat nevyvážené molekuly, známé pod pojmem volné radikály.

## VOLNÉ RADIKÁLY

Volné radikály jsou tvořeny toxiny, vyskytujícími se například ve vzduchu znečištěném smogem. Reagují s jinými molekulami v našem těle a destabilizují je, čímž ohrožují celé buňky. Působí při zrodu onemocnění jako rakovina a srdeční choroby, majíce schopnost napadat ostatní, zdravé molekuly, které tím ztrácejí stabilitu.

Příjem velkého množství čerstvých šťáv může mít tudíž dlouhodobě blahodárny vliv na vaše zdraví. Postaví vás na nohy okamžitě. Recepty na džusy se silně antioxidačními účinky najdete v Kapitole 5.

## DALŠÍ ŽIVINY

Čerstvé šťávy obsahují také jiné látky, které nejsou řazeny mezi vitamíny a minerály, ale rovněž mají blahodárné účinky na naše zdraví. Jsou to například rostlinné pigmenty jako karotenoidy a kyanaté sloučeniny; a směsi vytvářející charakteristickou vůni a chuť.

Současný výzkum se pokouší přesně stanovit schopnosti těchto jed-

notlivých esencí, ale předpokládá se, že jsou to nedílné složky prospěšnosti ukryté v čerstvém ovoci, zelenině a jejich šťávách.

## SNADNÁ STRAVITELNOST

Ovocné a zeleninové šťávy jsou snadno stravitelné a ideální pro ty, jejichž organismus by se hůře vyrovnával s velkým množstvím vláknin. Jiné může odradit pouhá představa, že by se měli prokousat kilogramem mrkve. (Mějme na paměti, že čerstvé džusy v našem jídelníčku nevyhradí příjem kusového ovoce a zeleniny. Vláknina, která je v nich obsažena, je nezbytná pro dobře fungující vylučování.) Jako tekutiny žaludek ovocné a zeleninové šťávy rychle tráví, a jejich živiny lehce pronikají do krevního oběhu.

Proces trávení rovněž usnadňuje přítomnost aktivních rostlinných enzymů, které se připojují k žaludečním enzymům při rozkladu šťávy. Efektivnost těchto „pomocníků“ přispívá k tomu, že se živiny vstřebávají do těla během několika minut po požití nápoje. Rostlinné enzymy dále pomáhají neutralizovat přebytečné bílkoviny a tuky z ostatních potravin. Některé, jako například papain z papáje nebo bromelin z ananasu, mají zklidňující efekt při poruchách trávení.

## SKVĚLÉ PROČIŠTĚNÍ

Čerstvé džusy mají obdivuhodné čistící a regenerační schopnosti. Jsou za prvé věčnými zásobárnami čisté vody, která se filtruje v celé jejich složité struktuře. Tím už se odstraňuje jedna ze sérií nečistot, se kterými se musí trávicí soustava vyrovnat.

Navíc veškeré ovoce obsahuje kyselinu, která pomáhá odstraňovat toxiny z trávicího traktu. Citrusové plody obsahují nejúčinnější kyselou sloučeninu – kyselinu citrónovou, a jiné druhy ovoce poskytují ty mírnější, kyselinu vinnou nebo jablečnou. Některé plody, jako například pomeranče nebo jablka, obsahují také pektin, který je schopný absorbovat tuky a toxiny ze zažívacího traktu (je to mimo jiné také látka, která formuje strukturu džemů a marmelád).

Listová zelenina je bohatá na chlorofyl (substance, která umožňuje rostlinám získávat energii ze slunečního záření), mající rovněž čistící schopnosti. Proto jsou třeba řeřicha nebo špenát tak účinné při detoxikaci. Určité další druhy zeleniny, jako například rajčata a mrkev, jsou rovněž známy jako tonizátory při jaterní činnosti. Chcete-li se dovědět více o koncepci detoxikačního programu, nalistujte si Kapitulu 7.

## UDRŽUJTE ROVNOVÁHU

Příjem ovocného nebo zeleninového džusu má silně zásaditý účinek. Pro většinu z nás je to prospěšné, jelikož běžný jídelníček z přílišného množství bílkovin a přebytku upravených jídel vede k překyselení. Jako každý živý organismus i lidské tělo má svou úzce vymezenou pH hodnotu, pohybující se na rozhraní kyselé a zásadité, přesněji na prahu zásadité stupnice. Sklenice džusu denně může pomoci obnovovat tuto základní rovnováhu.

## ZÁRUKA PEVNÉHO ZDRAVÍ?

Džusy samy o sobě nevytvoří perfektní zdravotní stav, ale mohou k němu přispět. Chcete-li podpořit své vyhlídky na dlouhý a zdravý život, možná vás budou zajímat další prospěšné změny, které můžete provést ve svých denních zvyklostech, jako například:

- přestat kouřit
- omezit příjem alkoholu
- pravidelně cvičit
- snížit spotřebu živočišných tuků (masa a mléčných výrobků)
- zvýšit příjem ovoce a zeleniny
- vypít denně 2 litry tekutin
- udělat si čas na relaxaci

– Začátečníci by neměli denně vypít více džusu než 3 sklenice o objemu 230 ml. Pokročilí mohou zvýšit dávku na 6 sklenic.

– Šťávy z tmavé listové zeleniny (např. brokolice, špenát, řeřicha) a tmavé červené zeleniny (řepa, červené zelí) vždy ředte v poměru 1 : 3. Tyto suroviny jsou chuťově i účinkem velmi intenzivní.

– Pijte ovocné a zeleninové šťávy tak, aby byl jejich výživný účinek co nejblahodárnější. Přílišné množství ovocného džusu přetíží váš organismus ovocným cukrem, fruktózou.

– Ovocný džus rapidně zvyšuje hladinu cukru v krvi. Inklinujete-li k problémům v této oblasti, zkuste se vyvarovat jeho nadbytečnému příjmu. Trpíte-li záněty ústní sliznice či infekcemi zažívacího traktu, měli byste se ohledně zvýšení dávek ovocných džusů nejdříve poradit s odborníkem. (Zeleninové šťávy obvykle v těchto případech nevedí). Tato rada platí rovněž osobám s nízkou hladinou cukru v krvi a diabetikům.

– Nikdy při přípravě džusu nemíchejte ovoce a zeleninu, mohli byste si přivodit nadýmání. Výjimku tvoří jablka a mrkev, které můžete smíchat s čímkoli.

Rady o džusech pro děti najdete v Kapitole 8.

## 2. KUCHYNĚ OVOCNÝCH ŠTÁV

Výroba džusů je opravdu velmi jednoduchý způsob, jak zdokonalit váš každodenní život. Je to činnost zábavná, snadná a ekonomická. Můžete vyrobit téměř nekonečné množství pestrých čerstvých džusů, které budou překypovat blahodárnými živinami. Ovšem dříve než vychutnáte dar čerstvých šťáv, musíte se je naučit připravovat. Na těchto stránkách najdete rady, které vám pomohou vybavit vaši kuchyni tak, abyste z ovoce a zeleniny získali co nejvíce.

### JAK PŘIPRAVIT DŽUS

Nezákladnější součástí začátečnického vybavení pro přípravu džusů je lisovadlo – není to totéž co mixér či kterýkoli jiný přístroj usnadňující přípravu potravin (i když některé z nich jsou pro výrobu džusů částečně vybaveny). Lisovadlo odděluje šťávu od vláknité dužiny, čímž produkuje jemný, lahodný nápoj; zatímco mixér či mačkátko jednoduše míchá obojí dohromady. Džus můžete vyrábět i ručně – ale je to přinejmenším dřina!

### Výběr lisovadla

Aby se přístroj co nejvíce vyplatil, měl by být schopen získávat šťávu z co největšího množství ovoce a zeleniny. Možná jste slyšeli, že si lisovadlo neporadí s citrusovými plody – rozdíl je však v tom, že je nezmění

ve stejnou tekutinu, jakou můžete koupit v supermarketech. Místo toho získáte nápoj podstatně hustší a krémový, obsahující vzácnou bílou dužinu, která obaluje plod. Levnější lisovadlo vám může způsobit problémy při lisování tvrdších surovin jako fazolových výhonků, vojtěšky nebo petržele – takže chcete-li mít možnost lisovat úplně všechno, vyplatí se obětovat vyšší částku za lépe vybavený model.

Při výběru a koupi lisovadla se přesvědčte, že se snadno čistí a jednoduše skládá. Není nic otravnějšího než potýkat se s fyzickým i mentálním vypětím pokaždé, když dostanete chuť na džus. Rovněž se přesvědčte o dobrém zajištění elektrického proudu – přístrojem bude stále protékat velké množství tekutin.

Ceny se pohybují od rozumných k velmi vysokým; jestli však teprve začínáte, bude možná rozumnější nezaměřovat se na nejdražší přístroje – pouze pro případ (což je velmi nepravděpodobné!), že by vás výroba džusů nenadchla. Později se dá vždy investovat do lepšího modelu. Poďvejme se teď, co je k dostání.

### Odstředivá lisovadla

Tyto modely se pohybují v levnější oblasti cenové stupnice. Jsou na elektriku. Ovoce a zeleninu nejdříve nadrobno nakrájí, a pak je bleskově roztočí, čímž oddělují šťávu od vláknité dužiny. Džus potom teče drážkou do nádoby a dřeň je přemístěna do odděleného sběrače. Odstředivá lisovadla nejsou schopna zpracovat velké množství surovin najednou. Musí se udržovat v čistotě, aby se neucpala dřeň. Produkují hutnou, krémovou šťávu a vlahou dřeň (viz Kapitola 9 týkající se receptů z dřeni). Nejsou tak efektivní jako některé z lépe vybavených přístrojů.

### Kabinová neboli hnětací lisovadla

Tyto modely produkují větší množství džusu z daných surovin než odstředivé, jelikož je v nich materiál vystaven podstatně většímu tlaku. Přístroj suroviny nekrájí – spíš stlouká a mixuje. Vytvořenou směsí pak plní kabinku, ve které z ní silou vytlačí džus. Kabinová lisovadla mohou být na elektrický, ale i ruční pohon, mají-li příslušnou páčku. Mají větší schopnost zpracovat tuhý materiál – slupky, stonky a vel-

mi tvrdou zeleninu. Proto jsou obvykle nákladnější než odstředivé modely.

### Hydraulická lisovadla

Tyto přístroje jsou neefektivnější ze všech. Je to proto, že vámi vybrané ovoce a zeleninu vyvinout tlak v rozmezí tři až pět tun. Materiál je stlačen a šťáva se filtruje přes jemnou látku; výsledná dřeň je stlačena do tak tvrdé formy, že už se hodí snad jen na kompost. Hydraulická lisovadla mohou být elektrická nebo ruční. Jsou mimořádně drahá; nicméně šťáva vyrobená touto metodou je po výživné stránce nejbohatší.

### Lisovadla na citrusy

Pokud vám vadí hustý džus, který vyrábějí tradiční lisovadla z pomerančů, citrónů, limetty a grapefruitu, použijte citrusové lisovadlo na průzračnější, lehč<sup>b</sup> plastický přístroj, nebo investovat do elektrického lisovadla, máte-li potíže s loupáním plodů (lidem s artritidou nebo revmatikům by tento model mohl přijít vhod).

### Ruční výroba džusů

K ruční výrobě budete potřebovat struhadlo, misku, jemné síto a kousek mušelínu či látky vyrobené speciálně k přípravě džusů. Budete postupovat takhle:

1. Nastrouháte zvolené ovoce nebo zeleninu do misky.
2. Umístíte nastrouhaný materiál doprostřed čtvercového kousku mušelínu (nebo látky k výrobě džusů). Okraje stáhnete a nad miskou tak obsah pořádně prolisujete.
3. Ještě jednou je třeba nápoj přefiltrovat – prolejte ho jemným sítem do misky. Pak jej můžete podávat.

## Další vybavení

Máte-li už své lisovadlo, budete zřejmě potřebovat a využijete také:

- tvrdý kartáč na odstranění nečistot z povrchu ovoce a zeleniny, které chcete zpracovávat
- váhy na odměřování surovin
- prkýnko na krájení
- ostrý nůž, který rozkrájí i velmi tvrdou zeleninu
- škrabku
- plastickou nebo skleněnou odměrku na tekutiny s milimetrovou stupnicí
- větší nádobu na skladování džusu
- krycí fólii pro udržení džusu v dobrém stavu
- mixér na smíchávání džusů s ovocným pyré, jogurtem, mlékem, vodou, medem a jinými složkami (viz Kap. 8)
- jemné síto, kterým můžete přecedit šťávu v případě, že jsou v ní stále ještě malé kousky ovoce
- zástěru, abyste si neušpinili oděv jasně zbarveným džusem

## Úklid při výrobě džusů

Připravujete-li velké množství šťávy, vyčistěte pak lisovadlo jednou nebo dvakrát pod tekoucí vodou, aby se odstranila zbylá dřevina. Pokud jste v přístroji zpracovávali pronikavě vonící či jasně zbarvené ovoce nebo zeleninu, pusťte trochu vody otvorem dovnitř, aby se pročistil i vnitřek; nebo nakrájejte kousek jablka a nechte jej projít přístrojem. Obě tyto metody chrání další džusy před načichnutím a nežádoucím zbarvením.

## Péče o lisovadlo

Pokud jste pro dnešek skončili s výrobou šťáv, přesvědčte se, že zanecháváte přístroj zcela čistý a suchý, jinak vytváříte ve sběrači dřeviny ideální životní podmínky různým bakteriím. Čas od času lisovadlo po-

řádně vyčistěte trochou saponátu, abyste z umělé hmoty odstranili případné dužinaté usazeniny. Čím lépe s přístrojem zacházíte, tím déle vám vydrží.

## TIPY K VÝROBĚ DŽUSŮ

Zde je pro vás několik rad, které vám pomohou z přípravy džusů co nejvíce vytěžít. Jsou to jednoduché, ale klíčové zásady, o kterých byste měli vědět.

## Co nejčerstvější

Čerstvé džusy by měly být podávány pokud možno bezprostředně po jejich přípravě, nebo alespoň tentýž den. Tím se u nich zaručuje maximální obsah živin. Některé vitamíny jsou mimořádně citlivé na vzduch a jsou-li mu vystaveny, likvidují se během několika hodin. Chcete-li džus skladovat, uložte jej do ledničky ve vzduchotěsné nádobě.

## Vychutnejte ten rozdíl

Chuť a struktura čerstvých šťáv se velmi liší od džusů, které můžete koupit v obchodech. Mohou se vám ze začátku zdát zvláštní, ale velmi brzy dáte přednost chuti a složení šťáv vyrobených podomácku. Bývají velmi husté a mají vždy podstatně intenzivnější chuť než ty, na které jste byli dosud zvyklí. Některé z nich mohou mít až podivné barvy (například z brambor, hroznů, pomerančů), a některé jsou zbarveny tak jasně (např. červené zelí, červená paprika, jahody), že od nich neodtrhnete zrak! Měli bychom vzít rozum do hrsti a nepohrdat čerstvými, podomácku vyrobenými šťávami jen proto, že vypadají nebo chutnají jinak než chemicky zpracované, balené džusy, které jsou všeobecně známější.

## Nežádoucí příchutě

Má-li některý džus skutečně nepříjemnou chuť, zkuste jej přidat do polotovarů (šťáv, polévek, omáček), aby se tím příchutě zmírnila (vařením se odstraní některé živiny).

## Ředění

Dětem by se měly džusy vždy ředit, a pokud je tak mají rádi i dospělí, je to v pořádku. Šťávy můžete ředit vodou nebo sífónem, mlékem, sodou či dokonce limonádou. V každém případě jsou však lehčeji stravitelné pouze s čistou vodou.

## NÁKUP ČERSTVÉHO OVOCE A ZELENINY

### Na co se zaměřit

Materiál k výrobě šťáv by měl být co nejčerstvější a nejkvalitnější, dovoluje-li vám to peněženka. To vám zaručí lahodnější a výživně bohatší džus. Vyhledávejte dostatečně zralé plody – je v nich více vitamínů a minerálů. Okrajové listy zelí nebo salátu, i když nevypadají nejpřitažlivěji, obsahují třeba největší množství živin a jsou z hlediska výroby šťáv nejcennější. Nehloubujte nad listem. Dostatečně zralé plody se také snadněji zpracovávají a žaludek je lépe tráví. Vyhněte se takovým produktům, ze kterých máte dojem, že už leží v obchodě dlouho; jsou povadlé, potlučené a ztrácejí svou přirozenou barvu. Výroba šťáv spotřebuje velké množství surovin; bude tedy zřejmě lepší provádět každé 3–4 dny objemnější nákup, abyste se jimi dostatečně zásobili.

### Přednosti BIO surovin

BIO ovoce a zelenina bývají dražší než běžná nabídka, je jich méně a hůře se shánějí, ale mají své přednosti. Za prvé – jejich zastánci tvrdí, že chutnají lépe, a za druhé si znovu připomeňme, že nebyly vystaveny chemickým vlivům. Žádná umělá hnojiva, postřiky proti hmyzu, na hubení plevelů či konzervátory (použité při skladování nebo transportu). Znamená to, že se na povrchu plodů, v jejich slupkách a kůrkách, neskrývají žádné zbytky chemie. O co více, BIO produkty nejsou voskovány, jako je tomu jinak běžně například u okurek a pomerančů.

Má-li ovoce nebo zelenina tuhou kůrku nebo slupku, nijak nám to nevadí – chemické usazeniny neproniknou dovnitř plodu a tuhou kůrku budeme muset při výrobě stejně odstranit. Problém nastává u surovin s tenkou slupkou, jako je mrkev, okurky, broskve a jablka, které sice pořádně omýváme, ale obvykle neloupáme. Možná konzumujeme neuvěřitelné dávky chemikálií a vosku, aniž bychom to tušili. Proč tedy neloupat všechno? Hlavní důvod je ten, že povážlivé množství živin je soustředěno právě v těchto tenkých slupkách, jejichž vyhozením

bychom hodně ztráceli. Nákupem BIO surovin odpadají všechny tyto starosti, můžete pak zpracovat každou slupku.

Nyní se podívejme na několik praktických rad, které ovoce a zeleninu máme nakoupit a jak ji připravit k výrobě džusů.

## 3. PŘÍPRAVA K VÝROBĚ ŠTÁVY

Výroba šťáv je tak trochu cesta za poznáním, a je to činnost, kterou můžete snadno přizpůsobit svým vlastním zálibám a zájmům. Zde je charakteristika naší nabídky čerstvých džusů, která zahrnuje návod, jak připravit jednotlivé druhy ovoce a zeleniny, uvádí jejich vitamínový a minerálový obsah a přibližnou kalorickou hodnotu v přepočtu na 100 g dané suroviny (ekvivalentní asi 80–115 ml džusu). Tyto šťávy můžete vychutnat samy o sobě nebo vyzkoušet některý recept od Kap. 4 dále, máte-li zájem.

### OVOCE

#### Jablko

Jablko se hodí téměř k čemukoliv, nebo se dá vychutnat jako samostatný džus. Ten má příjemnou chuť, hnědovou barvu, zpracujete-li i jádra, a je poměrně sladký. Je to jediná ovocná šťáva, kterou můžete úspěšně míchat s jakýmkoli zeleninovým džusem.

#### *Příprava*

Nakrájejte na čtvrtky, odstranění jaderníku není nezbytně nutné. Neloupejte.

Vitamíny

Bohaté na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a E.

Minerály

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru a vápník; malé množství mědi a zinku.

Energetická hodnota na 100 g

193 kJ

Meruňka

Je oranžová, voní létem a je to výtečná sladká přísada do mixů. Vypadá a chutná skvěle s pěnivou limonádou.

Příprava

Rozkrojte napůl a odstraňte pecku. Neloupejte.

Vitamíny

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>.

Minerály

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, vápník a síru; malé množství mědi, zinku a železa.

Energetická hodnota na 100 g

117 kJ

Avokádo

Olejnata dužina avokáda se sice hůře zpracovává, nicméně vytváří s dalšími ovocnými džusy výtečné mixy; zejména chcete-li vyrobit nápoj s vysokou energetickou hodnotou.

Příprava

Jednoduše rozkrojte napůl, odstraňte z povrchu slupku a vyjměte pecku. Pak rozmixujte a přidejte do džusu.

Vitamíny

Bohaté na beta-karoten, vitamíny B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, kyselinu listovou, biotin, C, E; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>.

Minerály

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, síru a vápník; malé množství mědi a železa.

Energetická hodnota na 100 g

934 kJ

Banán

Banánová šťáva krémovité konzistence chutná opravdu skvěle. Výroba je však bohužel mimořádně nákladná – z jednoho banánu získáte jen pár kapek šťávy. Stejně jako avokádo, banán je lepší míchat se snadněji dosažitelnými džusy.

Příprava

Oloupejte a namixujte tak, aby se dal smíchat s džusem.

Vitamíny

Bohatý na beta-karoten, vitamín B<sub>3</sub>, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, E.

Minerály

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

Energetická hodnota na 100 g

331 kJ



## Ostružiny

Sladké, tmavě fialové se specifickou vůní, velmi vhodná složka do podzimního koktejlu. Nic vás nestojí, můžete-li si je natrhat z živého plotu.

### *Příprava*

Žádné není zapotřebí – jen je trochu propláchněte vodou.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, vitamín C, E; malé množství biotinu, vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

122 kJ

## Černý rybíz

Jedna z nejsladších bobulovin vůbec se syrovou chutí cukrové třtiny. Štáva se dobře hodí do mixu, ale sama o sobě je příliš silná.

### *Příprava*

Oddělte od stonku a bobulky propláchněte. Nekrájejte ani neloupejte.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, biotin, vitamíny C, E; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

117 kJ

## Třešně

Barva šťávy se pohybuje mezi tmavě červenou a fialovou – podle zralosti a druhu třešně. Je to skvělý doplněk do jakékoliv kombinace ovocných džusů.

### *Příprava*

Zabere nám trochu času, ale nakonec se vyplatí. Rozkrájejte napůl a vypeckujte, neloupejte. K odstranění pecek můžete případně použít mechanický přístroj.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství biotinu, vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, síru, sodík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

197 kJ

## Klikva

Tento džus zářivě červené barvy je sám o sobě trochu trpký, ale skvěle ochucuje koktejly. Využívá se při léčbě cystitidy.

### *Příprava*

Pouze opláchněte.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru a vápník; malé množství mědi a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
63 kJ

## Angrešt

Štáva je světle zelená, mírně trpká, velmi vhodná k míchání se sladšími.

*Příprava*  
Pouze opláchněte.

*Vitamíny*  
Bohatý na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

*Minerály*  
Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
155 kJ

## Hroznové víno

Džus z hroznového vína má příjemně sladkou, pikantní chuť. Je poměrně hustý, barvy bledě zelené nebo tmavě růžové.

*Příprava*  
Otrhejte z dřevnatých stonků, opláchněte. Neodstraňujte jádra.

*Vitamíny*  
Bohaté na vitamín C, E; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>.

*Minerály*  
Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, síru, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
251 kJ

## Grapefruit

Jemná, mírně trpká štáva krémové konzistence, bledě zbarvená. Džus z červeného grapefruitu je o něco sladší a má narůžovělý odstín. Je výtečný sám o sobě i míchaný.

*Příprava*  
Odstraňte kůru, ale ne bílou dužinu. Nakrájejte na větší kousky.

*Vitamíny*  
Bohatý na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

*Minerály*  
Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, vápník; malé množství mědi, manganu a zinku.

*Energetická hodnota na 100 g*  
134 kJ

## Ryngle

Trávově zelená barva, lahodná chuť.

*Příprava*  
Rozkrojte napůl a vyjměte pecku.

### Vitamíny

Bohaté na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

### Minerály

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník, malé množství mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

197 kJ

### Guava

Štáva tropické chuti z tropického ovoce. Krémový zelený džus vhodný do koktejlů.

### Příprava

Oloupejte a nakrájejte na větší kousky. Neodstraňujte semínka.

### Vitamíny

Bohatá na beta-karoten, vitamíny B<sub>3</sub> a C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### Minerály

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

214 kJ

### Kiwi

Báječná citrusově zelená barva, pikantní chuť; vhodné do mixů.

### Příprava

Oloupejte slupku, dužinu nakrájejte na čtvrtky.

### Vitamíny

Bohaté na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>.

### Minerály

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

256 kJ

### Citrón

Velmi trpký džus krémové, bledě žluté barvy. Používejte ho jen v malém množství do mixů.

### Příprava

Oloupejte kůru, nakrájejte na větší kousky. Můžete odstranit jádra.

### Vitamíny

Bohatý na vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a biotinu.

### Minerály

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru a vápník; malé množství mědi a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

63 kJ

## Limetta

Ostrý džus jako z citrónu, jen o něco sladší. Rovněž vám stačí jen malé množství do mixů.

### *Příprava*

Oloupejte slupku, nakrájejte na větší kousky. Můžete odstranit jádra.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> a B<sub>5</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, sodík a vápník; malé množství zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

126 kJ

## Mango

Velmi hustý oranžový džus, výborně se hodí k ananasu a banánu. Pro jeho hustotu je nutné jej míchat.

### *Příprava*

Rozkrojte napůl, odstraňte plochá jádra, lžící postupně vyjměte dužinu.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství manganu, mědi a zinku.

### *Energetická hodnota na 100 g*

272 kJ

## Meloun (červený, žlutý)

Tento džus je aromatický a osvěžující, ale měl by se podávat jen samostatně. Prochází totiž trávicím traktem rychleji než ostatní šťávy, a tím by omezil absorpci ostatních živin do těla.

### *Příprava*

Rozkrájejte na čtvrtky, vyjměte dužinu a nakrájejte ji na větší kousky. Jádra jsou zpracovatelná, ale můžete je i odstranit. Rovněž je možné zpracovat kůru, ujistíte-li se, že je čistá.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

88 kJ

## Nektarinka

Příjemná broskvová chuť a barva, báječná a osvěžující v kombinaci s bobulovými džusy.

### *Příprava*

Nakrájejte na čtvrtky, odstraňte pecku. Neloupejte.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
205 kJ

### Pomeranč

Skvěle chutnající, po všech stránkách výtečný džus, jehož barva není oranžová, ale žlutá díky bílé složce dužiny. Je dobrý sám o sobě, nebo se může mixovat.

#### *Příprava*

Oloupejte, nakrájejte na větší kousky.

#### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

#### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

193 kJ

### Papája

Jako mango – velmi hustá šťáva, kterou musíme ředit lehčím typem džusu, jako je jablečný nebo ananasový. Má temně růžovou barvu.

#### *Příprava*

Rozkrojte napůl, odstraňte semena (ale nevádí-li vám, můžete je nechat uvnitř), lžící vyjměte dužinu.

#### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

#### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

163 kJ

### Mučenka

Tmavohnědý džus sladké chuti.

#### *Příprava*

Oloupejte a vyjměte dužinu.

#### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamíny B<sub>3</sub>, C; malé množství vitamínu B<sub>2</sub>.

#### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

142 kJ

### Broskev

Božský nápoj! Sladká květinová vůně, oranžový džus.

#### *Příprava*

Rozkrojte napůl, odstraňte pecku. Neloupejte.

#### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamíny B<sub>3</sub> a C; malé množství biotinu, vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, síru, sodík a vápník; malé množství biotinu, vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Energetická hodnota na 100 g*

138 kJ

## Hruška

Univerzální šťáva, která se dobře hodí téměř ke všem ostatním, ne příliš hustým džusům.

### *Příprava*

Odstraňte stopku, podélně rozkrojte na čtvrtky. Neodstraňujte jaderník.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík a vápník; malé množství manganu, mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

247 kJ

## Ananas

Příjemný, sladce chutnající džus jantarové barvy. Může se podávat samostatně nebo smíchaný s jiným. Obsahuje bromelin.

### *Příprava*

Rozřežte na kolečka, odstraňte okrajovou kůru. Pak nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

205 kJ

## Švestka

Šťáva zlatavě červené barvy, která se dobře hodí k bobulovému nebo jinému jemnějšímu džusu.

### *Příprava*

Rozkrojte napůl, vyjměte pecku. Neloupejte.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství mědi a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

159 kJ

## Maliny

Tmavě růžový džus má chuť osvěžujících bobulek. Hodí se dobře k broskvi, nektarine, meruňce a jablku.

*Příprava*  
Pouze propláchněte.

*Vitamíny*  
Bohaté na beta-karoten, biotin, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

*Minerály*  
Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík, vápník a železo; malé množství mědi.

*Energetická hodnota na 100 g*  
105 kJ

## Jahody

Nejsvěžejší růžová barva, se kterou jste se kdy setkali. Královna džusů, jejíž chuť vás přenesení na jahodové plantáže.

*Příprava*  
Žádná – můžete jen odstranit zelené stonky.

*Vitamíny*  
Bohaté na beta-karoten, kyselinu listovou, biotin, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

*Minerály*  
Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
109 kJ

## Mandarinka

Džus bledě oranžové barvy, méně kyselý než pomeranč; mluví sám za sebe.

*Příprava*  
Oloupejte, nakrájejte na větší kousky.

*Vitamíny*  
Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

*Minerály*  
Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství manganu, mědi a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*  
147 kJ

## Vodní meloun

Zpracujete-li pouze dužinu, získáte hnědavě růžovou šťávu. I s kůrou ale bude podstatně tmavší, obohacená o blahodárné živiny. Tento džus vás výborně osvěží zejména v letních měsících.

*Příprava*  
Nakrájejte na čtvrtky, neodstraňujte jádra, vyjměte dužinu z tuhého obalu. Máte-li však trochu smysl pro dobrodružství, použijte i kůru.

*Vitamíny*  
Bohatý na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamíny B<sub>5</sub>, C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> a B<sub>6</sub>.

*Minerály*  
Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství mědi a zinku.

*Energetická hodnota na 100 g*  
88 kJ

## ZELENINA

### Vojtěška

Štáva oříškové chuti, vhodná ke smíchání s jinými, jemnějšími džusy.

#### *Příprava*

Žádná – jen opláchněte.

#### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>.

#### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, sodík a vápník.

#### *Energetická hodnota na 100 g*

126 kJ

### Fazolové výhonky

Nevypadají sice příliš lákavě, ale jsou plné cenných živin. Štáva chutná lépe v kombinaci se sladšími džusy.

#### *Příprava*

Žádná – jen opláchněte.

#### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>.

#### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, sodík a vápník; malé množství železa.

#### *Energetická hodnota na 100 g*

122 kJ

## Červená řepa

Tato fialová štáva je velmi silná – vždy ji míchejte s jinými džusy v poměru 1 : 4.

#### *Příprava*

Odřežte sukovité výrůstky, oškrábejte a nakrájejte na větší kousky.

#### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> a B<sub>5</sub>.

#### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

#### *Energetická hodnota na 100 g*

184 kJ

## Brokolice

Poskytuje tmavězelenou šťávu s nahořklou příchutí, měla by být vždy ředěna jemnějšími džusy v poměru 1 : 4.

#### *Příprava*

Nakrájejte na menší kousky, neodstraňujte stoněk.

#### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

#### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

#### *Energetická hodnota na 100 g*

117 kJ



## Růžičková kapusta

Další silný, tmavězelený džus, který byste měli ředit jemnější šťávou v poměru 1 : 4. Tento nápoj je mírně nahořklý, proto se dobře hodí ke sladším džusům jako mrkvovému nebo jablečnému.

### *Příprava*

Odstraňte uvolněné vnější listy, nakrájejte.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, hořčík, fosfor, sodík, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

109 kJ

## Červené zelí

Tento džus má krásnou, tmavě fialovou barvu a trošku pepřnou chuť. Jako šťáva z červené řepy, měl by být také ředěn jemnějšími džusy v poměru 1 : 4.

### *Příprava*

Odstraňte poničené vnější listy, nakrájejte na malé kousky.

### *Vitamíny*

Beta-karoten, kyselina listová, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, sodík, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

113 kJ

## Zimní zelí

Tento džus má sirnatou vůni a chuť – je lépe ho smíchat se sladšími šťávami jako z červené papriky, kořene petržele nebo jablek.

### *Příprava*

Odstraňte poničené vnější listy, nakrájejte na malé kousky.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a vitamínu E.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

92 kJ

## Bílé zelí

Jeho bledězelená šťáva má příjemně sladkou chuť.

### *Příprava*

Odstraňte poničené listy, nakrájejte na malé kousky.

### Vitamíny

Bohaté na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a vitamínu E.

### Minerály

Draslík, fosfor, hořčík, chlór, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

92 kJ

## Mrkev

Tato šťáva je ideální na míchání s kterýmkoli jiným, intenzivnějším džusem. Její sladká a jemná chuť je lahodná i sama o sobě. Je to jediný zeleninový džus, který můžeme míchat se všemi druhy ovoce bez obav ze společensky neúnosných následků.

### *Příprava*

Oškrábejte, odstraňte tuhý konec a nakrájejte na silnější proužky.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a vitamínu E.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, chlór, síra, sodík, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

147 kJ

## Květák

Bledězelená šťáva čerstvé, pronikavé vůně, hodící se dobře ke sladším džusům.

### *Příprava*

Nakrájejte na malé kousky, neodstraňujte stonek.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

101 kJ

## Celer

Tento lehký žlutý džus svou slane osvěžující chutí připomíná šťávu z celerové natě. Dobře se hodí do mixů.

### *Příprava*

Opláchněte a nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, sodík a vápník; malé množství železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

75 kJ

## Celerová nať

Tento, jemný, trošku **slaný** džus se velmi dobře hodí do mixů s intenzivnějšími šťávami.

### *Příprava*

Opláchněte a odřežte povadlé listy.

### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a vitamínu E.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, mangan, síru, sodík a vápník.

### *Energetická hodnota na 100 g*

34 kJ

## Okurka

Vodnatá, osvěžující šťáva je velmi vhodná do intenzivnějších kombinací.

### *Příprava*

Oškrábejte vnější slupku (případně okrájejte, zdá-li se vám navoskovaná) a nakrájejte na silnější proužky.

### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>6</sub> a biotinu.

### *Minerály*

Draslík, hořčík, chlór, sodík, síra, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

42 kJ

## Fenykl

Máte-li rádi Pernod, bude vám chutnat i fenyklový džus. Má silnou anýzovou příchuť a hodí se ke zpestření méně výrazných nápojů.

### *Příprava*

Nakrájejte hlízu nejdříve na plátky, ty pak zpracujte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na vitamín C; malé množství vitamínu B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, vápník.

### *Energetická hodnota na 100 g*

117 kJ

## Česnek

Štáva dodá báječnou chuť – máte-li rádi česnek! Ale stačí ho jen velmi málo, několik kapek na sklenici nápoje.

### *Příprava*

Odstraňte slupku, nakrájejte a zpracujte zároveň s jinou tvrdší zeleninou.

### *Vitamíny*

Bohatý na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, hořčík, sodík, vápník a železo; malé množství zinku.

### *Energetická hodnota na 100 g*

490 kJ

## Kadeřavá kapusta

Poskytuje intenzivní, tmavě zelenou šťávu, která by měla být vždy ředěna jemnějším džusem v poměru 1 : 4.

### *Příprava*

Odstraňte poničené listy, zbylou kapustu nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamíny B<sub>3</sub> a C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, sodík, vápník, železo.

### *Energetická hodnota na 100 g*

222 kJ

## Pórek

Lehký zelený džus s příjemnou cibulovou příchutí, dobře se hodící k oživení nevýrazného nápoje.

### *Příprava*

Odstraňte přebytečnou část, příčně nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, biotin, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a vitamínu E.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

130 kJ

## Hlávkový salát

Hlávkový salát poskytuje tmavě zelenou šťávu, která by měla být vždy ředěna jemnějším džusem v poměru 1 : 4. Má nahořklou příchut, takže je ho zapotřebí kombinovat se sladším nápojem. Existuje ho několik druhů s různým množstvím živin.

### *Příprava*

Odstraňte poničené listy, nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten a vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a E.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, sodík, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

50–71 kJ

## Jedlé vodní řasy

Jasně zelená barva a sladká chuť; ředte jemnější šťávou.

### *Příprava*

Žádná, pouze opláchněte.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, sodík, vápník, železo.

### *Energetická hodnota na 100 g*

176 kJ

## Cibule

Nic pro bázlivé! Krémově zbarvený džus s pronikavou příchutí, nejvhodnější do mixů.

### *Příprava*

Oloupejte, nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a biotinu.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

96 kJ

## Petrželová nať

Intenzivní zelený džus, který bychom měli vždy ředit v poměru 1 : 4. Má ale příjemnou bylinkovou chuť.

### *Příprava*

Nakrájejte a zpracujte v lisovadle zároveň s jinou, tvrdší zeleninou.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamín B<sub>3</sub> a C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub> a B<sub>2</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, sodík, vápník a železo.

### *Energetická hodnota na 100 g*

180 kJ

## Kořen petržele

Nepohrdejte jeho šťávou – má krémovou, lahodně sladkou chuť.

### *Příprava*

Odkrojte sukovité výrůstky, oškrábejte a nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, biotinu a vitamínu E.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

205 kJ

## Paprika (červená, žlutá a zelená)

Šťáva je výborná bez ohledu na to, zda jsme použili papriku žlutou, zelenou nebo červenou; i když červená poskytuje džus o něco sladší, lépe se hodící k trpkým nápojům.

### *Příprava*

Nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a vitamínu E.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

červená 134 kJ, žlutá 109 kJ, zelená 63 kJ

## Brambor

Bledý džus nepřiliš příjemné chuti; lépe je ho smíchat s něčím sladším – mrkví nebo kořenem petržele.

### *Příprava*

Oškrábejte slupku (okrájejte, je-li velmi špinavá), nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatý na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, síra, vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

365 kJ

## Ředkvička

Růžová barva, peprná chuť; šťáva by měla být ředěna mírnějšími džusy, vytváří tak chutný nápoj.

### *Příprava*

Pouze opláchněte.

### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík, vápník a železo; malé množství mědi a zinku.

### *Energetická hodnota na 100 g*

50 kJ

## Špenát

Další tmavě zelená šťáva, která by měla být ředěna v poměru 1 : 4. Neměli bychom jí pít velké množství, obsahuje totiž kyselinu šťavelovou, která zabraňuje příjmu vápníku do těla.

### *Příprava*

Opláchněte listy a přidejte ke tvrdší zelenině, mrkvi, okurce.

### *Vitamíny*

Bohatý na beta-karoten, vitamíny B<sub>3</sub> a C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>.

### *Minerály*

Bohatý na draslík, fosfor, sodík, vápník a železo.

### *Energetická hodnota na 100 g*

105 kJ

## Batáty

Tato šťáva se trochu podobá bramborové, ale je o něco chutnější. Má však oranžovo-červenou barvu!

### *Příprava*

Oškrábejte, nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, kyselinu listovou, vitamíny C, E; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, chlór, síra, sodík a vápník; malé množství mědi a železa.

### *Energetická hodnota na 100 g*

381 kJ

## Rajské jablko

Pravá rajská šťáva má růžově oranžový odstín a svou chutí připomíná čerstvá rajčata; nikoli rajský protlak. Je výtečná v mixech, ale i sama o sobě.

### *Příprava*

Opláchněte a nakrájejte na větší kousky. Neloupejte.

### *Vitamíny*

Bohaté na beta-karoten, biotin, kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohaté na draslík, fosfor, hořčík, chlór, síru, sodík a vápník; malé množství mědi, zinku a železa.

*Energetická hodnota na 100 g*

59 kJ

## Vodnice

Velmi peprná šťáva neurčité barvy, výborně se hodí do mixů se sladšími džusy.

### *Příprava*

Odstraňte sukovité výrůstky, oškrábejte a nakrájejte na větší kousky.

### *Vitamíny*

Bohatá na kyselinu listovou, vitamín C; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>.

### *Minerály*

Bohatá na draslík, fosfor, hořčík a vápník.

*Energetická hodnota na 100 g*

84 kJ

## Řeřicha

Intenzivní zelený džus, který se musí ředit v poměru 1 : 4 s mírnějšími šťávami. Nápoji pak dodává pikantní příchuť.

### *Příprava*

Propláchněte listy; nekrájejte.

### *Vitamíny*

Bohatá na beta-karoten, vitamíny C, E; malé množství vitamínů B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a biotinu.

### *Minerály*

Draslík, fosfor, hořčík, chlór, síra, sodík, vápník, železo; malé množství mědi a zinku.

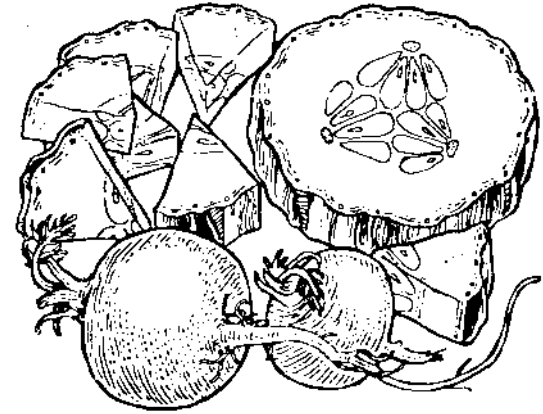
*Energetická hodnota na 100 g*

59 kJ

Část II.:

KRÁSA,  
ŠPIČKOVÉ ZDRAVÍ  
A VITALITA





Zařazení čerstvě připravených šťáv do vašeho jídelníčku je ten nejjednodušší způsob, jak přispět ke své kráse, zdraví a všeobecnému prospěchu. Jsou nabity tolika blahodárnými vitamíny, minerály a jinými živinami, že by byla skoro hanba nevyužít tohoto přírodního bohatství. Kapitoly 4–6 se zaměřují na různé oblasti, ve kterých se mohou džusy uplatnit – od úspěšné péče o pleť, přes zmírňování bolesti v krku, mají vliv na snížení stresu a zahnání nespavosti. Mezi těmito recepty najdete kombinace ovocných a zeleninových džusů – není dobré ustrnout na jednom typu, střídejte je, abyste z nich získali maximum: pijte třeba zeleninovou šťávu ráno a ovocnou večer, nebo je střídejte obden.

### Děti

Všechna uvedená doporučení jsou pro dospělé, netýkají se dětí. Pro informaci – děti do 13 let by neměly denně vypít víc než 145 ml čerstvého džusu, a ten by měl být vždy ředěn vodou. Starší mohou začít pít neředěné džusy, ne však častěji než jeden až dvakrát denně. Ředění je nutné, jelikož čerstvé šťávy mívají dost hustou konzistenci a intenzivní chuť, jsou vždy velmi koncentrované a mohly by být tudíž pro mladý zažívací trakt příliš silné.

# **4.** OVOCNÉ ŠŤÁVY PRO KRÁSU

*Oči*

*Vlasy*

*Nehty*

*Kůže*



Toužíte mít čistou pleť? Jasné oči? Krásné, lesklé vlasy? Silné, zdravé nehty? Tyto sny se vám mohou splnit. Stav našeho zevnějšku není určen jen geny a počasím, můžeme ho silně ovlivnit potravinami a také nápoji. Strava bohatá na výživné vitamíny A, C, E a beta-karoten, a na minerály jako draslík a zinek, je klíčem k vašemu krásnějšímu Já.

## OČI

Dobrý stav našich očí, stejně jako kteréhokoliv jiného orgánu v našem těle, bychom neměli přijímat jako samozřejmost. Denně těžce pracují a musejí se vyrovnávat se znečištěným ovzduším, čelit prachu a případně kouskům make-upu, které do nich proniknou. Bohatý přísun „očních“ vitamínů, B-komplexu, C, E a beta-karotenu vám sice neumožní vidět ve tmě, ale pomůže udržovat oči jasné a dobře fungující.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
4 kousky brokolice  
4 kousky květáku

nebo

3 rajčata  
hrst řeřichy  
1/2 červené papriky

nebo

1 grapefruit  
1 mango  
1 mučenka

nebo

4 mandarinky  
1 hruška

## ZDRAVÉ VLASY

Vlasy nás zdobí jako koruna – proč tedy nevynaložit trochu síly na to, aby vypadaly co nejlépe? Vlasy barvené nebo po trvalé jsou mdlé a jako bez života; stejným dojmem však mohou působit i vlasy zcela přirozené, chybí-li jim nepostradatelné živiny. Přestože je ale vnější vlasová pokrývka odumřelá, kořínky žijí a jsou vyživovány základními minerály a vitamíny z krevního oběhu.

### Vysoký lesk

Vitamíny B – skupiny a minerály jód, síra a železo jsou ty nejdůležitější pro zdravé vlasy. Jsou zastoupeny v řadě čerstvých džusů.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz. str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g na větší kousky nakrájeného zimního zelí  
2 velké mrkve  
6 ředkviček

nebo

125 g jedlých vodních řas  
3 listy kadeřavé kapusty  
2 velké mrkve  
1/2 kořene petržele

nebo

4 mandarinky  
125 g malin

nebo

1 malý trs hroznového vína  
2 mučenky  
2 silnější řezy ananasu

### Proti lupům

Lupy se mohou objevovat ze dvou důvodů: tukové žlázy vlasové pokožky buďto neprodukují dostatek mazu, anebo ho produkují příliš. V prvním případě se pokožka odlupuje, vlasy jsou suché a lámou se; v druhém případě jsou lupy žluté a vlasy mastné. Džusy bohaté na vitamíny ze skupiny B, vitamín E a beta-karoten by mohly pomoci zlepšit stav vaší vlasové pokožky.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz. str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 1/2 velké mrkve  
6 listů kadeřavé kapusty

nebo

1/2 hlávkového salátu  
2 malá jablka

nebo

1 mango  
1 broskev  
1 jablko

malý trs hroznového vína  
2 kiwi

## NEHTY

Stejně jako vlasy, naše nehty odumírají, jakmile opustí epidermis. Jeli-kož však vyrůstají zpod kůže na prstech, mohou nám dobře signali-zovat, že postrádáme určité živiny, přesněji minerály. Bílé tečky na nehtech zdůrazňují potřebu většího množství zinku, a lámavé nehty po-ukazují na nedostatek železa. Pro růst pevných, zdravých nehtů jsou důležité také stopové prvky, jód, síra a vitamín B<sub>2</sub> (riboflavin).

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombina-ce obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g fazolových výhonků  
125 g na větší kousky nakrájeného bílého zelí  
2 velké mrkve

nebo

1/4 okurky  
125 g růžičkové kapusty  
3 rajčata

nebo

125 g ostružin  
125 g jahod  
1 jablko

nebo

1 pomeranč  
3 meruňky

## KŮŽE

Zejména naše kůže je ovlivňována pomalým trávením a přepracova-nými ledvinami. Nemohou-li se ledviny vyrovnat s přísunem odpadu vzniklého vašim denním příjmem potravin a nápojů, toxické látky opouš-tějí tělo kůží a mohou na ní vytvářet různé skvrny.

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy mohou pomoci detoxikovat náš or-ganismus a podpořit ledvinovou činnost (detoxikační program viz Kap. 7); pestrá nabídka džusů může zásobit vaši pokožku nepostradatelnými vitamíny a minerály.

Počátek tvorby vrásek můžete mírně oddálit příjmem džusů bohatých na antioxidační živiny; vitamíny A, C, E, beta-karoten a minerál selen. Tyto látky mají schopnost ničit nestabilní molekuly zvané volné radiká-ly, které hrají jednu z klíčových úloh v procesu stárnutí. Níže uvedené recepty můžete vyzkoušet na různé kožní problémy.

## Dokonalá kůže

Aby byla vaše pokožka čistá a beze skvrn, zklidněná a zdravě vyhlížejí-cí, potřebujete šťávy s vysokým obsahem vitamínů C, E a beta-karotenu, minerálů draslíku a zinku, v kombinaci s džusy podporujícími činnost ledvin a trávicího traktu, jako např. z červené řepy, petržele a špenátu.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombina-ce obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/4 červené papriky  
1/4 zelené papriky  
1/3 okurky

nebo

1/4 hlavičky fenyklu  
50 g červeného zelí nakrájeného na větší kousky  
1 1/2 jablka

nebo

2 velké mrkve  
2 celery

nebo

1 velký pomeranč  
150 g jahod

nebo

75 g klikvy  
1 1/2 jablka

### Proti vráskám

Existence elixíru věčného života a mládí patří zatím stále do království fantazie, ale vědci v dnešní době potvrzují, že každodenní příjem vitamínů a minerálů může zabránit předčasnému stárnutí. Antioxidanty beta-karoten, vitamíny C, E a minerál selen přispívají k oddálení tvorby vrásek. Tyto živiny rovněž vytvářejí kolagen, nezbytnou látku, která udržuje pleť pevnou a pružnou.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

3 velké mrkve  
50 g petrželové natě

nebo

125 g nakrájené kadeřavé kapusty  
1 jablko  
1 1/2 velké mrkve

nebo

1 středně velký grapefruit  
1 malý pomeranč

nebo

1 broskev  
150 g malin  
3 guavy

### Akné

Ať už akné zmizí před dvacátým rokem nebo pokračuje do dospělosti, je to záležitost nevzhledná a rozhodně nepříjemná. Akné je buďto dědičné, nebo je způsobuje hormonální nevyváženost. Tukové žlázy v pokožce produkují velké množství mazu, který je pak napadán bakteriemi. Nejčastěji postiženými oblastmi bývají záda, ramena, hrudník, krk a obličej. Lidem trpícím akné by měl prospět džus bohatý na živiny beta-karoten a zinek.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 1/2 velké mrkve

125 g řeřichy

nebo

3 rajčata

8 malých kousků brokolice

nebo

1 jablko

1 mango

150 g malin

nebo

3 meruňky

175 g třešní

1 nektarinka

# 5. OVOCNÉ ŠŤÁVY PRO ZDRAVÍ

*Snadné dýchání*

*Opaření a popáleniny*

*Křeče*

*Zažívání*

*Nadváha*

*Úleva od bolestí*

*Ochrana před zhoubnými onemocněními*

*Zdravá žena*

*Hojení ran*



Čerstvé šťávy nejsou medicinou na nárazové nevolnosti a potíže, se kterými se čas od času potýkáme, ale poskytují bohatou dávku živin, které pomáhají zvýšit naši vnitřní odolnost a urychlují zotavování. Jejich pročišťující síla doslova „vyplachuje“ toxiny z těla. Listová zelenina je bohatá zejména na chlorofyl, který, jak jsme si už řekli, má antiseptické schopnosti a podporuje tvorbu červených krvinek. Nemáte-li chuť k jídlu, pohár ozdravujícího, čerstvého džusu je třeba právě to, co potřebujete.

## SNADNÉ DÝCHÁNÍ

Je téměř pravidlem, že většina z nás každoročně onemocní lehčím zánětem dýchacích cest. Může se jednat o nachlazení, kašel, bolení v krku, chřipku nebo bronchitidu. Zasáhne-li nás některý z těchto bacilů (ať už je to v práci či v přeplněné tramvaji), uvede nás na nějakou dobu do nevolnosti a apatie. Jeho neblahým následkem ztrácíme chuť k jídlu, trpíme horečkami, cítíme se vyčerpaní, bolí nás ucpaný nos a krk je jako v plamenech.

Výskyt těchto neduhů se bohužel neomezuje jen na podzim a zimu; i když v těchto ročních obdobích se jim daří nejlépe. Záněty dýchacích cest se mohou objevit i na jaře a v létě, většinou s přechodnými změnami mezi ročními obdobími, kdy se naše tělo přizpůsobuje horkým, chladným, suchým nebo vlhkým klimatickým podmínkám.

Džusy mohou přinést úlevu bolavému krku, uklidní dráždivý kašel a svým bohatstvím výživných látek dodají tělu energii. Mohou mít léčivý účinek také při dlouhodobějších a trvalých nosních a krčních onemocněních jako je astma, senná rýma a jiné druhy alergií.

### Nachlazení a bolesti v krku

Běžné nachlazení může být způsobeno některým ze dvou set virů, které napadají nosní a krční sliznici. Tyto viry patří mezi nejhůře podchytilné bacily vůbec – ani po čtyřicetiletém intenzivním výzkumu vědců tvořících světovou špičku stále nemáme lék ani prevenci proti těmto nejběžnějším symptomům – rýmě, podrážděnému krku, kašli, slzení očí a bolestem hlavy.

Jako spousta jiných bacilů, nachlazení se snadno přenáší z jednoho člověka na druhého v zalidněném prostoru. Pronikne-li do organismu, po inkubační době jednoho dne se začne charakteristicky projevovat.

Potřebnou látkou č. 1 je vitamín C, zvyšující odolnost proti infekci. Jeho výtečným zdrojem jsou citrusové plody, které mají mimo jiné i stahující účinek na sliznice, čímž se usnadňuje dýchání. Prospěšný může být i beta-karoten, který sliznice chrání a regeneruje; vitamín podporu-



jící účinek beta-karotenu, a zinek, který urychlí vaše zotavení. Blahodárná je i silně dezinfekční česneková šťáva (je však velmi koncentrovaná, proto nám stačí jen velmi malé množství zředěné jiným zeleninovým džusem).

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

3 velké mrkve  
50 g petrželové natě  
2 stroužky česneku

nebo

hrst řeřichy  
1/4 okurky  
125 g na větší kousky nakrájeného bílého zelí  
2 stroužky česneku

nebo

2 kiwi  
1/2 manga  
1 středně velké jablko

nebo

1 grapefruit  
1 pomeranč  
125 g jahod

## Kašel a zánět průdušek

Existují různé druhy kašle: od pouhého podráždění zadní stěny krku až k infekci postihující celý hrudník s množstvím hlenu, který obvykle provází silné nachlazení nebo bronchitidu. Kašel bývá výsledkem zánětu krční sliznice nebo průdušnic (malých trubiček umožňujících vnitřní dýchání).

Jednou z nejcennějších schopností, které prokazují džusy v případě kašle, jsou jejich zklidňující účinky. Sklenice hustého domácího džusu zvláční vysušenou krční sliznici. Citrusová šťáva má svou specifickou adstringentní schopnost – stahuje sliznici a usnadňuje dýchání. Sliznici pomáhají chránit džusy bohaté na beta-karoten, a prospěšná je samozřejmě i každá dávka vitamínu C. Šťáva z cibule je dobře osvědčenou medicínou přírodních léčitelů – je velmi koncentrovaná, ale můžete ji zkusit zmírnit jiným prospěšným džusem, třeba podle našeho receptu na nápoj z mrkve, cibule a brokolice.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
1/2 středně velké cibule  
4 kousky brokolice

nebo

1/2 zelené papriky  
125 g na větší kousky nakrájeného bílého zelí  
3 rajčata

nebo

1/2 středně **velkého ananasu**  
1/2 manga  
3 švestky

nebo

4 mandarinky  
1/2 citrónu  
1 čajová lžička **medu**

## Chřipka

Chřipkou sice můžete onemocnět i v létě, nicméně daleko běžnější je to v zimě, kdy se viry postupně přenášejí po celém světě. Chřipku způsobuje virus; ale stejně jako u nachlazení, není to vždy tentýž bacil. Proto také, přestože jste už chřipku několikrát prodělali, ji můžete opět dostat, protože vaše tělo není imunní vůči novému druhu bacilu.

Běžným příznakem chřipky je bolení v krku, rýma, bolesti celého těla, horečka, únava a nechutenství. Džusy mohou zklidnit bolavý krk a dodat tělu nezbytný vitamín C a beta-karoten. Máte-li však chřipku a málo jíte, měli byste si šťávy ředit, protože z vysokého obsahu přírodního cukru v ovoci a některé zelenině by se vám mohla zatočit hlava, pijete-li na lačný žaludek.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
1/2 pórků  
50 g petrželové natě

nebo

50 g **růžičkové kapusty**  
2 rajčata  
1/3 okurky

nebo

4 mandarinky  
1 papája

nebo

malý trs **hroznového vína**  
2 kiwi  
1 jablko

## Astma, senná rýma a alergie

Všechny tyto situace jsou vyvolané jistými okolnostmi. V případě astmatu může hrát roli přepracování, pocity úzkosti, kouř, chlad či jiné vnější podněty. Sennou rýmu způsobuje pyl ze stromů, trav a květin a alergie mohou mít příčinu v čemkoli – v prachu, chemikáliích, ale i neuróze. Džusy pomáhají tišit kašel a dodávají tělu živiny, které podporují imunitu, např. vitamín C, beta-karoten, vitamíny skupiny B a z minerálů zinek. Jelikož stres hraje také svou roli a může vyvolat některé z těchto potíží, můžeme mu částečně zabránit příjmem uklidňujících vitamínů B.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/4 hlávkového salátu

2 rajčata

2 velké mrkve

nebo

8 kousků brokolice

3 ks celerové natě

nebo

125 g malin

125 g jahod

1 pomeranč

nebo

1 broskev

1 nektarinka

8 třešní

## OPAŘENÍ A POPÁLENINY

Lehčí popáleniny jsou běžným domácím úrazem. Jakmile se vám něco takového přihodí, držte postiženou část těla několik minut pod proudem studené vody; ta kůži zchladí a ohraničí zasažená místa. Příjem šťáv bohatých na vitamíny C a E může pomoci urychlit další léčbu.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g černého rybízu

125 g malin

1 broskev

nebo

1 grapefruit

1 kiwi

1/2 limetty

nebo

1/4 středně velkého batátu

4 rajčata

1/2 středně velkého hlávkového salátu

nebo

1 jablko

60 g petrželové natě

1/4 velké okurky

## KŘEČE

Křeče jsou samovolné stahy svalstva postihující většinou lýtka a chodidla. Mohou být následkem nedostatku solí v těle nebo poruch oběhového systému, většinou jsou však odezvami na jednostranné zatěžování určitých svalů při trénincích nebo časté a dlouhé setrvávání v jedné poloze. Prospěšnou látkou je sodík (při nízkém příjmu upravené stravy a solí nebo při nadměrném pocení) a hořčík.

## Nedostatek sodíku

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

3 ks celerové natě  
1/4 okurky

nebo

1/2 celeru  
2 velké mrkve

nebo

150 g třešní  
1 jablko

nebo

1 středně velký meloun

## Nedostatek hořčíku

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 mučenky  
225 g hroznového vína

nebo

225 g jahod  
2 guavy

nebo

125 g jedlých vodních řas  
1/2 kořene petržele  
2 mrkve

nebo

1/4 červené řepy  
1/2 celeru  
1/4 velké okurky

## TRÁVENÍ

Špatné trávení, zácpa a zápach v ústech jsou známé potíže, které nás trápí snad nejčastěji. Není divu, uvážíme-li, jak intenzivně náš trávicí systém pracuje během celého dne, zaměstnán téměř neustálým přísunem jídla a pití. Strava často přichází příliš pozdě a rychlým tempem ve velkém množství; je kořeněná, tučná a bez vláknin; nápoje si volíme pokud možno šumivé a s kofeinem, čímž nijak nepodporujeme správné fungování našeho trávicího traktu.

Jako doplněk ke zvýšenému příjmu potravin v přírodním stavu, bohatých na vlákniny, nám džusy v našem jídelníčku pomohou udržovat trávicí orgány v klidu a zdravé. Dobré trávení je pak předpokladem k lepší absorpci živin.

Šťávy, které pomohou vyživovat tuto oblast, mají vysoký obsah vitamínů skupiny B, vitamínu C, beta-karotenu a chlóru.

## Zápach v ústech

Zápach v ústech může mít několik příčin: špatné trávení, zácpu, nedostatek potravin, zubní kazy, infekční onemocnění a přílišné dávky těžké, kořeněné stravy. Vedle potravin v přírodním stavu, bohatých na vlákninu, která podporuje trávicí proces, nám některé džusy mohou příjemně osvěžit dech, zejména nápoj z petrželové natě a mrkve. Vyzkoušejte tyto kombinace.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

115 g petrželové natě  
3 velké mrkve

nebo

1 jablko  
2 ks celerové natě  
50 g petrželové natě

### Špatné trávení

Je to jedna z nejběžnějších potíží vůbec, které se dá ovšem snadno zabránit. Příčiny jsou většinou prosté: přejezení, uspěchaná jídla, nevhodná strava, kouření a stavy úzkosti. Některé džusy jsou výborné prostředky podporující trávení. Ananasová šťáva obsahuje bromelin, enzym udržující rovnováhu kyselin a zásad v těle, a papájový džus poskytuje enzym zvaný papain, který sám rozkládá bílkoviny, čímž ulehčuje žaludečním enzymům trávení. Také šťáva z česneku pomáhá utiшит vnitřnosti.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/2 papáje  
115 ml čisté vody

nebo

1/2 papáje  
1/2 broskve  
50 ml čisté vody

nebo

2 silnější řezy ananasu  
1 mango

nebo

3 rajčata  
1 stroužek česneku  
1 ks celerové natě

nebo

3 velké mrkve  
1 stroužek česneku

### Zácpa

Zácpa bývá výsledkem jídelníčku chudého na vlákniny, složeného převážně z upravené stravy. Může nám způsobit bolesti hlavy, únavu, zápach v ústech a špatnou pleť. I když to pro většinu lidí nebývá zvykem,

pro naše tělo je vhodné se alespoň jednou denně vyprázdnit, aby se v něm toxiny dlouho nezdržovaly. Zcela zdravému organismu trvá kompletní trávení, absorpce živin a vyloučení odpadu asi 8–12 hodin.

Potraviny bohaté na vlákninu jako čerstvé ovoce a zelenina, tmavý chléb a celozrnné pečivo mohou způsobit převratné změny ve vašich návycích. Stejný efekt mohou mít džusy, přestože neobsahují mnoho vláknin. Všechny čerstvé šťávy mají vynikající čistící vliv na střevní systém a působí jako mírná projímadla. Zejména zelené džusy jako je kapusta, špenát a řeřicha mohou být užitečné (jsou bohaté na minerály a vitamíny skupiny B), stejně jako ovocné šťávy z hrušek, papáje, hroznového vína a vodního melounu (– všechny s čistícím efektem).

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

6 velkých listů špenátu  
4 rajčata  
1 kousek okurky

nebo

2 velké mrkve  
hrst řeřichy  
1/2 jablka

nebo

1 hruška  
150 g hroznového vína

nebo

1/2 středně velkého vodního melounu  
115 ml čisté vody

## Průjem

Průjem, mnohdy doprovázen nepříjemnými, svíravými křečemi zažívacího traktu, bývá následkem zkažených potravin, stresu a virů. Trpíte-li těmito potížemi, měli byste pít velké množství tekutin a zahrnout do nich některé mírnější čerstvé džusy zředěné vodou. Podrážděný trávicí systém nejlépe uklidní šťávy z jablka, mrkve a ananasu; nejlépe samostatně, zředěné vodou.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 jablko  
115 ml čisté vody

nebo

2 velké mrkve  
115 ml čisté vody

nebo

2 silnější řezy ananasu  
115 ml čisté vody

## Dlouhodobě podrážděný trávicí trakt

Jeho typickým projevem je střídání průjmu a zácpy. Můžeme si je přivodit stresem, ale i spoustou jiných podnětů. Mírnější výživné šťávy (s obsahem vitamínů B-skupiny a vitamínu C) mohou pomoci zklidnit žaludek a přinést alespoň částečnou úlevu. Je lépe nepředávkovat žaludek

kombinovanými nápoji, a džusy bychom měli před podáváním ředit vodou.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 jablko  
115 ml čisté vody

nebo

1 hruška  
115 ml čisté vody

nebo

1 1/2 mrkve  
115 ml čisté vody

nebo

2 ks celerové natě  
115 ml čisté vody

## Nevolnost a zvracení

Tento problém má spoustu různých příčin. Může to být infekce stejně jako zkažené jídlo, přílišné množství alkoholu nebo tučné stravy. Může se jednat o ranní nevolnosti při těhotenství nebo podráždění způsobené cestováním. Jemné džusy bohaté na vitamín C a vitamíny B-komplexu pomohou urychlit zotavení a potlačí pocity nevolnosti. Fenyklový džus

se svou anýzovou příchutí může také uklidnit podrážděný žaludek. Pro zvýšení účinku jej ochutíte čajovou lžičkou mletého zázvoru (pokud možno čerstvého). Nápoje ředte, aby váš žaludek nebyl vystaven přílišnému napětí.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 grapefruit  
čerstvě mletý zázvor  
115 ml čisté vody

nebo

1/2 melounu  
čerstvě mletý zázvor  
115 ml čisté vody

nebo

1 pomeranč  
čerstvě mletý zázvor  
115 ml čisté vody

nebo

1 plod fenyklu  
čerstvě mletý zázvor  
115 ml čisté vody

## Nadváha

Pryč jsou ty doby, kdy za ideální postavu byla považována „nateklá nit“; přesto však je zde ze zdravotního hlediska spousta důvodů, proč bychom se měli vyvarovat nadváhy. Zvyšuje námahu srdce, plic a kloubů, zvětšuje riziko srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku, křečových žil, cukrovky a kýly.

Pravidelné cvičení a příjem čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnného pečiva, rybiho a libového masa místo upravovaných jídel a stravy prosycené tukem nás zbaví nadbytečných kil. Přirozeně – i nízkokalorické džusy mohou hrát svou roli, jsou to vynikající náhražkové přesnídávky.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g angreštu  
1 broskev  
1 mučenka

nebo

3 meruňky  
125 g ostružin  
1 nektarinka

nebo

2 velké mrkve  
4 kousky brokolice  
125 g vojtěškových **výhonků**

nebo

3 ks celerové natě  
2 rajčata  
hrst řeřichy

## Úleva od bolesti

Potíže jako revmatismus a záněty kloubů nás dovádějí k šílenství. Vyvolávají pravidelné a dost nepříjemné bolesti, stejně jako žlučnickové kameny, bolesti hlavy a migréna. Džusy sice nemají moc vyléčit tyto neduhy, ale mohou utlumit jejich projevy.

## Záněty kloubů a revmatismus

Jsou dva typy artritidy – svalový revmatismus a záněty kostní tkáně. Revmatická artritida zaněcuje převážně zápěstí, kolena, kotníky a chodidla, zatímco u zánětů kostní tkáně jde často o chrupavkové vrstvy kolem kloubů snášejících největší zátěž – zasaženy bývají nejvíce kyčle, jejichž záněty způsobují bolesti a tuhnutí. Artritida se všeobecně vyskytuje v nejvíce namáhaných oblastech našeho těla. Revmatismus je krycí termín pro oba typy artritidy a dalších bolestí, které nás nejvíce sužují v chladném a sychravém počasí.

Štáva z celerové natě s vysokým obsahem sodíku a draslíku je ze zeleninových džusů nejvíce doporučována přírodními léčiteli jako ideální medicína na oba typy kloubních zánětů. Pomoci může i ananasový džus, protože obsahuje bromelin (enzym s protizánětlivými účinky).

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.



3 ks celerové natě  
1/4 okurky

nebo

3 ks celerové natě  
1 mrkev

nebo

2 ks celerové natě  
1 jablko

nebo

1/2 ananasu  
1 mango

1/4 vodnice  
1/2 červené papriky  
2 velké mrkve

nebo

50 g batátu  
1/2 pórků  
3 ks celerové natě

nebo

3 mandarinky  
2 guavy

nebo

3 meruňky  
175 g třešní

## Bolesti hlavy a migrény

Tlak vzduchu, klima (tj. určité podnebí, kvalita vzduchu a nečistoty z dopravních prostředků), alergie na potraviny, nejběžnější nemoce a únava očí – to vše může zapříčinit bolesti hlavy a v nejhorších případech migrénu. Od jednotlivých ostrých, vystřelujících bolestí v hlavě se rozrůstají do celkové bolesti pronikající krkem do těla.

Šťáva z celerové natě pomůže zmírnit bolesti hlavy, obsahuje velké množství sodíku a draslíku. Prospěšné mohou být i džusy bohaté na vitamíny skupiny B.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

## OCHRANA PŘED ZHOUBNÝMI ONEMOCNĚNÍMI

Výzkum z posledních let prokazuje, že jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu může přispět ke snížení rizika zhoubných onemocnění jako srdečních chorob a některých druhů rakoviny. Jako výsledek nejnovějšího bádání Organizace pro světové zdraví doporučuje k zajištění pevného zdraví konzumaci alespoň 400 g čerstvého ovoce a zeleniny denně.

Velká spousta světových institutů na ochranu proti rakovině navrhuje zvýšení denních dávek ovoce a zeleniny obsahujících beta-karoten. Dokumenty potvrzují, že funguje jako antioxidant, a proto má výrazný ochranný účinek proti vzniku nádorových onemocnění, zejména rakoviny plic a žaludku. Velké množství beta-karotenu najdete v ovoci a zelenině oranžové barvy a v tmavé listové zelenině. Pracuje se rovněž na výzkumu možných protirakovinových účinků jiných antioxidantních látek jako jsou vitamíny A, C a E, a selen (podrobnosti najdete v Kap. 1).

Následující džusy obsahují beta-karoten, vitamíny C, E a selen, a ke

všeobecnému prospěchu bychom je měli pít pokud možno pravidelně. Nezapomínejte však na ovoce a zeleninu vcelku! (Další recepty pro zdraví viz Kap. 8).

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
1 mango

nebo

1 středně velký ananasový meloun

nebo

3 velké mrkve  
6 velkými listů špenátu

nebo

1 nektarinka  
1 broskev

nebo

1/4 batátu  
2 rajčata  
2 velké mrkve

nebo

hrst řeřichy  
2 velké mrkve  
1/4 červené papriky

nebo

2 velké mrkve  
8 malých kousků brokolice  
1 kousek okurky

## ZDRAVÁ ŽENA

V dnešní době, více než kdy dříve, potřebují ženy pečovat o své zdraví. Život je den ode dne náročnější, neustálý stres a nátlak na ženu stále vzrůstá. Žena dnes musí pracovat na plný úvazek, pečovat o rodinu – vařit, uklízet, zajišťovat chod domácnosti; být přítelkyní, milenkou a matkou zároveň.

Jelikož se ohnisko zdravotní péče dnes postupně přesunuje z oblasti léčby na oblast prevence, ženy mohou začít využívat přírodních zdrojů ke zmírnění méně vážných, přitom však nežádoucích komplikací. Mohou také kontrolovat svůj jídelníček a ujistit se, že poskytují svému tělu nejlepší možnou výživu. K tomuto účelu velkou měrou přispívají i ovocné šťávy, stejně jako ostatní produkty v přírodním stavu.

## Chudokrevnost

Běžná chudokrevnost (nikoliv její zhoubná varianta) je častým problémem žen se sníženým příjmem železa a kyseliny listové stravy. Nedostatek těchto živin negativně ovlivňuje tvorbu červených krvinek (hemoglobinu). Může se také objevit v souvislosti se silnou menstruací, kterou žena rovněž ztrácí velké množství červených krvinek.

Chudokrevnost má tyto příznaky: bledou pleť a okraje rtů a bolavý jazyk, často doprovázené únavou a úbytkem energie. Následující džusy obsahují dostatečné množství železa a kyseliny listové; je-li však vaše chudokrevnost vážnější, bude rozumné zvýšit příjem ryb, červeného masa, jater a také sušeného ovoce.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g na větší kousky nakrájeného červeného zelí  
2 velké mrkve  
50 g petrželové natě

nebo

1/4 červené řepy  
50 g kadeřavé kapusty  
2 1/2 velké mrkve

nebo

1 středně velký ananas  
2 mučenky  
1 nektarinka

nebo

175 g jahod  
50 g ostružin  
1 jablko

## Cystitida

Cystitida je zánět močového měchýře způsobený bakterií z análního otvoru, která pronikla do močové trubice. Je to nepříjemná a bolestivá záležitost, která má tendenci se opakovat. Může se projevit stálou potřebou močení, přičemž vyloučené tekutiny se objeví velmi málo; bolestivými až pálivými pocity při močení, bolestí v podbřišku, hýždí a zádech, a krvavou nebo růžově zbarvenou močí.

Nejlépe je vypláchnout bakterii z močového měchýře velkým množstvím vody (prospěšná je v ní čajová lžička užívací sody). K tomuto účelu mohou sloužit i zředěné ovocné šťávy, které vytvářejí v zažívacím traktu a močovém měchýři zásadité prostředí. Šťáva z klikvy a většina dalších bobulových džusů jsou velmi efektivní, protože zabraňují bakterií udržet se ve sliznaté membráně močového měchýře. Česneková šťáva jako dezinfekční prostředek pomáhá vyčistit i tuto oblast.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři zředěné sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro dívky viz str. 170–175). Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

150 g klikvy  
170 ml čisté vody

nebo

1 jablko  
1 hruška  
80 ml čisté vody

nebo

1/4 okurky  
2 velké mrkve

50 g petrželové natě  
2 stroužky česneku

nebo

125 g výhonků vojtěšky  
4 rajčata  
1/4 zelené papriky

## Předmenstruační syndrom

Tento syndrom přichází s každým měsíčním cyklem a zahrnuje fyzické, mentální a emoční symptomy. Je to běžný problém ženy v době mezi dvěma až desíti dny před menstruací. Typické jsou výkyvy nálad, deprese, hromadění tekutin v těle, velká chuť k jídlu, skvrny na pleti a břišní křeče. Pravděpodobnou příčinou těchto potíží je nevyrovnanost ženských hormonů progesteronu a estrogeneru. Předpokládá se, že by měly pomoci vitamíny skupiny B se zásobami minerálů hořčíku, draslíku, zinku, železa a vápníku.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro dívky viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g kadeřavé kapusty  
2 velké mrkve  
1/4 červené papriky

nebo

1/2 pórků  
1/4 středně velkého batátu  
1 jablko

nebo

1/2 ananasu  
125 g malin

nebo

2 kiwi  
2 guavy  
1 hruška

## Těhotenství

Názor, že by těhotné ženy měly jíst dvakrát více, je dnes už jen mýtem. Přesto je však moudré dohlédnout na to, aby byl jejich jídelníček dostatečně výživný a pestrý jak pro ně samotné, tak pro zdraví jejich dítěte. Stejně jako příjem potravin v přírodní podobě mohou nastávající maminky zvýšit dávky nenahraditelných vitamínů a minerálů velkým množstvím čerstvých šťáv. Těhotné ženy by si měly džusy ředit, aby nebyly příliš koncentrované.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Pijte denně jednu nebo dvě zředěné sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
1 jablko

nebo

1/2 středně velkého ananasu  
1 mango

nebo

2 velké mrkve  
125 g květáku  
1 rajče

nebo

4 listy kadeřavé kapusty  
2 stroužky česneku  
2 rajčata

## Menopauza

Ženy v době přechodu procházejí fyzickými změnami provázejícími konečnou fázi období plodnosti. Hladina hormonů estrogenu a progesteronu výrazně klesá a menstruace postupně mizí. U mnoha žen bývá výsledkem těchto procesů snížená tvrdost kostí. Přítomnost estrogenu pomáhá udržovat kosti pevné; a jakmile jeho množství klesá, ztrácí svou tvrdost. K vyrovnání tohoto nedostatku jsou nezbytné dávky vápníku a hořčíku. Čerstvé šťávy jsou jejich vydatnými zdroji, stejně jako mléko, sýr, ryby a ořišky.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 kiwi  
2 guavy  
1 jablko

nebo

175 g jahod  
1 grapefruit

nebo

3 velké mrkve  
6 listů kadeřavé kapusty

nebo

1/4 středně velké vodnice  
3 rajčata  
1 stroužek česneku

## Hromadění tekutin v těle

Hromadění tekutin v těle se často objevuje v období menstruace jako výsledek měnící se rovnováhy hormonů v organismu ženy. Existuje několik druhů džusů, které působí jako diuretika (látky pomáhající vyloučit přebytečné tekutiny močovými cestami). Nejlepší z nich jsou celerová nať, okurka, angrešt, jahody a vodní meloun, všechny dostatečně bohaté na minerály jako je draslík a sodík.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, pro dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 mrkve  
3 ks celerové natě

nebo

1/4 velké okurky  
1/4 kořene petržele  
50 g petrželové natě

nebo

1 1/3 jablka  
150 g angreštu

nebo

1 malý vodní meloun

nebo

175 g jahod  
2 silnější řezy ananasu

125 g černého rybízu  
1 jablko  
50 g malin

nebo

175 g jahod  
1 mango

nebo

3 velké mrkve  
125 g petrželové natě

nebo

1 jablko  
6 velkých špenátových listů

## LÉČBA OTEVŘENÝCH RAN

Otevřená zranění mohou být odřeniny, povrchová pořezání nebo hlubší trhliny způsobené úrazy, operacemi a jinými příčinami. Šťávy bohaté na vitamíny C, E, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>, kyselinu listovou, niacin, beta-karoten a minerál zinek mohou přispět k urychlení jejich hojení. Listová zelenina, mrkev, melouny, meruňky a citrusové plody jsou kvalitními zdroji těchto živin, a džusy z nich vyrobené vám jistě pomohou.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

# 6. NOVÁ CHUŤ DO ŽIVOTA

---

*Bystrost*

*Prevence proti stresu*

*Energie navíc*

*Podrážděné nervy*

*Kocovina*

*Multiminerálová dávka*

*Multivitaminová dávka*

*Rychlé pročištění*

*Sex a afrodiziaka*

*Zdravé stáří*

## BYSTROST

Bystrý mozek vám umožní rychleji myslet, lépe se koncentrovat a kvalitněji pracovat. V útlumu často saháme po šálku kávy nebo čaje, abychom se trochu vzpamatovali. Čerstvý džus je neméně osvěžující, a navíc poskytuje tělu vzácné živiny. Minerály draslík, vápník, zinek a vitamíny B-skupiny jsou nezbytné pro zdravé fungování mozku.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 1/2 velké mrkve  
7 velkých listů špenátu  
2 ks celerové natě

nebo

2 hrušky  
hrst řeřichových listů

nebo

6 listů červeného zelí  
1/4 velké okurky  
2 rajčata

## PREVENCE PROTI STRESU

Ustavičný stres a napětí mohou velmi negativně ovlivnit naše fyzické i mentální zdraví. Nejenže máte stále pocity úzkosti a únavy, ale můžete trpět i nespavostí, bolestmi hlavy a bolením v krku, podráždit si



Náš život je den ode dne náročnější, a tudíž více vyčerpávající. Snažíme se úspěšně zvládat všechny nároky v práci i v rodině, pečovat o domácnost a plně využívat svůj volný čas. To vše nás namáhá, unavuje a přidává nám stres. Nechráníme-li své zdraví, můžeme začít brzy trpět nespavostí a poruchami trávení, ztrátou zájmu o sex a náchylností k lehčím onemocněním. Pravidelný příjem čerstvých džusů nás zásobí některými živinami, které nám pomohou vyrovnat se se stresem a plně vychutnat život.



trávicí systém, zkažit pleť a někdy dojít až k vážnějším komplikacím jako jsou žaludeční vředy a infarkty.

Bezprostřední projevy stresu – zrychlený tep, úzkost, napětí ve sva-lech – jsou v určitých situacích nezbytné. Máte-li například utéci před ohněm, zasáhnout při dopravní nehodě, běžet důležitý závod nebo jít ke zkoušce, zvýšená hladina adrenalinu ve vaší krvi vám poskytne přísun energie, kterou právě potřebujete. Nicméně nemá-li se při stresové situ-aci energie kde vybit, začne poškozovat vaše zdraví. Vzniká tlak na adrenalinové žlázy (umístěné za ledvinami), které neustále produkují adrenalin, a blokuje se absorpce výživných látek ze stravy, protože krev ze žaludku přechází do končetin, připravených na fyzickou reak-ci. Jste-li denně vystaveni stresu, žijete pod neustálým napětím a v úz-kosti. Neschopnost relaxace povede ve velmi krátké době k maximální-mu vyčerpání, případně i k poruchám spánku.

### Protistresová dávka

Je mnoho způsobů, jak zabránit stresu, třeba pravidelné cvičení nebo různé relaxační techniky, např. hloubkové dýchání. Může ho ovlivnit i váš jídelníček. Živiny známé svým zklidňujícím vlivem na nervovou soustavu jsou především vitamíny skupiny B (zejména vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub> a kyselina listová), vitamín C a minerál vápník. Nejvíce jich najde-me v citrusových plodech, listové zelenině, melounech, meruňkách a avokádu.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombina-ce obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g černého rybízu  
1 jablko

nebo

3 mandarinky  
175 g malin

nebo

1 středně velký meloun

nebo

2 velké mrkve  
1 ks celerové natě  
125 g jedlých vodních řas

nebo

125 g kadeřavé kapusty  
1/4 červené řepy  
4 rajčata

### Nespavost

Není snad nic horšího než nebýt schopen v noci spát – je to ale jeden z nejběžnějších projevů stresu. Často se jej snažíme zahnat prášky na spaní, ale pomoci nám mohou i čerstvé džusy; schopnost uspávat a zklidňovat nervovou soustavu by měla mít šťáva z celerové natě nebo hlávkového salátu, nebo jiné džusy bohaté na vápník, hořčík, vitamíny B<sub>3</sub> a B<sub>6</sub>.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombina-ce obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

125 g fazolových výhonků  
125 g květáku  
2 velké mrkve

nebo

3 ks celerové natě  
hrst řeřichy

nebo

1 grapefruit  
2 guavy

nebo

1 pomeranč  
175 g malin

## Únava

Nepřetržitý pocit únavy je neblahým následkem trvalého stresu. Ráno se nikdy necítíte odpočatí, odpoledne jste vyčerpaní a únava se dostaví i večer; zdá se vám, že nemáte sílu už vůbec k ničemu. Energeticky bohaté zelené šťávy by vám měly dodat vitalitu.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
15 velkých listů špenátu  
1 mačkané avokádo

nebo

1/2 hlávkového salátu  
3 ks celerové natě  
2 rajčata

nebo

2 silnější řezy ananasu  
1 mango  
1 mačkaný banán  
115 ml mléka (není podmínkou)

nebo

1 broskev  
1 mačkaný banán  
115 ml mléka

## Žaludeční vředy

Žaludeční vředy jsou každopádně nepříjemné, a prasknou-li, mohou ohrozit život. Jsou často výsledkem stresu, při němž žaludek shromažďuje koncentrované kyseliny i v nepřítomnosti stravy, kterou by jimi zpracoval. Džusy bohaté na vitamíny B, vitamín C a beta-karoten mohou být prospěšné, a zejména šťávy z brambor a papáje jsou známy svou schopností hojit žaludeční vředy.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

2 velké mrkve  
125 g zimního zelí  
nebo

50 g brambor  
3 rajčata

nebo

1/2 papáje  
1 broskev

nebo

1/2 papáje  
1 jablko

## ENERGIE NAVÍC

Většina ovoce, a také některé druhy zeleniny jako např. mrkev a rajčata, poskytují sladkou šťávu, která přímo překypuje energií. Chcete-li, aby byl jejich účinek ještě blahodárnější, můžete do nápojů přimíchat mléko nebo čistý jogurt, hodí se do nich i pšeničné klíčky a med.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 mango  
1 středně velký ananas  
1 mačkaný banán

600 ml mléka (1 malý kelímek čistého jogurtu)  
1 čajová lžička kokosové moučky  
1/2 čajové lžičky medu

nebo

1/2 malého košíčku jahod  
10 malin  
3 meruňky  
115 ml mléka (jogurtu)

nebo

1 kořen petržele  
6 listů bílého zelí  
2 mrkve

## PODRÁŽDĚNÉ NERVY

Míváte večer zničené nervy a kolísavou teplotu? Potřebujete se uklidnit a zapomenout na všechny útrapy náročného dne. Nervy může dát do pořádku i výživa bohatá na vitamíny B<sub>1</sub> (thiamin), B<sub>12</sub> (cobalamin) a vitamín C. Jelikož nám zelenina vitamín B<sub>12</sub> neposkytuje, musíme ho získávat z jiných zdrojů (vejce, mléko, sýry, hovězí a vepřové maso, vnitřnosti).

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/2 středně velkého vodního melounu

nebo

6 listů kadeřavé kapusty  
2 rajčata  
1 ks celerové natě

nebo

1 jablko  
1 mrkev  
6 ks růžičkové kapusty

## KOCOVINA

Tento stav může mít dvě příčiny: otravu alkoholem a dehydrataci. Nejsnadnějším řešením je vypláchnout alkohol z trávicího systému velkým množstvím tekutin, a zvýšit si hladinu energie rychlým přísunem živin. K tomu se ideálně hodí kombinace čerstvých šťáv, která zároveň nahradí vitamíny B<sub>1</sub> (thiamin) a C, spotřebované alkoholem.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/2 velkého ananasu  
1 mango

nebo

4 mandarinky  
1 guava

nebo

2 velké mrkve  
6 listů kadeřavé kapusty  
1/4 okurky

## MULTIMINERÁLOVÁ DÁVKA

Minerálů sice nepotřebujeme tolik jako vitamínů, ale jsou stejně důležité. Některých minerálů je zapotřebí skutečně jen velmi malé množství, ale jejich nedostatek by se brzy viditelně projevil na našem zdraví. Železo, vápník, hořčík, fosfor, mangan, draslík, sodík a zinek jsou ty nejdůležitější z minerálů, které naše tělo vyžaduje v průběhu celého života. Jsou obsaženy zejména v zeleninových šťávách, které vás rychle dají do pořádku.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1 červená paprika  
6 listů hlávkového salátu  
1 velká mrkev

nebo

3 rajčata  
hrst petrželové natě  
1/4 středně velké vodnice

nebo

- 1 jablko
- 1/4 červené řepy
- 1 středně velký kořen petržele

## MULTIVITAMÍNOVÁ DÁVKA

Děti i dospělí potřebují ke svému pevnému zdraví stálý přísun vitamínů. Džusy obsahují velké množství nezbytných živin, jsou zcela přírodní a velmi chutné – rozhodně více než hrst tabletek. Zde se vám nabízí několik kombinací nabitých silou, chybí-li vám trocha vitamínů.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat (pro děti viz str. 170–175). Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

- 2 velké mrkve
- 6 velkých listů špenátu
- 1/4 červené řepy

nebo

- malý trs hroznového vína
- 1 nektarinka

nebo

- 2 kiwi
- 1 hruška
- 2 meruňky

## RYCHLÉ PROČIŠTĚNÍ

Ovocné a zeleninové šťávy jsou ideální detoxikační prostředky, které mají přirozený čistící a zásaditý efekt. Vezmeme-li si je místo jídla, dopřejeme svým vnitřnostem velmi blahodárny oddech, přičemž se zároveň zásobíme živinami a energií z jejich přírodních cukrů. Další rady o detoxikaci čerstvými džusy najdete v Kap. 7.

### Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

- 1 jablko
- 2 velké mrkve
- hrst petrželové natě

nebo

- 1/2 malého košíčku jahod
- 1 broskev

nebo

- 1 grapefruit
- 1 pomeran
- 1 citrón

## SEX A AFRODIZIAKA

Látkám povzbuzujícím pohlavní pud můžete a nemusíte věřit – v každém případě za zkoušku nic nedáte. Není-li vaše partnerské soužití tak bouřlivé, jak byste si představovali, zřejmě by vám neuškodila malá

dávka energie. Neměli bychom zanedbávat ani výživné látky podílející se na růstu a zdraví reprodukčních orgánů. Šťávy bohaté na vitamíny skupiny B, vitamín E, zinek a jód by mohly zvýšit váš zájem o sex. Listová zelenina je bohatým zdrojem těchto živin. Říká se, že sílu probudit vášně má i ginseng – ten se však těžko shání, ale jako náhradu můžete použít nastrouhanou hlízu zázvoru – jistě vám okoření život.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

175 g malin  
1 nektarinka

nebo

3 guavy  
125 g ostružin  
1 jablko

nebo

8 kousků brokolice  
1/2 zelené papriky  
3 rajčata

nebo

3 velké mrkve  
hrst řeřichy

nebo

2 velké mrkve  
6 listů hlávkového salátu  
1 jablko  
strouhaný ginseng nebo zázvor

## ZDRAVÉ STÁŘÍ

Stáří většinou vyžaduje extradávkou minerálů jako je vápník, hořčík, selen a železo. Prospěšné jsou také antioxidační živiny – vitamíny C, E a beta-karoten. Všechny ovocné a zeleninové šťávy mají blahodárny regenerační účinek.

## Džusy

Každý recept poskytuje asi 230 ml šťávy. Dospělí mohou vypít denně až tři sklenice, k dosažení maximálního účinku je však zapotřebí kombinace obměňovat. Můžete ředit vodou. Zpracujte každou surovinu zvlášť, šťávu pak promíchejte lžící.

1/2 vodnice  
1 jablko  
6 velkých listů špenátu

nebo

1 guava  
2 broskve

nebo

2 velké mrkve

8 kousků brokolice

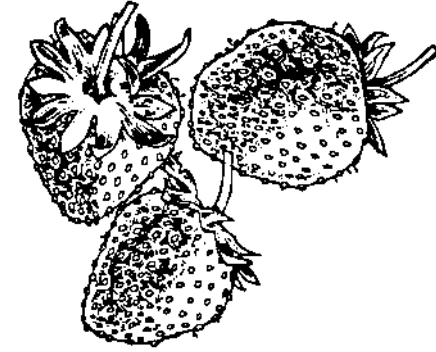
1 mačkané avokádo

## **7.** PROČIŠTĚNÍ A OŽIVENÍ

*Jednodenní detoxikační program*

*Jídelníček pro vitalitu na celý týden*

*Doplňková péče o zdraví*



Detoxikace se možná zdá být jen módní záležitostí, ale zdaleka tomu tak není. O tom, že člověk pročišťoval své tělo, jsou záznamy již z dob počátků křesťanství. Tehdy k tomu měl důvody převážně náboženské, nebo si tímto způsobem zvyšoval schopnost koncentrace. Během dvacátého století se detoxikační programy staly neměnnou součástí léčby návykových onemocnění, jejichž cílem je odpoutat pacienty od alkoholu a drog. Tento kontext možná vytváří iluzi, že jde o věc velmi závažnou; ale detoxikace je v podstatě zcela jednoduchý a přirozený proces, který může probíhat i v pohodlném prostředí vašeho domova. Detoxikace čerstvými ovocnými a zeleninovými šťávami omlazuje ty oblasti vašeho těla, na které jinak nedosáhnete – ani nemyslíte!



## VNITŘNÍ PROČIŠTĚNÍ

Jen si teď uvědomme, kolik času věnujeme čistotě a péči o svůj vzhled. Pleť jsme dokonale umyli, zjemnili peelingem a hydratovali, vlasy umyli šampónem a přidali kondicionér, chrup čistíme a proplachujeme několikrát denně. Na unavená oční víčka přikládáme plátky okurky, aby se jejich povrch zjemnil a oživil.

Je-li pro většinu z nás čistý zevnějšek tak životně důležitý, neměli bychom se pak také ujistit, že i naše vnitřní tělo je alespoň trochu pročištěno a odpočato? Konečně, jen stav našich vnitřních orgánů určuje, zda prožijeme dlouhý život v plném zdraví. Jejich dobrý stav také nezůstane bez odrazu na naší pleti, vlasech, nehtech a očích. Tato péče se každopádně vyplatí.

## PROČ POTŘEBUJEME DETOXIKACI

Moderní styl života v dnešní době má sice své výhody, ale i slabé stránky. Znečištění vzduchu, vody a potravin, které přijímáme, nevyvážený jídelníček, přílišné množství alkoholu, kouření a stres podporují hromadění toxinů v našem těle a brzdí metabolismus. Únava, kožní skvrny, vlasy bez lesku, povadlá pleť a matný pohled nám signalizují, že naše přepracované tělo potřebuje odstranit toxiny, odpočinout si a nabrat nové síly.

Pravidelný detoxikační program složený z džusů pomůže zbavovat krev a tkáň toxinů a zároveň rozdělí do celého těla nezbytné živiny. Šťávy jsou efektivní zejména v pročišťování zažívacího traktu a nejdůležitějších vylučovacích orgánů: jater, ledvin, trávicího systému a tlustého střeva. Ostatní metody jako masáž těla, střídavé horké a studené sprchy, sauna a solné masáže povzbuzují vylučování odpadových látek kůží (což je mimochodem největší vylučovací orgán těla) a lymfatický systém – síť mikroskopických cév, které odvádějí odpad a bakterie buněčnými stěnami, aby pak byl neutralizován nebo odstraněn.

Kromě svých čistících schopností jsou čerstvé džusy skvělým zdrojem vitamínů, minerálů a aminokyselin, které doplňují a posilují existující zásoby živin. Džusy jsou dále snadno stravitelné, a tudíž nijak nezatě-

žují žaludek ani střeva. Obsahují naopak dokonce spoustu enzymů, které podporují jejich zdravou činnost.

Další důležitou detoxikační rolí džusů je jejich silně zásaditý efekt. Jako všechny živé organismy i lidské tělo má pH hodnotu pohybující se na rozhraní kyselosti a zásaditosti. Měla by být spíš zásaditá než kyselá, ale organismy mnohých z nás jsou překyselené následkem konzumace velkého množství bílkovin, sladkostí, tučné a upravované stravy. To může vést k oslabování imunitního systému, únavě a přemnožení parazitů v těle. Džusy pomáhají stabilizovat správnou pH rovnováhu.

## CO VŠECHNO DETOXIKAČNÍ PLÁN ZAHRNUJE

V této kapitole jsou popsány dva detoxikační plány. Jednodenní program trvá 24 hodin a je podmíněn půstem (tzn. žádná strava, pouze tekutiny). Jídelníček pro vitalitu na celý týden pokrývá sedm dní a obsahuje čisté přírodní šťávy i potraviny. V části s názvem Doplnková péče o zdraví se můžete seznámit s několika příjemnými procedurami, které zintenzivní detoxikační proces – např. turecké koupele, různé druhy tělních masáží (viz str. 148).

Je dobré začít s detoxikační kúrou o víkendu nebo v den volna. Jen tehdy máte možnost úplně relaxovat, dostatečně spát a věnovat se doporučeným terapiím a domácímu ošetření. Rozhodnete-li se pro týdenní revitalizační kúru, budete zřejmě muset nakoupit a upravit potraviny, které běžně nevolíte, ale nenechte se odradit – výsledek za to stojí.

Pamatujte, že uvedený plán je jen model, který můžete přizpůsobit svým potřebám. Můžete se ho striktně držet, ale stane-li se, že neodoláte kousku oblíbené čokolády nebo porci pizzy, nevzdávejte to – i částečná detoxikace je lepší než vůbec žádná. Čím více se ale budete držet předlohy, tím snadněji dosáhnete požadovaných výsledků.

## CO MŮŽETE OČEKÁVAT

Mnoho lidí potvrzuje, že jim detoxikační program dodal energii, zlepšil vzhled a kvalitu pleti, vlasů, nehtů a očí. Během jednodenní terapie jis-

tě pocítíte hlad, kterému snad odoláte. Možná se budete cítit trochu ospalí a náladoví. Pijete-li běžně hodně kávy nebo čaje, přijde pravděpodobně bolest hlavy jako reakce těla na jejich nedostatek.

Během týdenní kúry asi zaznamenáte výraznější změny. Nejběžnější jsou nevysvětlitelné výkyvy nálady, kožní skvrny a průjem, ale právě těmito symptomy je doprovázeno efektivní pročišťování vašeho těla. Jako při jednodenním programu pocítíte asi únavu a bolesti hlavy. Všechny tyto nepříjemnosti by měly během dvou až tří dnů vymizet – nestane-li se tak, vraťte se raději ke svému běžnému jídelníčku.

## JAK SE PŘIPRAVIT

Než začnete s džusovým detoxikačním programem, zkuste volit pokud možno jednoduchý jídelníček, abyste připravili tělo na vnitřní změnu a nezpůsobili pak svému trávicímu systému velký šok. Jezte více čerstvého ovoce a zeleniny (může být i uvařená nad párou nebo dušená), neloupanou rýži, těstoviny, celozrnný chléb, luštěniny a obilné klíčky, vojtěšku. Po skončení terapie se vraťte ke svému normálnímu stravování pomalu a šetrně, postupně opět přijímejte jídla, která jste si zakázali. Pokud jste prošli jednodenní kúrou, váš žaludek je stažen; ušetřte ho zpočátku příliš velkými porci.

## ČEMU SE VYHNOUT

Během obou detoxikačních programů se vyhněte cigaretám, alkoholu, čaji, kávě, mléčným výrobkům, čokoládě, cukru, masu (i rybímu), pšeničné nebo kořeněné stravě.

## JAK ČASTO DETOXIKACI PROVÁDĚT

Je-li vám detoxikace skutečně příjemná, můžete provádět jednodenní kúru každý týden – ale častěji už raději ne. I když je pročištění šťávami blahodárné, potřebujete ke svému zdraví i pravidelnou a pestrou stravu. Sedmidenní program je možno praktikovat 2–4krát ročně s dosta-

tečnými časovými odstupy. Tato terapie by neměla být chápána jako permanentní dieta – je na to příliš striktní a neposkytne vám dost pestrý jídelníček. (I lidé, kteří chtějí zhubnout, by měli jíst rozumně.)

## CVIČENÍ PŘI DETOXIKACI

Vyhňte se vyčerpávajícím sportům a soutěžím. Místo toho poskytněte tělu mírnější fyzickou činnost jako je plavání, vycházky a jízda na kole. Můžete praktikovat i tzv. kontemplativní formy cvičení jako je jóga, meditace a další relaxační metody (viz str. 148).

## KLADY DŽUSŮ

Při detoxikačních dietách se často doporučuje voda, má skutečně velkou schopnost propláchnout organismus. Ale čerstvě připravené šťávy mají mimo to i několik výhod nad čistou vodou. Za prvé – přetékají vitamíny a minerály a poskytují energii ze svých jednoduchých cukrů a komplexních karbohydrátů. Ve srovnání s balenými džusy obsahují domácí šťávy mnohem více živin. Výrobní proces často likviduje vitamíny a minerály a zbavuje nápoje živin. V čerstvých džusech naopak nejsou žádné přísady jako sladidla, příchutě, barviva a konzervační látky.

## DŽUS – PROČIŠŤOVAČ

Ovocné šťávy jsou pro tento účel silnější než zeleninové. Vůbec nejučinnější jsou džusy z citrusových plodů, obsahující velké množství kyseliny citrónové. Ostatní druhy ovoce bohaté na kyselinu vinnou nebo jablečnou mají jemnější účinek. Zeleninové šťávy jsou daleko mírnější a jsou to výtečné regenerační nápoje.

V jednodenním rozpisu džusů klademe důraz na šťávy z ovoce, jelikož jsou to silnější a rychlejší pročišťovače; ale při týdenní terapii jsou pro stabilizační účinek kombinovány se šťávami zeleninovými. Pokud si všimnete, že vám zeleninové džusy vyhovují lépe, využijte je i pro jednodenní detoxikaci.

## MALÉ VAROVÁNÍ

Děti, starší osoby, diabetici a lidé s jinými onemocněními by neměli provádět žádnou z detoxikačních terapií bez konzultace a dohledu odborníka. Tyto terapie nejsou vhodné k hubnutí a neměly by se za tímto účelem využívat.

### Nejlepší čistící ovocné šťávy

ananas  
broskev  
citrón  
grapefruit  
hroznové víno  
hruška  
jablko  
jahody  
limetta  
mango  
meloun  
papája  
pomeranč  
vodní meloun

### Nejlepší čistící zeleninové šťávy

celerová nať  
červená řepa  
mrkev  
okurka  
řeřicha  
špenát

## JAKÉ MNOŽSTVÍ DŽUSU?

Při obou detoxikačních programech byste měli vypít nanejvýš tři 230ml sklenice džusů, z nichž některé ředíme. Až si lépe zvyknete na efekt a intenzitu šťáv, můžete dávky zvýšit až na šest sklenic denně; ale začínejte s mírou.

## INFORMACE O MNOŽSTVÍ POTŘEBNÝCH SUROVIN

Zde je uveden přehled množství jednotlivých druhů ovoce a zeleniny potřebných k výrobě asi 230 ml nezředěné šťávy s použitím lisovadla.

- |                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| – jablečná šťáva          | 275 g nebo 2 středně velká jablka    |
| – šťáva z hroznového vína | 275 g hroznů nebo středně velký trs  |
| – grapefruitová šťáva     | 275 g nebo 1 1/2 velkého grapefruitu |
| – šťáva z manga           | 400 g nebo 2 ks manga                |
| – šťáva z melounu         | 350 g nebo 1 středně velký meloun    |
| – pomerančová šťáva       | 275 g nebo 2 středně velké pomeranče |
| – šťáva z papáje          | 450 g nebo 1 velká papája            |
| – broskvová šťáva         | 350 g nebo 2 středně velké broskve   |
| – hrušková šťáva          | 275 g nebo 2 středně velké hrušky    |
| – ananasová šťáva         | 400 g nebo 1 středně velký ananas    |
| – jahodová šťáva          | 275 g nebo 1 malý košíček jahod      |
| – šťáva z vodního melounu | 350 g nebo 1 malý vodní meloun       |
| – mrkvová šťáva           | 400 g nebo 3 velké mrkve             |
| – šťáva z celerové natě   | 275 g nebo 4 ks natě                 |
| – okurková šťáva          | 275 g nebo 1/2 velké okurky          |

Množství určitých druhů zeleniny pro přípravu asi 50 ml silné šťávy vhodné k ředění jemnějšími džusy:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| – šťáva z červené řepy | 125 g nebo 1/3 středně velké řepy               |
| – špenátová šťáva      | 125 g špenátu nebo 14 velkých listů             |
| – šťáva z řeřichy      | 125 g řeřichy nebo 2 středně velké svazky listů |

Množství citrónů a limett potřebných pro přípravu asi 25 ml šťávy k přidání do jiných nápojů:

- citrónová šťáva 50 g nebo 1 malý citrón
- limetková šťáva 75 g nebo 1 malá limetta

Množství citrónové a limetkové šťávy potřebné pro přípravu asi 230 ml citrónového nebo limetkového nápoje:

- citrónový nápoj vymačkaná šťáva z 1 citrónu na 230 ml vody
- limetkový nápoj vymačkaná šťáva z 1 limetty na 230 ml vody

*Limetkový nápoj je jemnější než citrónový, a můžeme jej proto pít častěji.*

## JEDNODENNÍ DETOXIKAČNÍ PROGRAM

Při této kúře doporučujeme pro silnější efekt pít pouze ovocné džusy (s výjimkou mrkvové šťávy, která působí regeneračně na játra). Je dobré zůstat po celý den u jednoho nápoje, abychom trávicí ústrojí příliš nezatěžovali a dopřáli mu co největší odpočinek.

Měli byste se snažit pít denně nanejvýš tři 230ml sklenice vámi zvoleného ovocného džusu a každou dávku ředit 115 ml vody. Ředění se doporučuje z toho důvodu, že čerstvé šťávy (a zejména ovocné) jsou bohaté na přírodní cukry, a přijímáme-li je na prázdný žaludek, mohla by se nám trochu zatočit hlava. Kromě toho byste měli během dne vypít asi 2 litry jiných tekutin. Bližší informace o doplňkové péči o zdraví během dne najdete na str. 152.

Vyberte si jeden džus z naší nabídky a před zahájením kúry se ujistěte, že máte dost surovin na celý den. Některé ovoce se v zimě těžko shání.

Nákupní seznam (každé uvedené množství stačí na celodenní dávku džusu z daného ovoce – zeleniny):

jablka	900 g
mrkev	1,4 kg
hroznové víno	900 g
grapefruit	5 velkých kusů
mango	6 středně velkých kusů
meloun	2 středně velké
pomeranče	900 g
papája	3 velké kusy
broskve	1,1 kg
hrušky	900 g
ananas	3 velké kusy
jahody	900 g

## PROGRAM

### Probudte se!

Celodenní program začíná a jeho cílem je vás jemně pročistit. Jakmile se probudíte, vypijte sklenici vody s vymačkanou šťávou z citrónu. Je to nejhodnější zahájení půstu, které pročistí vaše střeva.

#### *Nezávazná doplňková činnost:*

Tělní masáž zakončená teplou a studenou sprchou. Potom své tělo pořádně promasírujte ručníkem směrem shora dolů – povzbudí to váš krevní oběh a lymfatický systém.

### Snídaně

Teď už je čas na váš první džus. Vezměte si 230 ml zředěné šťávy. Máte-li po ránu žízeň, pijte buďto čistou vodu, vodu s vymačkanou šťávou z limetty nebo bylinkový čaj: zkuste heřmánkový, citrónový nebo šípkový – ty mají zklidňující a čistící účinky.

#### *Nezávazná doplňková činnost:*

Dechová cvičení, nenáročná procházka.

### Oběd

Kdykoli vám váš vnitřní časoměr říká, že je čas k obědu, vypijte další 230ml dávku zvoleného džusu. Máte-li odpoledne žízeň, pijte čistou vodu, vodu s vymačkanou šťávou z limetty nebo bylinkové čaje.

#### *Nezávazná doplňková činnost:*

Sauna nebo turecká koupel, masáž.

## Večeře

Pokud se vám podařilo udržet hlad na uzdě, je teď čas slavnostně zavřít váš půst poslední 230ml dávkou zředěného džusu. Máte-li stále žízeň, pijte vodu s limetkovou šťávou, čistou vodu nebo bylinkové čaje.

### *Nezávazná doplňková činnost:*

Před spaním koupel s hořkou solí (pokud jste si odpoledne nedopřáli saunu nebo tureckou koupel).

## Poslední věc před spaním

Dopřejte svému trávicímu systému ještě jedno příjemné pročištění a vypijte sklenici vody s citrónovou šťávou. A pak rychle do postele – ať jste zítra ráno svěží!

## JÍDELNÍČEK PRO VITALITU NA CELÝ TÝDEN

Jídelníček pro vitalitu na celý týden kombinuje vydatné šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny s jednoduchou stravou. Tento promyšlený systém umožňuje trávicímu ústrojí odpočinek a regeneraci, přičemž dodává sílu a zásobuje nás živinami. Pravidelná strava je součástí plánu, ale výběr jídel je omezen ve prospěch maximálního čistícího účinku. Během celého týdne můžete vychutnávat některé z doplňkových metod péče o zdraví jako je sauna, turecké koupele, masáže, aromaterapie nebo pára (viz str. 148).

Na rozdíl od jednodenního pročišťovacího programu tento plán zahrnuje i zeleninové šťávy a vaše tělo při něm čerpá maximum z jejich široké palety výživných látek. Je zde uvedena nabídka sedmi druhů koktejlů složených z doplňkových džusů – na každý den jiná kombinace. Vypijte nanejvýš 230 ml vybraného džusu (může být zředěný) půl hodiny před snídaní, obědem a večeří.

Před nákupem si můžete prostudovat níže uvedený nákupní seznam, který vám poskytne rady o množství ovoce a zeleniny potřebné k výrobě nápojů. Nemůžete-li sehnat některý ze jmenovaných druhů, nahraďte daný koktejl jednoduše nápojem z jablek a mrkve (viz str. 142). Není-li doba hrušek, použijte místo nich jablka, hroznové víno nebo ananas. Ujistěte se, že přijímáte dva litry tekutin denně.

### **Nákupní seznam pro výrobu džusů na týden**

jablka	1,4 kg
červená řepa	675 g
mrkev	1,8 kg
celerová nať	1 svazek
hroznové víno	450 g
grapefruit	3 velké kusy
mango	2 velké kusy
pomeranče	450 g
ananas	2 velké kusy
špenát	450 g

## POTRAVINY NA TÝDEN

Výběr potravin v jídelníčku pro vitalitu na celý týden je značně omezen, ale jídla jsou dostatečně výživná a sytá, takže hladovět rozhodně nebudete. Nutným omezením se zvyšuje čistící efekt diety a dopřává se vyčerpanému trávicímu ústrojí zasloužený oddech. Základem jídelníčku jsou celozrnné potraviny, neloupaná rýže, ječmen a proso, které můžete upravit nad párou nebo mírně povařit a dochutit čerstvými bylinkami, sójovou omáčkou a citrónovou šťávou. Je v něm zahrnuto i čerstvé ovoce a zelenina, které se rovněž mohou upravit nad párou, dusit nebo podávat čerstvé.

### Základní tipy na snídani

- čerstvé ovoce nebo ovocný salát
- ovesná kaše (připravená z velkých zrn, vody a hrsti hrozinek nebo nasekaného banánu pro oslazení)

### Tipy na oběd

- míchaný salát z červeného nebo bílého zelí, hlávkového salátu, rajčat, fazolových výhonků, vajtěšky, cizrny, řeřichy, strouhané mrkve, fenyklu, ředkviček, celerové natě, červené nebo zelené papriky
- zelenina upravená nad párou nebo dušená
- čerstvé ovoce
- vařená neloupaná rýže, proso nebo ječmen; můžete je ochutit

### Tipy na večeři

- zelenina upravená nad párou nebo dušená
- míchaný salát (viz výše)
- čerstvé ovoce
- vařená neloupaná rýže, proso nebo ječmen; můžete je ochutit

## Přesnídávka v kteroukoli denní dobu

- jedlé mořské řasy (jsou velmi výživné)
- rýžové koláče
- ovesné koláče
- lehké pomazánky
- hrozinky
- dýňová semínka
- slunečnicová semínka
- syrová zelenina (mrkev, okurka, červená paprika, květák)

### Nápoje

- bylinkové čaje
- čistá voda
- voda s vymačkanou šťávou z limetty

## PROGRAM

### Probudte se!

Jakmile si promnete oči, vypijte sklenici vody s limetovou šťávou.

*Nezávazná doplňková činnost:*

Masáž zakončená horkou a studenou sprchou.

### Snídaně

Vypijte 230 ml džusu (můžete ho zředit) a za půl hodiny si dejte snídani.

*Nezávazně:*

Meditace (viz str. 150).

### Oběd

Půl hodiny před obědem vypijte 230 ml džusu (může být zředěný). Potom se najezte.

*Nezávazná doplňková činnost:*

Lehčí cvičení: procházka, plavání nebo jóga.

### Večeře

Půl hodiny před jídlem vypijte svou poslední 230ml dávku koktejlu. Potom se navečěřte.

### Poslední věc před spaním

Vypijte sklenici vody s vymačkanou šťávou z citrónu, aby se pročistil váš trávicí trakt.



## DOPLŇKOVÁ PÉČE O ZDRAVÍ

Několik doplňkových činností jako je sauna, bahenní zábaly a masáže vás může příjemně zaměstnat a odvést vaši pozornost od lákové čokolády nebo pizzy. Na konci této kapitoly vám proto nabízíme několik možností, jak zdravě doplnit svůj detoxikační týden.

### Tělní masáž

Tělní masáž povzbuzuje lymfatický systém (drobnou síť cév, které zbavují buňky odpadu) a také krevní oběh. Stačí ji provádět jen pět minut a má velký efekt na odstranění suché kůže zejména na nohou. Můžete k ní použít přírodní kartáč, suchou žínku nebo suchou lufu: jednoduše je přiložte na kůži nohou a provádějte malé krouživé pohyby směrem nahoru; vždy postupujte směrem k srdeční oblasti. Jakmile k ní dojdete, začněte znovu od krku a masírujte tělo směrem dolů. Masáž má největší účinek, následuje-li po ní teplá koupel nebo sprcha.

### Solná masáž

Tento proces stimuluje krevní oběh, a tím napíná kůži. Budete potřebovat balíček hrubé mořské soli, žínku nebo koupelový kartáč a sprchu. Osprchujte se jako obvykle teplou vodou, potom vodu zastavíte. Posypejte si nohy solí a pořádně promasírujte žínkou nebo kartáčem. Přisypávejte sůl a postupujte po těle směrem nahoru (vždy směrem k srdci). Potom sůl spláchněte vlažnou vodou. Solné masáže se nedoporučují lidem s ekzémy nebo lupenkou.

### Koupel s hořkou solí

Koupele s hořkou solí se snadno připravují i doma a přinášejí velkou úlevu, ale jsou nevhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem, ekzémy nebo lupenkou. Neměly by se aplikovat ani v kombinaci se solnou masáží (viz výše), aby se kůže příliš nevysušila. Hořké soli jsou bohaté na

síran hořečnatý, který pomáhá zbavovat kůži nečistot. Nasypte 225–450 g soli do horké lázně a 15–20 minut v ní relaxujte. Snažte se pak i po koupeli udržet v teple – pořádně se oblečte nebo běžte do postele. Po několik dalších hodin se bude vaše tělo pocením zbavovat toxinů. Hořké soli by měly být k dostání v drogeriích a speciálních prodejnách se zdravou stravou; pokud je neseženete, užíjte běžnou koupelovou sůl.

### Sauna

Horko v sauně vyvolává pocení, kterým se z těla vylučují nečistoty. Jsou lidé, kteří vydrží v sauně i 20 minut; někdo se ale rozpálí mnohem rychleji. Jakmile se přestanete cítit dobře a zrychlí se vám tep, opusťte saunu, osprchujte se a zchlaďte. Po pěti až deseti minutách budete mít asi chuť proces znovu zopakovat; ale mějte na paměti, že 60–90 minut na saunu bohatě stačí.

### Turecká koupel

Tohle byste si neměli nechat ujít – horko, vlhko, parno jako v džungli. Několik propojených prostor s různou teplotou a vlhkostí stimuluje pocení, a tímto efektivním způsobem vyplachuje z vašeho těla nečistoty. Mezi relaxacemi v každé z místností se osprchujete pramenem studené vody nebo skočíte do ledové lázně. Tím se uzavírají kožní póry a posiluje krevní oběh. Máte-li zájem, maséři jsou většinou k dispozici.

### Aromaterapeutická masáž

Při této formě masáže se kombinuje technika tělních masáží s využitím rostlinných silic. Masáž je sice nejpříjemnější, provádí-li vám ji jiná osoba; ale můžete se masírovat i sami. Potřebujete jen láhev mandlového oleje a rostlinnou silici podle vlastního výběru. Do mandlového oleje objemu stojánku na vajíčko přidejte několik kapek rostlinné silice (např. levandule, ilang-ilangu nebo rozmarýny). Jemnými pohyby si směs vmasírujte do pokožky.

## Meditace

Pro klidný vstup do nového dne si zkuste trochu zameditovat. Pokud vám nic nebrání, sedněte si se zkříženýma nohama na podlahu, zavřete oči, pomalu a zhluboka se nadechněte. Na pár vteřin zadržte dech, pak pomalu vydechněte. Dvakrát tento nádech a výdech zopakujte. Teď si vybavte nějakou příjemnou a uklidňující scénu, soustřeďte se na ni a vnímejte radost a energii, která z ní vyzařuje. Pokračujte 5–10 minut, pak se pomalu vraťte do reality.

## Napínání těla

Lehněte si na záda na podlahu a postupně napněte všechny svaly svého těla, 10 vteřin vydržte, pak se uvolněte a dvakrát cvičení zopakujte. Zůstaňte ležet, ale podložte si hlavu knihou. Skrčte nohy, přitáhněte chodidla k hýždím tak, aby byla na podlaze kolmo pod koleny. Střídavě přitlačujte páteř a boky k podlaze a jemně uvolňujte. Výpary z léčivých olejů kombinované s relaxační hudbou mohou umocnit atmosféru.

## Napařování obličeje

Dopřejte svému obličejí pročištění párou. Potřebujete jen pevnější misku, vařící vodu, ručník a lahvičku přírodní silice jako je levandule, ilang-ilang nebo pelargonie. Naplňte misku do poloviny vodou a přidejte do ní 2 kapky silice. Potom s ručníkem přes hlavu napařujte 5–10 minut obličej nad miskou. Tato procedura otevírá póry, ničí uhříky a zbavuje pleť nečistot. Máte-li pak chvíli čas, naneste si na obličej masku a přiložte na víčka kousky okurky (velmi zklidňující pro unavené oči). Potom smyjte masku, pleť vyčistěte, tonizujte a hydratujte.

## Manikúra

Pouhým domácím ošetřením si můžete vypěstovat ruce hodné královny. Vyčistěte, ostříhejte a opilujte polámané nehty, potom namočte ruce na několik minut do teplé mýdlové vody. Potom je utřete ručníkem

a upravte kůži kolem nehtů kosmetickou tyčinkou. Vetrěte do pokožky výživný krém a několik minut ho nechte působit. Zbylý krém odstraňte a pak si pro větší efekt můžete vkusně nalakovat nehty (nejdříve na ně ale naneste neutrální základ, aby se nezabarvily).

## Péče o vlasy

Vlasy a vlasová pokožka zasluhují trochu pozornosti stejně jako kterákoli jiná část našeho těla. Proč bychom si tedy nejdříve nedopřáli relaxační masáž, aby zbavila pokožku nepříjemného napětí? Začněte dole u krku. Konečky prstů položenými kolmo k pokožce provádějte jemnou masáž směrem nahoru po celé hlavě. Nebojte se trochu přitlačit, masáž bude mít větší efekt. Je-li pokožka suchá, hydratujte ji trochou mandlového oleje. Potom vlasy umyjte a ošetřete kondicionérem. Máte-li čas, můžete použít i hloubkový kondicionér. Při jeho aplikaci zabalte vlasy do ručníku. Potom je opláchněte a nechte uschnout.

### *Poznámka*

Podrobnější informace o detoxikaci a další detoxikační programy najdete v mé knize „*The Juicing Detox Diet*“, vydané rovněž nakladatelstvím Thorsons.

**Vyberte si z těchto doporučených metod doplňkové péče o zdraví:**

Část III.:

<b>Doporučená procedura</b>	<b>Jednodenní detoxikační plán</b>	<b>Týdenní detoxikační plán</b>
– tělní masáž	– jednou	– denně
– solná masáž – koupel s hořkou solí (neměly by se provádět obě týž den; nevhodné pro osoby s ekzémy nebo lupenkou)	– jednou	– jednou
– sauna	– jednou	– jednou
– turecká koupel	– jednou	– jednou
– aromaterapická masáž	– jednou	– jednou
– meditace	– jednou	– denně
– napínání těla	– jednou	– denně
– napařování obličeje	– jednou	– jednou
– manikúra	– jednou	– jednou
– ošetření vlasů	– jednou	– jednou
– lehké cvičení	– jednou	– denně

**VYZKOUŠEJTE TO!**

**DŽUSY** – jsou výživné, přírodní a snadno se připravují. Vyrobeny ze syrového ovoce a zeleniny jsou ideálním prostředkem, jak si uchovat perfektní zdravotní stav.

Stanou-li se čerstvé šťávy součástí vaší každodenní stravy, zajistí vám optimální množství základních vitamínů i minerálů a posílí tak váš imunitní systém.

Ovocné a zeleninové šťávy jsou specifickým fenoménem zdravé výživy. V této knize najdete vše, co potřebujete vědět o šťávách, surovinách a prostředcích k jejich přípravě. Kniha **DŽUSY PRO ZDRAVÍ** je nabitá recepty a tipy na krásu a zdraví.

Vyberte si z pestré nabídky báječných džusových nápojů, punčů a barevných koktejlů, které se pro vás stanou každodenním zdrojem energie!