

Čerstvé šťávy, které vám pročistí organismus a dodají příval energie.

Trápí vás špatné zažívání, alergie, nadváha, únavový syndrom, bolesti hlavy a kloubů, nebo máte jiné potíže. Místo léků zkuste čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy. Výsledek vás překvapí.

K dlouhodobé detoxikaci je nejlepší mix z brokolice, kapusty, lilku, špenátu, řapíkatého celeru, chřestu, kedlubny, okurky, mrkve, celeru a červené řepy. Dle principů tradiční čínské medicíny přidáváme stroužek česneku, čtvrtinu cibule a zázvor, aby nás šťávy kvůli termickému účinku moc neochlazovaly. A pijte alespoň jednu sklenici denně (min. 0,4 dcl). Dodá tělu vitamíny, minerály, fytoživiny, enzymy a sníží chuť na sladké.

Jablečná šťáva– snižuje krevní tlak a hladinu krevních tuků, posiluje imunitní systém, srdce a krevní oběh, stabilizuje hladinu cukru v krvi a posiluje cévy. Je bohatá na draslík, který pomáhá s hospodařením vody, podporuje funkci ledvin a činnost svalů. Šťáva také obsahuje vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu a váže na sebe toxické látky (olovo a rtuť). Pomáhá při zácpě a povzbuzuje činnost střev, pokud se pije ráno nalačno.

Pomerančová šťáva – je doporučována při očistné kúře a pomáhá při překyselení organismu. Je bohatá na draslík, vápník, hořčík a vysoký obsah vitamínů A, B, C a patří k dobrým zdrojům selenu, který je silným antioxidantem. Pomeranče podporují látkovou přeměnu v buňkách, podporují koncentraci, aktivují všechny tělesné žlázy, posilují libido a potenci, posilují imunitní systém a krev tvorbu, zlepšují vzhled vlasů.

Grapefruitová šťáva – má silné alkalické účinky a tím čistí krev od jedovatých kyselých látek. Také pomáhá při rozpouštění anorganického vápníku, např. při artritidě. Obsahuje draslík a vitamín C. Dužina je bohatá na bioflavonoidy, které zvyšují účinnost vitamínu C, obsahuje velké množství kyseliny listové, podporuje trávení, enzymy povzbuzují látkovou výměnu, pomáhají při žilních onemocněních, křečových žilách, hemoroidech, posilují imunitní systém, podporují produkci hormonů, preventivně působí proti infekcím a nachlazení, čistí také střeva a stabilizují střevní flóru a aktivují látkovou přeměnu v buňkách a růst buněk.

Ananasová šťáva– pomáhá čistit a působí močopudně. Zlepšuje prokrvování, snižuje krevní tlak, působí protizánětlivě, uvolňuje svalové napětí a křeče. Odvodňuje a pomáhá při střevních poruchách. Je bohatá na draslík, vápník, sodík, B 12 i všechny E vitamíny.

Mrkvová šťáva – podporuje trávení, vidění, dýchací orgány, působí proti hemoroidům, zvyšuje odolnost proti infekcím. Zároveň pomáhá udržovat zdravé zuby a kosti, chrání nervový systém a je vhodná při očištění jater.

Šťáva z červené řepy– posiluje organismus, podporuje tvorbu červených krvinek, čistí krev, má vynikající čisticí účinek pro játra, ledviny a žlučník, povzbuzuje činnost lymfatického systému a je vhodná jako podpora v období klimakteria. Není vhodné pít najednou více než 200 ml – její silně čisticí účinek může způsobit nevolnost.

Zelná šťáva– pomáhá při zácpě a tím podporuje i kvalitu pleti. Šťáva ze zelí podporuje léčbu vředův a čistí organismus. Nevýhodou při pití většího množství zelné šťávy může být plynatost. Zelí čistí zažívací trakt a obsahuje vitamín C, chlor, jod, síru.

Okurková šťáva– čistí pleť, stabilizuje krevní tlak, pomáhá při zánětech dásní a je silně zásadotvorná.

Bramborová šťáva- podporuje léčbu dny, pomáhá při žaludečních potížích, je vhodné ji kombinovat s mrkví a celerem.

Melounová šťáva – mimořádně zásadotvorná, podporuje léčbu při poruchách ledvin.

Připravenou šťávu lze v chladničce uchovat maximálně 12 hodin.