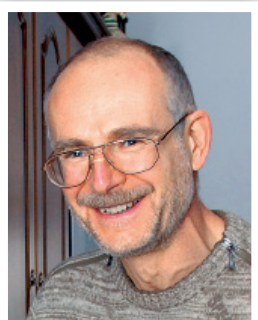


Neobyčejná „obyčejná mrkev“

Mrkve bývá všude v obchodech dostatek. Přesto je potřeba se zamyslet nad tím, jak macešsky se k této snadno dostupné potraviny – ve skutečnosti opravdovému zázraku přírody – chováme. A začíná to už v dětství...



Připravuje: Jaroslav Zajíček



Jen si vzpomeňte na dobu, kdy jste byli malí a maminka vám připravila mrkvový salát. „Fuj, mrkev! To jíst nebudu...“ zněla standardní reakce. A tento přístup si většina lidí zafixovala na celý život, což si lze snadno ověřit v restauracích. Pokud vám obsluha k obrovskému kusu masa a kupě brambor přinese na talíři i tři umrněné baby karotky, mohla by uzavírat sázky, že jedině, co na talíři zůstane, budou právě ty baby karotky.

Propagátor zázraku přírody

Je to smutné, protože zacházet s mrkví - tímto zázračným produktem natolik neuctivě, není právě smysluplné... Neobyčejné vlastnosti mrkve si jako jeden z prvních uvědomil již Norman Wardhaugh Walker - britský podnikatel, průkopník na poli zdravé výživy, který kladl obzvláštní důraz na konzumaci džusů a salátů. Dožil se úctyhodného věku téměř sta let, bereme-li v úvahu nejčastěji udávaná data jeho narození a smrti (4. ledna 1886 - 6. června 1985). Nicméně některé zdroje uvádějí, že žil dokonce až do 113 roků! Nejdůležitější součástí tohoto sdělení však je, že se mimořádně vysokého věku dožil ne jako roztrěsený stařík na kolečkové židli, ale jako muž, kterému jeho skvělá kondice dovolila jezdit na kole i na sklonku života.

Vliv na střevní mikrofloru

Přítom dohledáte-li si na internetu knihy, které za svůj život N.W.Walker na téma zdravé výživy vydal, zjistíte, že za jeho neobyčejnou vitalitou stála ona „obyčejná mrkev“! A tak například při střevních problémech nedoporučoval suchý rohlík ani rýži, jak bývá zvykem, ale právě mrkev! Většinu střevních potíží řešil pomocí velmi jemného mrkvového pyré, které má na střeva velmi blahodárný vliv. Dnes už přitom najdeme i řadu dalších autorů, kteří se zmiňují o pozitivním vlivu mrkve na lidský organismus - ať už jde o mrkev syrovou, tepelně upravenou anebo v kombinaci s dalšími potravinami.

Syrová mrkev

Je skutečně neuvěřitelným zdrojem vitaminů a minerálních látek, takže pokud je navíc pěstována „bez chemie“, jedná se v podstatě u superpotravinu - navíc i mimořádně levnou. Za nejdůležitější látku obsaženou v mrkvi platí karotenoidy (zejména betakaroten), z nichž náš organismus syntetizuje vitamin A, jehož hladinu v krvi drží na ideálních hodnotách. Ten je stěžejně důležitý pro fungování imunitního

systemu. Jeho nedostatek se projevuje až šeroslepostí. Stačí přitom denně sníst jednu mrkev. Syrová mrkev má ovšem velmi odolné buněčné stěny, takže při trávení tělo získá jen čtvrtinu obsaženého betakarotenu. Z uvařené mrkve je výtěžek dvojnásobný, stravitelnost dále zvyšuje přidávek kvalitních rostlinných olejů, v nichž se karotenoidy rozpouštějí a snáze vstřebávají. Zevně slouží mrkvová šťáva jako jemný prostředek k léčbě popálenin a vřidků. Zlepšuje i vzhled starší a unavené pleti. Čerstvě vylišaná šťáva se nechá působit přibližně deset minut, a pak se opláchně.

Funguje jako antibiotikum

Co leckoho jistě překvapí, je schopnost mrkve působit v našem těle jako antibiotikum, uvádět do souladu proteiny a rovnat hormonální disbalanc. Zde už se využívají poměrně cílené postupy, pomocí nichž se dá řešit například disbakterioza ve střevní trakci, úprava zánětlivých pochodů či vzájemných poměrů hladin progesteronu, estrogenu a cortisolu. To vše má zásadní vliv na lidské zdraví a je schopno ovlivňovat neuvěřitelné množství zdravotních problémů



Zázračný mrkvový salát

Až neuvěřitelně zní informace o tom, že „obyčejná“ mrkev v konkrétní kombinaci salátu, v těle radikálně upraví hladinu estrogenu a potlačí záněty – tedy prekarcinózu, případně přímo ovlivní vznik a šíření nádorů (za čímž se velmi často skrývá právě estrogenová nerovnováha...). Jeho léčebné vlastnosti spočívají ve svérázné, u nás nepříliš používané kombinaci surovin. 100 g mrkve jemně nastrouháme, případně rozmixujeme na pyré, přidáme himálajskou sůl, 1 polévkovou lžičku (PL) kvalitního jablečného octa s matečnou kulturou - „matkou“, 1 až 2 PL tekutého kokosového oleje (lze nahradit panenským olivovým olejem). Varianta s kokosovým olejem ovšem přináší výhodu rychlejšího přenosu energie, velmi dobře podporuje funkci štítné žlázy a optimalizuje teplotu těla u zimomřivých. To varianta s olivovým olejem neumí, i tak ale velmi dobře hojí střevní stěny, eliminuje růst bakterií a upravuje hormonální rovnováhu. Má díky tomu zároveň pozitivní vliv na psychiku. Jí se pravidelně, ideálně 2 x denně jako svačinka.

včetně takových, jako je epilepsie, nespavost nebo artritida.

Zkušenosti z praxe ukazují, že každodenní konzumace syrové mrkve také brání migrénám a snižuje příznaky premenstruačních symptomů. Souvisí to s tím, co zjistila opakovaná měření - že „mrkvová strava“ již během několika dnů upravuje hladinu estrogenu v těle.

Při pravidelné konzumaci zvláště syrové mrkve je však třeba mít na paměti jedno: Antibiotický účinek zabíjí i střevní bakterie, produkující pro naše tělo nezbytný vitamin K. Je proto důležité, abychom tento úbytek nahradili. Znamená to myslet na občasnou suplementaci vitamínu K, nebo si tu tam dát játra či brokolici.



LÁTKY, OBSAŽENÉ VE 100 G MRKVE

Voda 90,7 g, bílkoviny 1,4 g, tuky 0,3 g, cukry 7,4 g, celkový dusík 0,1 g, vláknina 2,4 g, mastné kyseliny 0,3 g, sodík 25 mg, draslík 170 mg, kalcium 25 mg, hořčík 3 mg, fosfor 15 mg, železo 0,3 mg, měď 0,02 mg, zinek 0,1 mg, thiamin 0,1 mg, riboflavin 0,01 mg, niacin 0,2 mg, vitamin C 10 mg, vitamin E 0,56 mg, vitamin B6 0,14 mg, karoten 12,5 mg. Energie 146 kJ.

UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitele na str. 66.

inzerce

**NATUR
APATYKA**

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústřížné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

Léčivé krémy s obsahem látky beta-glukan dodávají jednotlivým vrstvám pokožky ochrannou, vyživující, ošetřující, zvláčňující, hydratační, regenerační a uvolňující péči. Především látka beta-glukan chrání před nepříznivými vlivy prostředí a posiluje imunitní systém na úrovni kůže.



**NATUR BALSAM
GLUCAN**
• pomáhá řešit akné
• při lupénce
• na vyrážky

**NATUR CREAM
GLUCAN**
• na bolesti svalů
a kloubů
• na křečové žíly
• na rozpraskané ruce
a paty

SPUSTILI JSME NOVÝ E-SHOP
www.naturapatyka.cz

**NAPIŠTE SI
O NOVÝ KATALOG PŘÍPRAVKŮ
S NOVINKAMI NA ROK 2014**

Seznam prodejen naleznete na
www.naturapatyka.cz

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,
Týnská 21, 110 00 Praha 1
info@naturapatyka.cz, tel.: 727 944 970

www.naturapatyka.cz



**NATUR
APATYKA**

CESTA
KE
ZDRAVÍ