# Ovocie a zelenina liečia a pomáhajú pri chudnutí

Denná konzumácia dostatočného množstva a druhov ovocia je dôležitá nielen pre ľudí, ktorí chcú schudnúť, ale pre všetkých, ktorí nechcú mať problémy so svojím zdravím. Diéta neobsahujúca denný príjem ovocia, či zeleniny je vopred odsúdená na neúspech. Jednotlivé druhy ovocia a zeleniny obsahujú nielen vitamíny, minerály či stopové prvky, ale aj ďalšie látky, ktoré Vám zlepšia nielen Váš metabolizmus, ale pomôžu odstrániť či aspoň redukovať mnohé Vaše zdravotné problémy.

**CESNAK**

Účinky :

Povzbudzuje imunitné bunky k rýchlejšiemu deleniu a väčšej aktivite. Má protibakteriálne účinky a po stáročia sa využíva ako liek proti nádche, pri zapálenom hrdle, kašli a dýchacích ťažkostiach. Napomáha vykašliavanie. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Podporuje voľný prietok krvi. Znižuje vysoký krvný tlak. Znižuje hladinu cukru v krvi .Má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2 a C.

Množstvo :

Aspoň jeden strúčik denne. Účinok 1-2 strúčikov cesnaku denne na zdravotný stav srdca je zjavný po niekoľkých týždňoch. Používa sa v kloktadlách a čajoch. Pri bolestiach kĺbov sa nanáša priamo na kožu. Vatový tampón napustený cesnakovým olejom a vložený do ucha je starý liek proti zápalu.

**BROKOLICA**

Účinky :

Aktivizuje látkovú výmenu, zlepšuje prácu srdca, svalov a nervov. Znižuje riziko vzniku rakoviny. Má vysoký obsah antioxidačného betakaroténu a vitamínov C a E. Je bohatým zdrojom kyseliny listovej a železa.

Množstvo :

Jedzte raz týždenne 20 dag povarenej brokolice s cesnakom. Asi 1-3 dávky brokolice po 170 g týždenne môžu výrazne znížiť riziko rakoviny. Brokolica znižuje vstrebávanie jódu, preto ľudia , ktorí jedia brokolicu viac ako 2-3 týždenne, by mali konzumovať potraviny s vyšším obsahom jódu.

**CIBUĽA**

Účinky : allicín zmenšuje riziko artériosklerózy a trombózy a posilňuje imunitný systém. Éterické oleje brzdia zápalové procesy a uvoľňujú hlien. Iba červené a žlté odrody obsahujú zlúčeniny, ktoré zmenšujú riziko vzniku nádorových ochorení a majú protizápalové účinky. Švajčiarski výskumníci zistili, že je výbornou prevenciou proti osteoporóze. Obsahuje veľa zinku potrebného na stavbu kostí, vitamíny B,C, A i E.

Množstvo : čím viac tým lepšie. Odporúča sa jesť surová. Musí sa jesť len čerstvá, pretože po rozkrojení sa po 24 hodinách sa stáva toxickou.

Výskumy odporúčajú zjesť denne 60 g. Po konzumácií sa doporučuje umyť ústa, napr. zubnou pastou Perlička a 14 hodín sa nebozkávať.

Prostriedok proti zachrípnutiu :

cibuľu nasekáme a uvaríme s tromi polievkovými lyžicami medu na sirup. Užívajte po lyžičkách.

Na všetky respiračné infekcie :

pripravte šťavu z nasekanej surovej cibule, pokvapkajte ju medom a nechajte stáť cez noc.

Užívajte každé 2 hodiny 1 kávovú lyžičku.

Opar pier :

liečime tak, že na postihnuté miesto prikladáme plátok surovej cibule.

Nádcha :

predchádzame tak, že do nosa vkladáme tampóny namočené v cibuľovej šťave.

Bolesti krku :

zmierni zábal z jemne nasekanej cibuli.

Hnisajúce rany : potrieme obväz kašičkou z cibule a priložíme na postihnuté miesto.

**CVIKLA**

Účinky :Zmierňuje infekciu dýchacích ciest, reguluje krvný obeh,

predchádza zápche, lieči ekzémy a posilňuje vlasy. Varená

obsahuje rozpustné vlákniny, ktoré znižujú hladinu cholesterolu. Je

súčasť diét pri ochoreniach pečene a ateroskleróze. Obsahuje látky

s protirakovinovými účinkami. Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácne

minerálne a lipotropné látky. Obsahuje jód, kobalt a odporúča sa pri

odtučňovacích kúrach, ochorení pečene a obličiek. Je výživná,

posilňuje organizmus a pomáha pri liečbe chrípky a prechladnutia.

Množstvo :Pridávame ju do šalátov. Šťava zmiešaná s medom sa užíva pri

vysokom krvnom tlaku. Odporúčaná ročná spotreba je 3 kg. Pozor.

Viac ako 100 ml šťavy môže vyvolať miernu nevoľnosť a závrate. Preto ju treba spočiatku miešať s mrkvovou šťavou.

**FENIKEL**

Účinky : Obsahuje éterické oleje, vitamíny (C a E) a draslík. Podporuje trávenie a má upokojujúci vplyv na nervovú sústavu. Fenikel je známy svojou schopnosťou uvoľniť zastavené vetry a pomôcť pri plynatosti. Semená feniklu majú protispasmatický účinok, zmierňujú žalúdočné kŕče. Je bohatým zdrojom draslíka. Pre ľudí obľubujúcich typické západné jedlá môže zvýšený príjem draslíka vo fenikli pomôcť redukovať vysoký krvný tlak. Je dôležitou súčasťou detských čajov. Veľmi priaznivo pôsobí proti boleniu bruška u kojencov.

Množstvo : Stonky a listy jedzte v neobmedzenom množstve. 200 gramová varená porcia nahradí 20-30 % dennej potreby draslíka u dospelého človeka. Odporúča sa maximálne jedná čajová lyžica semien feniklu denne. Neodporúča sa konzumovať semená počas tehotenstva.

**KAPUSTA**

Účinky :Rastlinné látky a vitamín C predchádzajú rakovine. Balastné látky regulujú zažívanie a povzbudzujú lenivé črevá. Kvasená kapusta pomáha pri pocite plnosti, páleniu záhy a grganiu. Šťava z čerstvej kapusty lieči žalúdočné vredy, dvanástorník a choroby hrubého čreva. Šťava z kapustných listov zmierňuje zápaly, pôsobí dezinfikujúco a odvádza škodlivé látky cez kožu. Acetylchlorin, ktorý obsahuje pôsobí pri depresiách. Obsahuje antioxidanty a iné látky zlepšujúce odolnosť proti chorobám.

Množstvo :Štvrtina hlávky pokryje pätinu dennej potreby vitamínu C. Vonkajšie listy a hlúbik treba pre zvýšený obsah nitrátu a olova odstrániť.

Obklady z čerstvých listov zmierňujú bolesti stavcov, hlavy, mechúra a liečia kožné choroby. Pri žalúdočných ťažkostiach treba najmenej mesiac piť 5-6 pohárov šťavy denne asi hodinu pred jedlom.

**KUKURICA**

Účinky :Vysoký obsah mangánu pôsobí proti stresu, svalovým kŕčom a srdcovej arytmii. Železo pomáha proti chudokrvnosti.

Množstvo :Je bohatým zdrojom energie - je v nej veľa uhľohydrátov a bielkovín. 100 g pokrýva takmer polovicu dennej potreby železa.

**MRKVA**

Účinky :znižuje cholesterol, predchádza zápche, pomáha pri kožných chorobách, nedokrvení a oslabení organizmu. Chráni zrak. Znižuje riziko rakoviny pľúc. Jednoduchý spôsob ako znížiť hladinu cholesterolu v krvi. Je vynikajúcou regeneračnou potravinou, ak sa človek cíti vyčerpaný alebo sa zotavuje. Mrkva je bohatá na vitamíny A, B a C, betakarotén, železo, vápnik, draslík a sodík.

Množstvo :Každý deň jedzte 2 mrkvy alebo vypite pohár čerstvej šťavy. Pôst s mrkvovou šťavou v priebehu 1 alebo 2 dni je veľkou detoxikačnou terapiou pečene. Viac vitamínu A - karotínu sa uvoľňuje pri spracovaní mrkvy než pri hryzení v surovom stave. Pri strúhaní to je 36%, pri tepelnej úprave až 60%, kým pri jedení celej surovej mrkvy len 5%. Ak si dávate čerstvú mrkvovú šťavu, vmiešajte do nej aj lyžičku panenského oleja, vďaka ktorému sa karotín v tele lepšie využije.

**PAPRIKA**

Účinky :Vitamín C neutralizuje voľne radikály a posilňuje obranyschopnosť organizmu. Prírodná

látka kapsaicín povzbudzuje činnosť zažívacieho traktu. Betakarotén

posilňuje bunky, brzdí proces starnutia a chráni pred škodlivým vplyvom

slnka na pokožku.

Množstvo :Pre vysoký obsah vitamínu C sa odporúča jesť ju preventívne

pri prechladnutí. Jedna stredne veľká paprika pokryje dvoj až trojnásobok

dennej potreby dospelého človeka. Vitamín C sa z papriky nevytráca ani

ohrievaním ani pečením. Červená paprika obsahuje 9 x viac betakaroténu

a 2 x viac vitamínu C ako zelená.

**PETRŽLEN**

Účinky : Petržlen je bohatý na vitamín C, provitamín A, železo, vápnik,

draslík, fosfor, horčík, síru a kremeň. Vysoký obsah železa zabraňuje

chudokrvnosti. Vitamín C posilňuje imunitný systém a povzbudzuje chuť do

jedla. Povzbudzuje činnosť pečene a pomáha pri dne. Je užitočným

zdrojom vápnika. Pomáha organizmu zbaviť sa nadmernej tekutiny.

Neutralizuje škodliviny z cigaretového dymu.

Množstvo : 100 g obsahuje 170 mg vitamínu C. Odporúča sa používať

ako korenina. Na zregenerovanie pokožky postačí sedem dní natierania

čerstvou šťavou. Odvar zo semien uvoľňuje hladké svalstvo v celom tele a

zmierňuje bolesti hlavy, migrény a podráždený žlčník. Žuvanie čerstvej

petržlenovej vňate odstraňuje v dychu zápach po cibuli a cesnaku

**PÓR**

Účinky : Pôsobí proti nadúvaniu a pocitu plnosti, žlčovým kameňom a nechutenstvu. Obsahuje množstvo vitamínu E, karotínov, železa a surový obsahuje kyselinu listovú, vitamín C a B1. Tak ako cibuľa a cesnak, aj pór je mimoriadne antiseptický a pomáha chrániť srdce a artérie pred artériosklerózou a vysokým krvným tlakom.

Množstvo : Pórový odvar sa ľahko pripravuje a je vynikajúci na nahradenie úbytku minerálov počas nevoľnosti a pri hnačke. Jednoducho povarte 8-10 pórov v 2-3 litroch vody cca 1-2 hodiny.

Pórový sirup je účinný prostriedok na pľúcne infekcie. Uvarte niekoľko pórov vo vode, a keď zmäknú, extrahujte šťavu pretlačením cez gázu. Pridajte med a pravidelne užívajte.

**PARADAJKY**

Účinky : Povzbudzujú apetít a zažívanie a brzdia rast choroboplodných baktérií v črevnom trakte. Kálium znižuje krvný tlak. Okrem srdcovocievnych chorôb pomáha pri liečení rôznych porúch trávenia. Slúži ako odvodňovací prostriedok. Paradajky obsahujú antioxidanty, množstvo vitamínu E, vitamín C a betakarotén.

Množstvo : Jedzte ľubovoľne. Aj paradajkový pretlak je bohatý na karotíny a vitamín E. Jeden pohár pretlaku chráni pred rozličnými ochoreniami, najmä pred prechladnutím. Preventívne pite 1 pohár paradajkovej šťavy 3x denne po dobu 3-4 týždňov.

**REĎKOVKA**

Účinky : Pomáha pri prevencii rakovinových ochorení. Éterické oleje

podporujú tvorbu žlče a urýchľujú zažívací proces. Používa sa pri liečení ochorení žlčníka, žalúdka a priedušiek. Obsahuje vitamíny C a B.
Množstvo : Odporúča sa jesť surová. Odporúčaná dávka je 1 - 2 kg ročne.

**ŠALÁT**

Účinky : Kyselina listová a vitamín B zlepšujú činnosť mozgu, pamäť, koncentráciu a spánok. Je tradičným prostriedkom na povzbudenie trávenia a činnosti pečene. Má upokojujúce účinky.
Množstvo : Denne zjedzte 150g s rajčiakmi a bylinkami. Ak chceme získať čo najviac živín, vyberáme šalát, ktorý má viac vonkajších zelených listov. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listami rýchlo strácajú vitamín C a kyselinu listovú.

**ŠPARGĽA**

Účinky : výhonky sú bohaté na vitamín C a majú mimoriadne vysoký obsah vitamínu E, ktorý zlepšuje zrakovú ostrosť a potláčajú prejavy starnutia pokožka, problémy so srdcom, zvyšuje libido a účinne chráni bunky pred útokmi voľných radikálov. Podzemná koreňová časť vyťahuje z pôdy množstvo účinných látok, predovšetkým provitamín A. Je bohatá na vitamíny skupiny B a obsahuje veľké množstvo kyseliny listovej. Okrem toho obsahuje veľa draslíka a aj zinku. Špargľa patrí k najlepším omladzovacím prostriedkom v prírode. Posilňuje imunitný systém a chráni pred zápalmi. Aktivuje tvorbu hormónov šťastia a pomáha pri poruchách spánku. O špargli sa zároveň hovorí, že upravuje vysoký krvný tlak, podporuje činnosť srdca a obličiek. A

pomáha pri uvoľňovaní nervového napätia.

Množstvo : špargľa je ako stvorená pre rôzne diéty, lebo obsahuje

veľmi málo kalórií (na 100 g iba 18 kalórií). Je tiež bohatá na vlákniny,

ktoré majú blahodarný vplyv na črevá. Ak skonzumujete 250 g,

pokryjete celodennú potrebu vitamínu C. Špargľovú sezónu by sme mali využiť na špargľovú kúru.

Aktivizuje metabolizmus celého organizmu. Už po týždni (denne treba skonzumovať 200 g špargle) sa budeme cítiť svieži a vitálny.

Ako správne variť špargľu : najskôr odrežeme drevnatú spodnú časť a špargľu očistíme z

vlákien (postupujeme vždy od hlavičky dole). Aby nesčernela, namočíme ju do studenej vody. Pred varením ju zviažeme (po 6-10 kusov) a postavíme do hrnca s osolenou vodou s hlávkami hore. Stačí keď budú vo vode len do polovice, krehké hlávky sa varia v pare. Varíme 10 - 15 minút.

**ŠPENÁT**

Účinky : Betakarotén a vitamín E zachytávajú voľné radikály.

Kalium znižuje krvný tlak a magnézium pôsobí proti svalovým

kŕčom. Môže ochrániť pred degeneráciou zraku. Je užitočným

zdrojom železa. Okrem toho obsahuje vitamíny C, B1 a B2, jód,

vápnik a kyselinu šťavelovú, ktorá viaže vápnik, takže pri väčšej

spotrebe si treba dávať pozor, aby sa organizmus neochudobnil o

tento minerál.

Množstvo : 200 g pokrýva polovicu dennej potreby kália. Mrazený

špenát uchováva viac živín ako zvädnutý čerstvý. Konzervovaný

špenát si udržiava podstatné množstvo živín okrem kyseliny

listovej. Ľudia postihnutí dnou, alebo tí čo majú obličkové kamene,

by sa mali špenátu vyhýbať pre jeho vysoký obsah oxalátov.

Ako správne variť špenát : dobre umyté, očistené lístky dáme do hrnca, ktorý sme uzavreli

pokrievkou, a na miernom ohni minútu-dve "paríme". Netreba ho podlievať vodou, stačí mu vlhkosť, ktorá sa uvoľní z lístkov. Uvarené listy pokrájame nahrubo

**ZÁZVOR**

Účinky : Je klasickým liečebným prostriedkom pri nádche, chrípke a kašli. Osviežujúci čaj pripravený z čerstvého koreňa pomáha vylučovať hlieny a posilňuje žalúdok. Horúci zázvorový čaj pomáha pri zimnici, obklady prinášajú úľavu pri zápale prínosových dutín, pri zápale priedušiek a pri iných pľúcnych ťažkostiach.

Množstvo : Vatový tampón namočený v zázvorovom odvare prináša úľavu pri bolestiach ucha. Priložený na pokožku zvyšuje prekrvenie, a tak zmierňuje bolesti spôsobené chrípkou.

**ZELER**

Účinky : Je to nie len známa zelenina, ale aj dôležitá liečivá rastlina. Používajú sa všetky časti vrátane semien. Vňať je bohatá na vitamíny a minerály. Je vhodná ako potravinový doplnok pre nemocných na cukrovku. Éterické oleje a sedanolid majú povzbudzujúci účinok na zažívacie orgány. Betakarotén neutralizuje voľné radikály. Kálium reguluje krvný tlak a krvný obeh. Uľahčuje zbaviť sa stresu. Vďaka bohatému obsahu draslíka upokojuje nervy a zlepšuje subjektívny stav. Vňaťový je lepší ako koreňový. Je vynikajúcou zložkou redukčnej diéty.

Množstvo : 150 g pokrýva štvrtinu dennej potreby kália. Najlepšie je ho jesť surový. Zelerové listy sa dajú dobre sušiť a dlho si uchovávajú svoju vôňu.

**ZEMIAK**

Účinky : Sú bohatým zdrojom vitamínu C a B a obohacujú telo draslíkom, magnéziom, fosforom a železom. Vyrovnajú sa diétnym potravinám aj počtom kalórií. Najviac sa v ľudovej medicíne využíva práve šťava zo surových zemiakov, tradične na tráviace ťažkosti, gastritídy, poruchy pečene a žlčové kamene. Surová zemiaková šťava utišuje zápaly a podporuje hojenie kožných infekcií a poranení. Plátky surového zemiaka sú vynikajúcim obkladom na opary a omrzliny, a keď ho dáme na spánky, pomôže na bolesti hlavy a migrénu.

Množstvo : 100 g zemiakov = 70 kalórií. Keď sa zemiak varí alebo pečie v šupke, zachováva si veľa zo svojej hodnoty a je i ľahko stráviteľný.

**ŽERUCHA**

Účinky : Je bohatá na železo, vitamín C a meď. Pomáha pri chudokrvnosti, odstraňuje pocit únavy. Vynikajúco prečisťuje krv a zbavuje telo toxínov. Stimuluje činnosť pečene, pankreasu a žlčníka. Žuvanie surovej žeruchy posilňuje ďasná a pomáha zamedzovať ich krvácaniu. Pri vonkajšom použití vhodne pôsobí na nečistú pleť a hnisavé vriedky.

Množstvo : Podľa ľudových liečiteľov by však denná dávka pre dospelú osobu nemala prekročiť jednu polievkovú lyžicu.

Viac tu: http://www.dieta-90.meu.zoznam.sk/ovocie-a-zelenina-liecia-a-pomahaju-pri-chudnuti/
Vytvorte si vlastné stránky zadarmo: http://www.webnode.sk