

# *Positivní účinky jednotlivých druhů ovoce a zeleniny*



## **JABLKO**

Přesto, že se jablko zdá jako obyčejný plod, jedná se o velmi neobyčejně zdravé ovoce. Je zdrojem vitamínu C, podporuje správnou funkci ledvin, jeho vláknina pomáhá při zažívacích potížích. Jablečná šťáva se dokonce používá při alternativních léčbách rakoviny. Jedno rčení praví: „Jablko každý den, nemoc z těla ven“.



## **BANÁN**

Banány obsahují vysoké hodnoty draslíku - prvku, který v našem těle vykonává nepostradatelnou službu - reguluje a usměrňuje zadržování vody v těle, podporuje odvodňování. Je to nečastější ovoce konzumované sportovci, protože pod slupkou ukrývá velké množství okamžité energie.



## ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa prospívá cévám, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, odstraňuje zácpu a zvyšuje tvorbu červených krvinek. Byl prokázán i její regenerační vliv na játra. Obsahuje mnoho křemíku, potřebného pro bezproblémový růst nehtů, vlasů a zdravé kůže.



## MRKEV

Mrkev je výborným zdrojem beta-karotenu a rostlinné formy vitamínu A. Obsahuje vlákninu. Z vědeckých výzkumů vyplývá, že nízká hladina beta-karotenu v krvi zvyšuje riziko vzniku některých typů rakoviny.



## BROKOLICE

Výrazně ochraňuje lidský organismus proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám. Brokolice obsahuje více vitamínu C než citrusové plody. Dále zde najdeme vitaminy E, B1 a B2. Brokolice je také bohatá na beta-karoten a kyselinu listovou a z minerálních látek na draslík, vápník, fosfor a síru. Pány ve středním a vyšším věku bude jistě zajímat, že brokolice a květák mají mimořádně pozitivní vliv na snížení rizika zhoubné rakoviny prostaty.



## CELER

Působí detoxikačně na celý organismus, má protirakovinné účinky a údajně také zvyšuje potenci. Jedlý je nejen kořen, ale také nať s listy. Celer obsahuje látky, které odpuzují bakterie a plísně, spoustu vitamínu C, ale i vitamin A, B, E a K. Z minerálních látek je v této zelenině zastoupen draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor, železo a jód.



## TŘEŠNĚ

Odrůdy třešní a višní, které se dají jíst za syrova, jsou dobrým zdrojem draslíku; ten pomáhá udržovat pravidelný rytmus srdce a zdravou pokožku. Navíc obsahují nezanedbatelné množství vitamínu C. Mohou působit preventivně proti dně.



## FÍKY

Čerstvé fíky obsahují až 70-80 % vody a kolem 25 % sacharidů. Jsou bohaté na provitaminy vitamínu A, dále obsahují vitaminy skupiny B, menší množství vitamínu C a draslík. Vysoký obsah vlákniny dělá z fíků ideální přírodní lék při zažívacích problémech.



## GRAPEFRUITY

Grapefruity mají vysoký podíl vitamínu C, zvyšují obranyschopnost organismu. Působí také protizánětlivě a antimykoticky (včetně plísňových onemocnění kůže). Zlepšují krevní oběh a látkovou výměnu a upravují hladinu cukru v krvi. Působí pozitivně na zdraví srdce, zbavují cévy nánosů. Zmírňují trávicí a střevní potíže, obnovují poškozenou střevní mikroflóru.



## KIWI

Jen málokteré ovoce obsahuje tolik vitamínu C jako kiwi. Díky vitamínu C, i v kombinaci s hořčíkem, podporuje kiwi látkovou výměnu, zpevňuje cévy a žíly, posiluje imunitní systém a zlepšuje vidění. Je známo, že vitamín C je důležitý antioxidant, který pomáhá zvládat stresy, zvyšuje schopnost soustředit se a podporuje tvorbu hormonů pro dobrou náladu.



## POMERANČ

Pomeranče jsou výborným zdrojem vitamínu C, obsahují tiamin (vitamín B1), folát (kyselinu listovou) a pektin, který může snížit hladinu cholesterolu v krvi. Vitamin C pomáhá vytvářet kolagen, který je základem zdravé pokožky. Zároveň pomáhá tělu bránit se proti bakteriálním infekcím.



## ANANAS

Obsahuje enzym bromelin, který štěpí bílkoviny na aminokyseliny, a tak působí příznivě na trávení. V kombinaci s biotinem, který podporuje fermentaci uhlohydrátů, tak ulehčuje trávení a tím přispívá k úbytku váhy. Dále snižuje srážlivost krve a krevní tlak, působí protizánětlivě a uvolňuje svalstvo.



## HRUŠKY

Hrušky obsahují vitamín C, organické kyseliny, třísloviny, flavonoidy, karotin, glykosidy, stopy jódu, malé množství vitamínu P a větší množství draslíku. Hrušková šťáva zpevňuje stěny cév, působí močopudně a žlučopudně a příznivě ovlivňuje i žaludeční potíže. Pro vysoký obsah draslíku podáváme šťávu jako pomocný prostředek při poruchách srdeční činnosti.



## JAHODY

Jahody jsou velmi bohatým zdrojem vitamínu C. Konzumace jahod má údajně pozitivní účinek na tvorbu testosteronu, který aktivuje spermie. Podporuje krevní oběh v pohlavních orgánech díky vysokému obsahu antioxidantů. Dále podporují metabolismus, vylučování, působí proti vzniku močových a žlučových kamenů, zmírňují projevy nachlazení, pomáhají při léčbě chorob srdce.



## RAJČATA

Posilují buněčnou strukturu a srdce. Podporují látkovou výměnu, pomáhají při tvorbě zdravé kůže, stavbě nových vaziv, posilují sliznice v celém těle. Omlazují buňky, zlepšují oběhové potíže, podporují spánek. Odstraňují poruchy trávení, zácpu, odvodňují a působí močopudně.



## MELOUN

Meloun je bohatý především na lykopen (ten je také v rajčatech a působí jako prevence rakoviny), betakaroten a citrulin. Podle expertů z Texasu vodní meloun obsahuje účinné látky, které působí pozitivně na mužskou erekci. Síla jejich účinku se při pravidelné konzumaci vodního melounu směle vyrovná i Viagře. Pravidelné požívání melounu pomůže i vysušené a citlivé pleti.



## RYBÍZ

Je známý svým vysokým obsahem vitamínu C. Díky pektinu je prospěšný pro cévní systém. Preventivně působí při problémech s křečovými žilami, vysokým tlakem nebo hemeroidy. Kombinací vlivu obsažených látek je rybíz prospěšný nervům, vyživuje vlasy a kůži, chrání zrak a sliznice, posiluje imunitu. Pomáhá v boji proti nachlazení, chřipce i angíně. Preventivně působí proti rakovinotvornému bujení. Rybízová šťáva je hodnotná pro ledviny.



## ČERNÁ ŘEDKEV

Obsahuje vysoké množství vitamínů C, E, B, beta karoten a fytoncidy, tj. látky, které mají antibiotické účinky. Konzumace ředkve pomáhá při nespavosti a bolestech hlavy. Léčí astma, artritidu, ekzémy nebo rýmu. Podporuje trávení a látkovou výměnu. Léčí záněty ledvin a močových cest. Přispívá k rozpouštění drobných žlučových kaménků.



## MLADÁ PŠENICE

Výrazně zlepšuje imunitu a stavy chronické únavy. Pomáhá v prevenci obezity, zlepšuje peristaltiku střev i celulitidu. Účinně neutralizuje metabolické překyselení organismu. Zvyšuje hladinu hemoglobinu, snižuje krevní tlak i hladinu cholesterolu. Pomáhá proti nemocem dýchacího ústrojí. Obnovuje endokrinní systém, neutralizuje toxiny a karcinogeny v těle.



## DÝŇĚ

Je bohatá na vitamíny a minerální látky. Obsahuje hodně vody, vlákninu a málo kalorií. Pomáhá při onemocněních slinivky, sleziny, trávicího traktu, ale také srdečních potížích. Má protirakovinné účinky. Působí močopudně, ulevuje chorobám ledvin. Celkově regeneruje tělesné buňky.



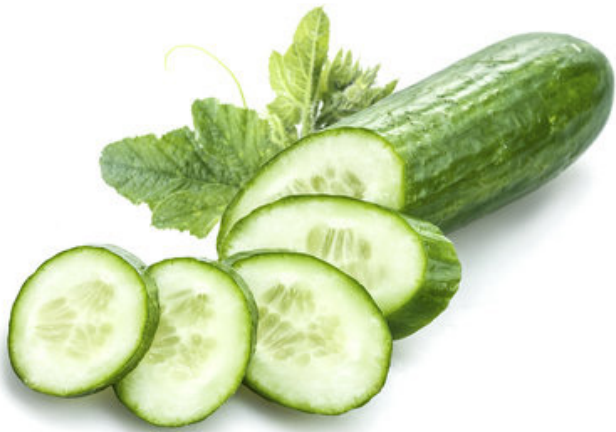
## KAPUSTA

Je důležitá pro naši mentální svěžest, soustředění nebo odolnost vůči stresu. Posiluje imunitní systém. Pomáhá při léčbě vředů. Podporuje vylučování nadměrného množství vody z těla, čímž napomáhá detoxikaci organismu a odplavování odpadních látek. Prospívá našemu zažívání, působí preventivně proti zácpě a čistí střeva. Díky antioxidantům působí preventivně proti vzniku rakoviny.



## ŠPENÁT

Špenát je díky obsahu železa, betakarotenu, vitamínu A, B a minerálů významným ochráncem zdraví. Chrání tělo proti volným radikálům, zbavuje ho těžkých kovů, je prevencí rakoviny a civilizačních nemocí, má blahodárný účinek na zrak, pozitivně ovlivňuje vývoj plodu v těhotenství, ovlivňuje duševní zdraví, sluch, krevtvorbu, zdraví nehtů, vlasů a kůže, napomáhá dobrému spánku a posiluje srdce a cévy.



## OKURKY

Okurky obsahují více než 95 % vody a také velké množství vlákniny. Jsou nejsilnější zásaditou zeleninou, zabraňují překyselení žaludku. Usnadňují vylučování odpadních látek. Udržují vlhkost pokožky a poskytují tělu síru a draslík, látky prospěšné vlasům a nehtům. Obsahují velmi málo kalorií a vyvolávají pocit nasycení.



## AVOKÁDO

Je významným zdrojem organického tuku, kterého obsahuje 20 %. Díky obsahu bílkovin je vhodný pro kojící matky a vegetariány. Obsahuje vitamíny skupiny B, C a E, karoteny, antioxidanty, které pomáhají tělu zbavovat se toxinů a regenerovat buňky. Z minerálních látek najdeme v avokádu měď, draslík, magnesium a fosfor.



## GRANÁTOVÉ JABLKO

Obsahuje cca 77 % vody, vitamíny A, B, C a E, minerály a antioxidanty. Má protizánětlivé a stahující účinky. Konzumace je proto vhodná při infekčním průjmu, prospívá při plynatosti a kolitidě. Snižuje tvorbu žaludeční kyseliny, usnadňuje vstřebávání železa, zastavuje proces stárnutí artérií, chrání srdce před infarktem a pomáhá likvidovat odpad metabolismu.



## ŠVESTKY

Švestky obsahují vitamín E, minerální látky, třísloviny a organické kyseliny. Posilují srdce a cévy, snižují hladinu cholesterolu. Zvyšují odolnost vůči stresu, optimalizují látkovou přeměnu sacharidů a pomáhají tak hubnout. Jsou účinným lékem na dnu, revmatismus, onemocnění ledvin a jater a krevního oběhu. Čistí střeva a pomáhají při zácpě.



## CUKETA

Je velmi bohatá na vodu. Najdeme v ní vlákninu, bílkoviny nebo množství vitamínů. Mnoho výživových látek se skrývá ve slupce. Hodí se pro detoxikaci organismu, ovlivňuje vylučování vody z těla, podporuje trávení. Pomůže se zdravým hubnutím.



## TUŘÍN

Tuřín obsahuje z 90 % vodu, téměř žádný tuk, ale velké množství vlákniny. Jeho konzumace se doporučuje při dietě, neobsahuje totiž téměř žádné kalorie. Nachází se v něm vitamíny, minerály nebo vápník. Čistí krev od kyseliny močové, poskytuje úlevu lidem se dnou a revmatickými bolestmi.



## HROZNOVÉ VÍNO

Jednoduché cukry obsažené v hroznech dodávají energii srdci. Pomáhají snižovat hladinu cukru v krvi, chránit tepny a cévy, snižovat krevní tlak. Působí proti rakovině. Jsou mimořádně bohaté na vitamíny B. Pomáhají proti depresi, zvyšují imunitu, jsou vhodné při detoxikaci, zácpě a pomáhají s hubnutím. Mají močopudný účinek.



## KEDLUBNY

Konzumace kedlubně je vhodná hned z několika důvodů. Obsahuje velký podíl vit. C, antioxidantů a nezbytných minerálů. Obsahují minimum kalorií, ale velké množství vlákniny, která napomáhá ke snižování hladiny cholesterolu. Jsou proto vhodnou potravinou při redukčních dietách. Pomáhají chránit proti rakovině. Mají významnou roli při tvorbě žluči. Pomáhají chránit zrak.





## PETRŽEL

Je jednou z nejučinnějších potravin. Důležitou účinnou látkou je silice působící proti zduření tkání. Obsahuje flavonoidy se silnými antioxidačními účinky, vitamín C, draslík, vápník nebo hořčík. Je zdrojem kyseliny listové. Pomáhá čistit krev, zlepšuje okysličování buněk, je močopudná.



## ZELENÝ HRÁŠEK

Obsahuje vysoké množství lecitinu, který uvolňuje cholesterol a nezdravé tuky. Proto také napomáhá funkci jater a pozitivně působí na pleť. Z vitamínů v něm najdeme A a C, dále obsahuje bílkoviny, vlákninu a sacharidy. Z minerálních látek je hodně zastoupen draslík, který je důležitý pro funkci nervů a svalů, tedy srdce.



## RAKYTNÍK

Plody rakytníku řešetlákového obsahují až 25x více vitamínu C než citrusy. Jeho působení podporuje přítomnost vit. P, který zabraňuje jeho rozkladu. Stimulují zažívání, zvyšují odolnost vůči infekci, léčí žaludeční vředy, brání vypadávání vlasů nebo čistí organismus od toxických zplodin. Užívání čerstvého rakytníku je vhodné při chřipkách, angínách, nachlazení či bolestech hlavy.



## ANGREŠT

Patří mezi ovoce s vysokým obsahem vitamínů, esenciálních minerálií a pektinu. Plody mají nízkou energetickou hodnotu. Má vysoký podíl vody. Působí proti zácpě, vyššímu krevnímu tlaku, pročišťuje střeva, zlepšuje trávení, posiluje cévy, podporuje zdravou pokožku a vlasy nebo pomáhá proti horečce.



## ŘEŘICHA

Řeřicha je významným zdrojem vitamínu C, B1 a betakarotenu, tedy antioxidantů, které jsou důležité pro naši imunitu. Vitamin K je zase důležitý pro správné fungování srážení krve a pro mineralizaci kostí. Je prospěšná močovému ústrojí a ledvinám, pomáhá léčit kašel, podporuje produkci trávicích šťáv, snižuje hladinu cukru v krvi. V minulosti se doporučovala také pro likvidaci střevních parazitů, při nechutenství, kožních problémech nebo pro dezinfekci dutiny ústní.



## MANGO

Je významným a bohatým zdrojem antioxidantů: vitamínů C, E a betakarotenu. Mango je vhodné konzumovat v době nemoci, při očistných kúrách nebo pro celkové posílení organismu. Pomáhá udržet zdravou barvu pleti, její přirozenou pigmentaci a působí jako prevence proti akné. Oživuje také kvalitu a barvu vlasů a zabraňuje jejich nadměrnému vypadávání.



## CHŘEST

Má močopudné a mírně projímavé účinky. Podporuje čištění organismu. Působí blahodárně při revmatismu. Stimuluje krevotvorbu, pomáhá udržovat zdravý cévní systém a srdce. Používá se jako afrodisiakum. Ovlivňuje také krásu – zdravé a lesklé vlasy, čistou a pružnou pleť a pevné nehty. Má zanedbatelné množství kalorií, doporučuje se při dietách. Chřest by neměli konzumovat lidé trpící dnou, neboť podporuje tvorbu kyseliny močové.



## LIČI

Toto čínské ovoce je v asijských zemích používáno k léčbě kašle, nachlazení a posílení imunity. Pomáhá při žaludečních vředech. Je významným zdrojem vitamínu C a minerálů jako je draslík, fosfor, horčík, sodík i železo. K užitku jsou také slupky, vaří se z nich čaj, který pomáhá zmírňovat neštovice a průjem.



## REBARBORA

Má vysoký obsah kyseliny jablečné a citrónové. Obsahuje ale také velké množství kyseliny šťavelové, a ta se po převaření stává mírně toxickou, proto je vhodné ji konzumovat syrovou, a ve šťávách ideálně v kombinaci s dalšími surovinami. Obsahuje také velké množství vitamínu B, díky němu je prospěšná pro krevní oběh, krvetvorbu, zlepšuje pokožku a vlasy a posiluje nervovou soustavu. Odstraňuje přebytečnou vodu z těla, a to díky manganu a draslíku. Pomáhá spalovat tuky a je účinná proti zácpě.



## BORŮVKY

Jsou jedním z nejlepších přírodních zdrojů antioxidantů a tříslovin. Mají vysoký obsah železa. Pomáhají posilovat imunitní systém. Zlepšují a udržují zrak, pomáhají předcházet střevním potížím a kolikám, čistí krev, pomáhají pročišťovat ledviny a močové cesty, napomáhají odvodňování. Uklidňují nervy, dodávají energii a omlazují.



## BRUSINKY

Brusinky jsou díky proanthocyanidinům nejznámějším lékem proti zánětům močových cest. Prokázalo se, že jsou přírodním antibiotikem. Zabraňují usazování bakterií v ústech a žaludku. Mají potenciál v boji proti rakovině, a to především žaludku, jater, vaječníků, prostaty nebo prsu.



## MALINY

Jsou přírodním léčebným prostředkem při očních potížích a poruchách vidění. Mají zhučopudné a močopudné účinky. Pecičky v malinách příznivě ovlivňují peristaltiku střev. Maliny jsou bohatým zdrojem biotinu, který je nazýván vitamínem krásy. Dále pomáhají snižovat cholesterol, snižují krevní tlak a hladinu cukru, působí proti anémii, zastavují krvácení a pomáhají při nachlazení.



## OSTRUŽINY

Ostružiny obsahují vysoký podíl vitamínů (především vit. C), minerálů a bioflavonoidů, látek chránících před oxidací, posilujících a regenerujících cévní stěny, zlepšujících průtok krve a celkově zpomalujících stárnutí a chřadnutí organismu. Ostružiny jsou dále bohaté na karoteny a antioxidanty. Konzumace je vhodná při léčbě nachlazení, kašle, chřipky, angíny a zánětu dutin.



## CITRÓN

Dalším bohatým zdrojem vitamínu C je citrón. Kromě vitamínů skupiny B, fosforu, draslíku, sodíku, vápníků nebo železa obsahuje tzv. flavonoidy s antioxidačními a protirakovinnými účinky. Citróny posilují imunitní systém, pomáhají se zažíváním, zvyšují výkonnost, ředí krev, ulehčují likvidaci odpadních látek metabolismu a mnoho dalšího.



## ŘAPÍKATÝ CELER

Řapíkatý celer je díky vysokému obsahu vody a malému množství kalorií vhodným doplňkem diet. Obsahuje vysoké množství vit. C, B, nerozpustné vlákniny, minerálů a dalších látek. Říká se, že má afrodisiakální účinky. Je močopudný, posiluje činnost ledvin, pomáhá při revmatu a artritidě, má protizánětlivé účinky a bojuje proti nespavosti, migréně či stresu.



## ZÁZVOR

Má v sobě řadu vitamínů, např. vitamín A, B1, B2, C, E, a minerálních látek – sodík, hořčík, fosfor, draslík, vápník a železo. Zázvor má pozitivní účinky na trávicí trakt, využívá se jako prevence proti rýmě a chřipce, pomáhá proti nevolnosti a migréně i v boji proti rakovině.



## ACAI BERRY

Obsahuje velké množství antioxidantů antokyaniny, podobně jako hroznové víno. Ty snižují hladinu cholesterolu. Dále acai chrání oběhovou soustavu, zabraňují srážení krve a uvolňují ucpávající se cévy. Má znatelnou schopnost snižovat chuť k jídlu, spaluje tuky, zlepšuje funkci trávicí soustavy, je tedy vhodné v boji s přebytky kily. Zpomaluje stárnutí kůže. Má protizánětlivé účinky. Má prokazatelně pozitivní roli v prevenci rakoviny.



## CIBULE

Cibule především pomáhá léčit nemoci, jako jsou kašel, špatné dýchání, zahlenění, chrapot, rýma, bolesti v krku, chřipka nebo angína. Dezinfikuje totiž ústní dutinu, nosní sliznici a dýchací cesty. Mimo to podporuje růst vlasů, posiluje slabé nehty, čistí krev, posiluje srdce a krevní oběh, snižuje krevní tlak a hladinu cukru a tuku v krvi, zmírňuje ekzémy, likviduje bradavice a kuří oka, posiluje unavené svaly, dezinfikuje střeva, léčí hemeroidy, léčí zánět středního ucha a působí jako afrodisiakum. Neměla by se konzumovat při otevřených žaludečních vředech.



## PAPÁJA

Půlka papáji pokryje denní potřebu vitamínu C dospělé osoby. Chrání organismus před alergiemi a infekcemi, zlepšuje vidění, vyhlazuje pleť, přispívá k lepší stravitelnosti potravin. Má i čisticí schopnosti a boduje v boji proti rakovině.



## BRAMBORY

Jsou výborným zdrojem minerálů nezbytných pro zdraví a správnou funkčnost našich orgánů. Vysoký obsah draslíku ovlivňuje kardiovaskulární systém, pomáhají udržet zdravé a silné srdce. Snižují hladinu cholesterolu v krvi. Stimulují odvodňování a činnost ledvin. Podporují zdraví kostí, kloubů a šlach. Zvyšují obranyschopnost těla a pevné nervy. Neobsahují téměř žádné tuky, přitom jsou bohaté na živiny, které jsou zdrojem energie.



## PAPRIKA

Paprika, a to všechny její barevné variace, je mimořádně bohatá na vitamín C, který se z ní ani při tepelných úpravách nevytrácí tolik jako z jiné zeleniny/ovoce. Papriky posilují cévy a mírní bolesti žil, zpevňují vazivové tkáně, zlepšují zrak a podporují i krevní oběh. Působí preventivně proti nádorovým onemocněním.



## KARAMBOLA

Obsahuje vysoké množství kyseliny šťavelové, vitamínu C, vápníku, hořčíku a železa. Podporuje zdravý a kvalitní spánek, bojuje proti tvorbě nádorů a zvyšuje plodnost. Blahodárně působí na imunitní systém, posiluje kosti, mírní nevolnost nebo chrání před opary. Má velmi nízkou energetickou hodnotu.



## MÁTA

Listy máty obsahují silice mentolu a menthonemu. Mají vysoký obsah menthofuramenu, piperotu, tříslovin, hořčin, flavonoidů a kyseliny octové. Užívá se při poruchách trávicího traktu, snižuje krevní tlak, tlumí bolesti hlavy, příznivě působí při léčbě horních cest dýchacích.



## MANDARINKY

Jsou dobrým zdrojem vitamínů, především C, A, B1 a B6. Dále obsahují pektin, vlákninu a samozřejmě minerály. Mandarinky jsou dobrým pomocníkem v boji proti nachlazení, podílejí se na snižování cholesterolu a krevního tlaku, pomáhají v boji s infekcemi, mají projímavé účinky. Výzkumy ukazují, že působí preventivně i proti rakovině jater.



## ČERVENÉ ZELÍ

Obsahuje pro tělo důležité antioxidanty, podporující imunitu – vitamín C nebo selen. Pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. Působí příznivě na odvodňování a snižování krevního tlaku, odstraňuje z těla těžké kovy. Podporuje odtučňování, podporuje střevní mikroflóru. Povzbuzuje mozek, zvyšuje energii v buňkách.



## NEKTARINKY

Obsahují velké množství vitamínu C, A, vápníku, sodíku, draslíku, fosforu a uhlíku. Mají dobré čisticí vlastnosti – obsažená vláknina zlepšuje peristaltiku střev a tak předchází riziku vzniku rakoviny tlustého střeva.



## ŘEDKVIČKY

Ředkvičky jsou zdrojem vitamínu C, ochránci imunity. Dalším antioxidantem zbavujícím naše tělo těžkých kovů a podporujícím produkci hormonů štítné žlázy je selen. Dále obsahují vápník, draslík a kyselinu listovou. Ta je významná pro zdravý vývoj plodu, u dětí je důležitá pro růst a u dospělých podporuje nervy. Štiplavou chuť ředkvičkám propůjčují hořčičné oleje, které zabíjejí bakterie a plísňe na sliznicích. Desinfikují také dutinu ústní a nosohltan, pomáhají tak léčit rýmu a kaše.



## LILEK

Je vydatným zdrojem provitaminu A, vitamínu B3, B6, B5, B9. Je také výborným zdrojem draslíku, železa, zinku, hořčíku a manganu. V baklažánech je kolem devadesáti procent vody, jsou proto vynikající součástí diet na hubnutí.



## KOPŘIVA

Kopřivy obsahují velké množství proteinů, minerálů (Ca, Mg, K, P, Fe), vitamíny B a C, karoten, chlorofyl nebo třísloviny. Má čistící, detoxikační účinky. Hlavně na jaře oživuje metabolismus. Snižuje krevní tlak. Kopřiva je antiseptická, působí antivirově. Pomáhá při kašli, chřipce a problémech s dýchacím ústrojím. Má antirevmatické účinky. Doporučuje se diabetikům, protože snižuje hladinu krevního cukru. Podporuje trávení, působí dobře na žaludek a játra. Používá se nejen v kuchyni, ale i kosmetice.



## KVĚTÁK

Květák obsahuje malé množství sacharidů, proteinů a skoro žádný tuk. Provitamin A, vitamin B a E a významné množství vitamínu C. Z minerálů obsahuje velké množství draslíku, vápníku, hořčíku, fosforu, železa a stejně tak i chrom, zinek, mangan, měď a selen. Působí na celý trávicí trakt od žaludku po slepé střevo.



## VIŠŇĚ

Mají malé množství vitamínu B a C. Jsou spíše zdrojem minerálních a stopových látek. Obsahují jód, vápník, železo, draslík a zinek. Pomáhají čistit krev, játra a ledviny. Nejnovější studie naznačují, že jejich konzumace má blahodárný vliv na léčení cukrovky.