

## Liečivá sila ovocia



**Určite každý z nás si rád pomaškrtí na sladúčkou ovocí. Ovocie by malo predstavovať významnú časť našej celodennej stravy. Nielenže nám dodá potrebnú energiu a vitamíny, ale mnohokrát nám niektoré druhy napomôžu zlepšiť náš zdravotný stav.**

**ČEREŠNE** – obsahujú vitamín C a draslík. Ten pomáha udržiavať zdravú pokožku a pravidelný rytmus srdca. Pomáhajú odvádzať z tela toxické látky a čistia obličky. Majú močopudné účinky a pomáhajú prečistiť organizmus. Nachádza sa v nich kyselina kremičitá, ktorá blahodarne pôsobí na spevnenie väziva. Okrem toho obsahujú aj fosfor, ktorý upokojuje nervovú sústavu. Listy z čerešne sa pridávajú aj do čajových zmesí pre ich močopudné účinky.

**MARHULE** – obsahujú vysoké množstvo kyseliny listovej, pantoténovej a betakarotén, ktoré brzdia procesy starnutia a uľahčujú regeneráciu buniek. Zlepšujú náladu a odstraňujú únavu a poruchy sústredenia. Podporujú imunitný systém buniek a chránia ich pred vplyvom voľných radikálov. Urýchľujú tvorbu buniek. Pomáhajú regulovať krvný tlak. Majú vysoký obsah rozpustnej vlákniny. Sú výborným zdrojom železa.

**SLIVKY** – ideálne spojenie vápnika a fosforu pôsobí blahodárne na posilnenie kostí a pomáha tráveniu. Sušené slivky sú známe svojím laxatívnym účinkom a poskytujú užitočné množstvo vlákniny a surového železa. Slivky sú v ponuke takmer vo všetkých farbách a všetky sú bohaté na rôzne antioxidanty. Sušenie je skvelý spôsob, ako tento druh ovocia spracovávať.

**HRUŠKY** – obsahujú okrem vitamínov najmä vápnik, fosfor a ľahko stráviteľné cukry. Majú antibakteriálny, močopudný a posilňujúci účinok, najmä v kombinácii s ovsenými vločkami. Hrušky prečisťujú črevá, odstraňujú zápchu a iné poruchy trávenia.

**JABLKÁ** – majú vysoký obsah draslíka. Jablko obsahuje až 30% vlákniny. Regenerujú a očisťujú organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Sú účinné aj pri bolestiach hlavy a závratoch. Proti hnačke pomáhajú sladké jablká, pri zápche zasa kyslé, ktoré povzbudzujú činnosť čriev. Ich konzumácia podporuje odolnosť proti chorobám. Zo šupky a dužiny, ktoré chránia jadrovník, sa v ľudskom organizme uvoľňujú látky s liečivým a preventívnym účinkom. Semená jablák obsahujú zlúčeninu, ktorá sa rozkladá na kyanid, ale aby sme skonsumovali smrteľnú dávku, museli by sme zjesť viac ako sto rozdrvených semien.

**JAHODY** – žiarivo červená farba jahôd znamená, že obsahujú veľa antioxidantov. Urýchľujú látkovú výmenu a dodávajú telu vitamíny E a C, ktoré viažu voľné radikály. Sú preto prospešné pri predchádzaní vzniku rakoviny a podpore krátkodobej pamäti. Sú tradičným diuretikom a prinášajú úľavu pri reumatizme a dne. Obsahujú dostatočné množstvo vlákniny. Čerstvé jahody chutia najlepšie, ale dobrú kvalitu si po celý rok zachovávajú aj jahody mrazené.

**RÍBEZLE** – v nich obsiahnuté flavóny pôsobia proti artérioskleróze, nachladnutiu a pri problémoch s črevami. Napomáhajú sekrécii rôznych štiav. Sú bohaté na betakarotén, biotín, vitamín C a E. Zabraňujú infekcii močových ciest. Prinášajú úľavu pri zápale. Sú výborným zdrojom draslíka.