

<https://www.ahaonline.cz/clanek/musite-vedet/117261/respektujte-bramboru-13-duvodu-proc-je-nejlepsi-stava-z-tehle-oblibene-prilohy.html>

Respektujte bramboru! 13 důvodů, proč je nejlepší šťáva z téhle oblíbené přílohy



Pravidelná konzumace brambor (zejména ve vařené formě) normalizuje mnoho funkcí organismu.

Nejužitečnější jsou brambory ve slupce.

Obsahují 5 krát více vlákniny než banán, obrovské množství vitamínu C a také důležitý prvek selen, kterého je v bramborách více, než v ořechách a semínech.

Obecně lze brambory charakterizovat jako komplex vitamínů a stopových prvků v kombinaci pro člověka nejvyváženější.

BRAMBOROVÁ ŠŤÁVA, ELIXÍR VŠEHO...

1. Bramborová šťáva je vynikající protizánětlivý nápoj. Velmi dobře funguje při artritidě a u mnoha dalších forem zánětlivých bolestí, zejména však bolestí kloubů a bolestí zad. Bramborová šťáva zvýší krevní oběh ve všech částech vašeho těla.

2. Bramborová šťáva je zásaditá a zabraňuje nemocem jako jsou kardiovaskulární choroby a dokonce pomáhá předcházet rakovině.

3. Bramborová šťáva je vynikající na ekzémy a akné- pomáhá uklidnit kůži.

4. Bramborová šťáva vám pomáhá při hubnutí - vypijte jeden šálek bramborové šťávy ráno, ještě před snídaní a potom večer 2-3 hodiny před tím než půjdete spát.

Tip: Bramborová šťáva sama osobě nemá skoro žádnou chuť a tak ji můžete namíchat s jinými šťávami, například ideální je mrkvová. Pokud musíte sladit můžete přidat například trochu medu.

5. Bramborová šťáva také odplavuje z těla kyselnu močovou.

6. Bramborová šťáva snižuje také hladinu cholesterolu – obecně zlepšuje váš zdravotní stav.

7. Bramborová šťáva je také levná varianta pro detoxikaci vašeho těla.

8. Bramborová šťáva se používala v Japonsku a na dalších místech na světě k léčbě hepatitidy a tato léčba měla dobré výsledky.

9. Bramborová šťáva je také dobrá pro léčbu pankreatitidy a při onemocnění ledvin. Bramborová šťáva je také vhodná pro lidi, kteří mají cukrovku a vysoký krevní tlak.

10. Bramborová šťáva také zabraňuje tvorbě vápenatých kamenů v močových cestách.

11. Bramborová šťáva je také vhodná jako podpůrný prostředek k léčbě nádorů a rakoviny - červené a fialové brambory obsahují velké množství antokyanů a ten zastavuje růst rakovinných buněk. Žluté a oranžové brambory obsahují velké množství zeaxanthinu a ten je důležitý pro zrak.

12. Bramborová šťáva je alkalická a tak je ideální pro zklidnění trávicího traktu, léčení poruch trávení a při přebytku kyselin v těle. Také je vynikající při hojení podrážděných střev a také pomáhá při hojení žaludečních vředů. Je to zázračný produkt pro gastrointestinální trakt.

13. Bramborová šťáva je plná vitamínů A, C, B a dále také obsahuje fosfor, vápník, železo, draslík, zeaxantin, vlákniny, a bílkoviny!

Vždy používejte zralé brambory, bez černých skvrn, bez zelených ploch – tyto oblasti obsahují toxiny - ujistěte se, že všechny tyto plochy byly odstraněny před odšťavňováním.

Můžete do bramborových šťáv přidávat jiné jako například mrkvovou šťávu, anebo dokonce i bylinky jako je kopřiva, šalvěj.

Prostě léčí úplně všechno, tak pijte bramborovou šťávu a lékaře už potřebovat nebudeme.

Eldariel - Czech elves
database