

# Čerstvé šťávy a oliv na Vaše zdraví



## 1. Tělo si vezme ze šťáv 4x více vitamínů a vstřebá je do 15 minut

Jíst ovoce a zeleninu v celku je samozřejmě přínosné, ale pokud zařadíte do svého jídelníčku také čerstvé šťávy, **brzy na sobě pocítíte úžasné změny**. Šťáva je totiž nejlépe stravitelnou podobou vitamínů, jakou do sebe můžete dostat.

Je to proto, že při odšťavňování se od šťávy oddělí nerozpustná vláknina, která brzdí a omezuje vstřebávání vitamínů. A proto si tělo dokáže vzít ze šťávy až 4x více vitamínů, než když sníte ovoce a zeleninu v celku – jinými slovy **ze šťávy získáte až 68 % vitamínů, zatímco z celých plodů jen 17 %**.

Vstřebávání zároveň proběhne velmi rychle. Toho se dá využít, pokud například potřebujete zahnat počínající nachlazení. Místo obvyklých prostředků v podobě léků vypijete pár sklenic šťávy a váš **imunitní systém zabouje proti bacilům už za 15 minut**.

Sklenice pomerančového džusu je zas skvělým nakopnutím do nového pracovního dne a probudí vás víc než káva nebo energy drink.

**Nemusíte se ale bát, že byste přišli o všechnu prospěšnou vlákninu** – ve šťávě totiž zůstane její rozpustná forma, která má také pozitivní vliv na zdraví, ale na rozdíl od nerozpustné vstřebávání vitamínů neomezuje. Dokonce je studiem dokázáno, že se **člověku snáze hubne**, pokud do jídelníčku přidá víc potravin s obsahem rozpustné vlákniny. S pravidelným pitím šťáv si proto můžete po čase všimnout, že **jsste štíhlejší, aniž byste se o to nějak zvlášť snažili**.

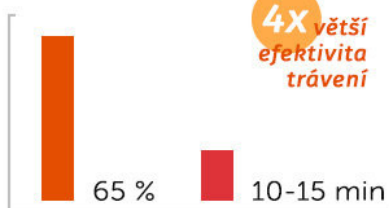


### Efektivita a čas trávení

pevná strava



čerstvé šťávy



**4X** větší  
efektivita  
trávení

**Efektivita trávení**

## 2. V ovoci a zelenině je čím dál méně vitamínů

Poměrně šokující informace přinesl výzkum, který provedl institut ve Švýcarsku. V tomto výzkumu bylo porovnáváno množství vitamínů a minerálů u několika druhů ovoce a zeleniny v roce 1985, 1996 a 2002. Výsledky jsou uvedeny v tabulce níže:

Potravina	Zkoumaná složka	Stav složky v mg/100g potraviny v roce			Rozdíl mezi roky	
		1985	1996	2002	85-96	85-02
Brokolice	vápník	103	33	28	-68%	-73%
	kyselina listová	47	23	18	-52%	-62%
	hořčík	24	18	11	-25%	-55%
Fazole	vápník	56	34	22	-38%	-51%
	kyselina listová	39	34	30	-12%	-23%
	hořčík	26	22	18	-15%	-31%
	vitamín B6	140	55	32	-61%	-77%
Rajčata	vápník	14	4	3	-70%	-78%
	hořčík	27	18	14	-33%	-48%
Mrkev	vápník	37	31	28	-17%	-24%
	hořčík	21	9	6	-57%	-75%
Špenát	vápník	62	19	15	-68%	-76%
	vitamín C	51	21	18	-58%	-65%
Jablka	vitamín C	5	1	2	-80%	-60%
Banány	vápník	8	7	7	-12%	-12%
	kyselina listová	23	3	5	-84%	-79%
	hořčík	31	27	24	-13%	-23%
	vitamín B6	330	22	18	-92%	-95%
Jahody	vápník	21	18	12	-14%	-43%
	vitamín C	60	13	8	-67%	-87%

### Proč odšťavňovat?

Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittellarbor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)

Hladina vitamínů a minerálů v čerstvých plodech se během 17 let razantně snížila. Na vině je hlavně zhoršující se životní prostředí. Znamená to, že **dnes musíme pro splnění denních doporučených dávek vitamínů sníst daleko více ovoce a zeleniny než v roce 1985.**

I to představuje další důvod k odšťavňování. Jen málokdo totiž zvládne den co den sníst **orientačně cca 1 kg čerstvých plodů** (ovoce a zelenina by měly tvořit asi polovinu našeho celkového denního příjmu potravin).

Proč si pan Semínko pořídil odšťavňovač?

Protože v ovoci a zelenině už dávno není tolik vitamínů, jako v roce 1985, a bez odšťavňovače by jich musel sníst vagon!

## 3. Vitamíny jsou stěžejní pro udržení psychické pohody

Téměř každý je denně v menším či větším stresu, sem tam spěchá, nebo je úzkostný, rozčilený či smutný, protože ho potkala nepříjemná událost. **Kdykoli se tělo ocitne ve stresu, začnou se rychleji spotřebovávat zásoby vitamínů A, B, C, E, ale i zinku, hořčíku, selenu nebo betakarotenu.**

Například už jen **15 minut silného napětí stačí k tomu, aby se v těle úplně spotřeboval vitamín C.**

I proto se někteří odborníci kloní k tomu, abychom denně přijímali cca 250 mg vitamínu C namísto oficiálně

doporučovaných 60 mg. 60 mg totiž nemůže pokrýt potřeby člověka, který denně chodí do práce nebo do školy, stále někam spěchá, řeší problémy, stará se o děti, nebo třeba i více sportuje.

**Co se stane, když tělu trvale chybí vitamíny?** Nejenže jste více ohroženi nemocemi, ale **kromě únavy** na sobě v první řadě **pocítíte psychickou nepohodu**. Budete více podráždění a i běžné starosti vás snáze rozhodí. Například tvorba serotoninu je přímo závislá na přítomnosti vitamínu C.

Člověk, který jí málo ovoce a zeleniny, se vlastně ocitá v bludném kruhu. **Přichází o zásoby vitamínů a minerálů, protože se stresuje a je stresovaný stále více, protože nemá dost vitamínů a minerálů**. Proto ti, kteří začali s čerstvými šťávami, často brzy zaregistrují, že se cítí o poznání lépe.

## 4. Vitamíny předcházejí nemocem a dokonce je léčí

---

Když navážeme na předchozí bod, psychická nepohoda společně s únavou jsou jedněmi z prvních příznaků, že tělu chybí vitamíny. **Pocit stresu** ale není problémem jen proto, že nejste v pohodě. **Je problémem hlavně pro imunitní systém, který se kvůli stresu postupně vyčerpává**.

Naše obranyschopnost zkrátka není konstruována na tak silný a každodenní stres, jaký v současném světě zažíváme, a **jednoho dne se to zákonitě projeví** – najednou trpíte vysokým krevním tlakem, různými záněty, bolestmi kloubů, nebo vás na stará kolena potká rakovina. Vlastně není vůbec náhodou, že zrovna rakovina je tak častým onemocněním.

Asi pro vás nebude žádným tajemstvím, že **vitamíny představují naprostý základ zdraví**. Pokud jich má tělo dostatek, snáze odolá nejen obyčejnému nachlazení, ale právě i civilizačním a dalším vážnějším nemocem.

Jestliže vás začínají zlobit jakékoli zdravotní potíže, nebo už nějaký ten rok berete různé léky, podívejte se na svůj talíř. **Ovoce a zelenina by měly tvořit polovinu denního příjmu potravin**. Spousta lidí si dá za den třeba jen jedno jablko a zeleninovou oblohu k obědu, někdy ani to ne.

Jak jste na tom vy? Pokud se vám nechce jíst ovoce a zeleninu s každým jídlem, **odšťavňování je ideální cestou, jak pokrýt denní potřebu vitamínů snáze**.

Máme spoustu ohlasů od lidí, kteří pravidelně pijí šťávy, a tak **víme, jak zázračně mohou zapůsobit**.

Děti, které bývaly každou zimu nemocné, jsou najednou celý rok zdravé. Pacient s komplikovanou lupénkou se po měsíci pití šťáv cítil daleko lépe a po několika měsících se viditelně zlepšil i stav jeho pokožky. **Ženě s rakovinou**, které lékaři nedávali mnoho nadějí, **se po 9 měsících se šťávami zmenšil nádor o polovinu** a navíc byla schopná i po chemoterapiích normálně fungovat.

## 5. Díky šťávám do sebe dostanou vitamíny i odpůrci ovoce a zeleniny

---

Pomeranč je moc kyselý, mrkev hořká, jablko mdlé... Patříte mezi ty, kteří si v požívání ovoce a zeleniny zrovna moc nelibují? Nebo vaše děti? Pak zkuste odšťavňovat.

**Vymačkaná šťáva často chutná i těm nejzatvrzelejším odpůrcům ovoce a zeleniny**, protože z ní mizí kyselost i hořkost a hlavně – **vypít dvě sklenice je jednodušší**, než se nutit do konzumace ovoce a zeleniny s každým jídlem.

**Skvělé je, že se šťávami do sebe dostanete i méně oblíbené (zato ultrazdravé) suroviny**, jako je špenát, salát nebo třeba červená řepa – stačí je smíchat s jablečnou nebo hruškovou šťávou a hned se pro spoustu lidí stanou poživatelnými.

## 6. Šťávy pro každý den

---

Kromě prevence nemocí a psychické nepohody jsou šťávy skvělou zásobárnou energie pro úspěšné zvládnutí každého dne, protože dokáží celkově revitalizovat. Je to nejen díky vitamínům, ale i díky tomu, že šťávy **šetřně**

**čistí organismus (detoxikují), a to už při pouhých dvou deci denně.** Mají očistný účinek i na vaše střevo. Přitom nemusíte hned odšťavňovat zelené listí, pokud na něj nemáte chuť – začněte třeba s jablky a mrkví, zkoušejte různé kombinace, experimentujte, objevujte nové chutě. Klidně se může stát, že **plodina, kterou normálně nestrčíte do pusy, vám ve šťávě velmi zachutná.**

Odměnou pravidelného pití šťáv vám bude **větší pohoda i rostoucí energie** – práce i další činnosti vám půjdou lépe od ruky, **dokonce vám to bude lépe myslet.** Spousta příznivců šťáv také uvádí, že jim stačí méně hodin spánku, nebo že se cítí docela svěží, i když v noci skoro nespali. Tím vás samozřejmě nenabádáme, abyste šidili spánek :), ale je to další důkaz toho, že šťávy skutečně velmi navyšují energii. Dejte proto šťávám šanci a uvidíte sami!

### Proč 100% krabicový džus není totéž, co čerstvé ovocné a zeleninové šťávy?

Možná si říkáte, proč odšťavňovat ovoce a zeleninu doma, když si mohu téměř v každém obchodě koupit 100% krabicový džus. Srovnáváte nesrovnatelné! Pouze čerstvě vylisovaná šťáva nám dodá potřebné živiny, které naše tělo potřebuje. Šťávy prodávané v obchodech jsou pasterovány, čímž jsou dokonale zničeny živiny, které jsou důvodem, proč šťávu vlastně konzumujeme.

Podívejte se, jak výroba 100% džusu probíhá:

