

# Zdravie z exotiky

Predstavujeme vám troch netradičných bojovníkov, ktorí môžu pomôcť poraziť typicky jesenné choroby. Pozor však na ich kombinovanie s liekmi.

KATARINA ČULENOVA

## Spirulina

Silu tejto modrozelenej riasy, ktorá existuje na Zemi stovky miliónov rokov, využívali už starí Mayovia a Aztékovia. Spirulina sa pestuje aj umelo, ale inak rastie v jazerách v Afrike, Ázii a Južnej Amerike.

Propagátori spiruliny tvrdia, že má okrem iného protivirusový účinok, zvyšuje imunitu aj tým, že zlepšuje črevnú mikroflóru. Jej pridanie do jedálneho lístka na jeseň by teda malo pomôcť pri budovaní bariéry pred nepriemnymi vírusmi a prechladnutiami, ktoré nás každoročne počas chladných mesiacov obťažujú. Spirulina ukrýva v sebe ľahko vstrebateľné, unikátne rastlinné bielkoviny, železo, jód, vápnik, meď, horčík, selén a množstvo ďalších potrebných minerálov. V spiruline je napríklad desaťkrát viac betakaroténu ako v karotke a dvakrát viac vitamínu B12 ako v hovädzej pečeni.



So spirulinou  
je aj pivo

## Vyskúšajte

*Spirulina má typický zápach. Ak vám prekáža, môžete ho elegantne potlačiť vodou s citrónovou šťavou.*

## TIP

### Zdravý koktejl

#### Zmixujte:

- 3 ošúpané kivi
- 1 biely jogurt
- 2 jablká
- 1 dl jablkového džúsu
- 2 lyžičky spiruliny v prášku
- pár kociek ľadu

### Mrkvový nápoj

#### Odšťavte:

- 3 jablká
- 5 mrkiev
- 1 cviklu

Do šťavy vmiešajte lyžičku spiruliny v prášku. V zime môžete pridať aj kúsok zázvoru.



## Juka

Večne zelenú rastlinu, pochádzajúcu z USA, Mexika a karibských ostrovov pokladali Indiáni za najkrajší strom púšte s liečivou mocou. Dnes ju volajú aj práčkou organizmu, pretože výťažok z nej pomáha prečisťovať organizmus a podporuje látkovú premenu. Záslužnú prácu v tele robia látky s názvom saponiny. Keďže sa jej pripisujú blahodarné účinky na črevnú flóru, mala by posilňovať aj našu celkovú odolnosť. Sliznica v črevnom systéme je totiž významným zdrojom imunity, je to akýsi samostatný mikrosvet asi s päťsto druhmi baktérií. Ak juka pomôže k tomu, aby sa škodlivé enterokoky, klostrídie a enterobaktérie zbytočne nemnožili, tleskame jej.



## Vilcacora

O vilcacore z amazonských dažďových pralesov, ktorá dorastá do úctyhodnej výšky tridsať metrov, sa hovorí ako o jednom z najcennejších darov prírodnej lekárne. Jej kôra, ale aj vnútorná časť môžu výrazne zlepšiť imunitu. Obsahuje totiž aj niekoľko zriedkavých alkaloidov, ktoré ovplyvňujú prácu bielych krviniek, brániacich naše telo pred cudzorodými látkami. Vilcacora vraj dokáže potlačiť okrem iného aj časté ochorenia dýchacích ciest, ktoré budú aktuálne už o pár týždňov, a preventívne pôsobi aj proti chrípke a zápalovým procesom.



Kôra z vilcacory je plná sily. Musí sa variť.

## Čajový rituál

Vilcacoru dostať vo forme tabletiiek alebo čaju. Závisí len od vás, čomu dáte prednosť. S prípravou čaju sa síce narobíte viac, pretože kôru treba dlhšie variť, ale môže sa z toho stať príjemný večerný rituál, ktorý dobre chutí a zahreje.

Plnú lyžicu kôry z vilca-

cory zalejte pollitrom studenej vody a priveďte do varu.

Na malom ohni varte asi dvadsať minút.

Po pätnástich minútach sced'te. Odvar sa pije vlažný, hodinu pred jedlom alebo po jedle.



## Čo si myslí lekár?



Používanie exotických rastlín v liečbe alebo pri prevencii rôznych problémov je stále populárne. Opýtali sme sa MUDr. Richarda Kozára, či môžu mať

skutočne také všemocné účinky, o akých sa hovorí. Podľa výpočtu účinkov len taká spirulina vraj pomáha pri herpesoch, akné aj pri artritíde, upravuje krvný tlak, rieši črevné choroby, dokonca autoimunitné a môže zabraňovať aj zhubnému bujneniu. „Dnešná rýchla a stresujúca atmosféra väčšine z nás nedáva dostatok času na prirodzenú regeneráciu, a keďže sme si toho vedomí, hľadáme nejakú barličku, najlepšie exotickú s komplexnými účinkami a najlepšie na všetko,“ reaguje s nadhľadom lekár. „S exotickými rastlinami je to ako s exotickými dovolenkami – vždy je v móde iná destinácia.

Znovuobjavovanie zázračných účinkov nielen exotických rastlín a ich využitie sa opakujú skoro pravidelne vo vlnách s odstupom nejakého času,“ dodáva.

Pozitívne účinky týchto rastlín však nespochybňuje, ale ani nepreceňuje. Rozhodne však odporúča, aby ste sa poradili so svojim lekárom predtým, ako začnete nejakú kúru v prípade, ak sa liečite na nejakú chorobu: „Mnohé z rastlín môžu totiž veľmi výrazne ovplyvniť účinok niektorých liekov.“

Keďže napríklad vilcacora posilňuje imunitný systém, logicky by sa jej mali vyhnúť ľudia užívajúci imunosupresíva. Doktor Kozár reaguje: „Imunosupresíva sú lieky používané pri veľmi závažných ochoreniach a stavoch po transplantácii orgánov, teda u ľudí, ktorí väčšinou užívajú kombináciu liekov. Aj v takomto prípade by som akokoľvek kúru odporučil najskôr konzultovať s konkrétnym ošetrovujúcim lekárom. Aj keď podľa môjho názoru jeden čaj z vilcacory s vôňou exotiky na vyskúšanie určite neuškodí.“



## YUCCA 500 mg

Na stenách čriev zostávajú usadeniny zvyškov potravy, často kvasia a spôsobujú problémy. Usadeniny sa objavujú aj v iných orgánoch. Z času na čas je preto potrebné poupratovať. **Nebojte sa posilniť svoju obranyschopnosť prírodnou cestou.**

**Prospešné enzýmy z yuccy (saponíny)**

- prispievajú k prečisteniu organizmu a normálnemu stavu čriev
- odporúčaná cena 3,00 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



## VILCACORA

Rastlina z Ánd. Prispieva k celkovej podpore organizmu. Nové rozbory dokázali aj ďalšie využitie:

- prispieva k normálnej činnosti kĺbov aj svalov
- zníženie krvného tlaku
- protizápalové účinky
- odporúčaná cena 6,35 €
- balenie obsahuje 90 tabliet



## SPIRULINA

+ CHLORELLA + prebiotikum

**Chlorella pyrenoidosa**

- podporuje rýchly rast Lactobacilli – jeden z druhov užitočných baktérií, ktorý chráni hrubé črevo
- obsahuje chlorofyl a chlorellin – prirodzené antibiotikum, ktoré zabraňuje črevo nežiaducim mikroorganizmom

**Spirulina alga** je tiež nazývanou „metabolický aktivátor“

- podporuje zvýšenú aktivitu pri spaľovaní látok tvoriacich sliz
- odporúčaná cena 3,50 €
- balenie obsahuje 90 tabliet



Viac informácií na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk)

Výživové doplnky dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Dováža: **HAPPY TRADE** spol. s r.o.  
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880  
Vyrába: **NATURVITA** a.s.  
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika

MAESTRO  
Range  
gram  
Formats  
Full colour printing  
Text and graphics  
Text only  
\*\*\* High  
ENG ✓  
DE ✓