

Snaga prirodnih sokova

Nahranite tijelo i um nektarom prirode

Voćni sokovi bogati su vitaminima i mineralima koji organizmu daju energiju potrebnu da bismo u novi dan krenuli puni životne snage i optimizma.

U doba zapakirane, obojene i konzervirane hrane, svježe iscijeđen sok neprocjenjiv je izvor zdravlja i okusa.

Ovaj priručnik objašnjava kako dobiti ono najbolje iz voća i povrća koje nam nudi priroda: najbolje vrijeme za konzumiranje pojedinog voća, razne kombinacije, terapeutска svojstva, odabir i upotreba sokovnika... i još mnogo toga.

U knjizi ćete pronaći:

- sve što treba znati o voću i povrću
- kako provesti kuru za čišćenje na bazi sokova
- 200 recepata za dobivanje najboljih sokova

ISBN 978-953-221-134-4



9 789532 211344

DUŠEVIĆ & KRŠOVNIK d.o.o.
www.sajam-knjiga.com



SNAGA PRIRODNIH SOKOVA

Osvježavajući i zdravi sokovi
od voća i povrća



Claudia Antist

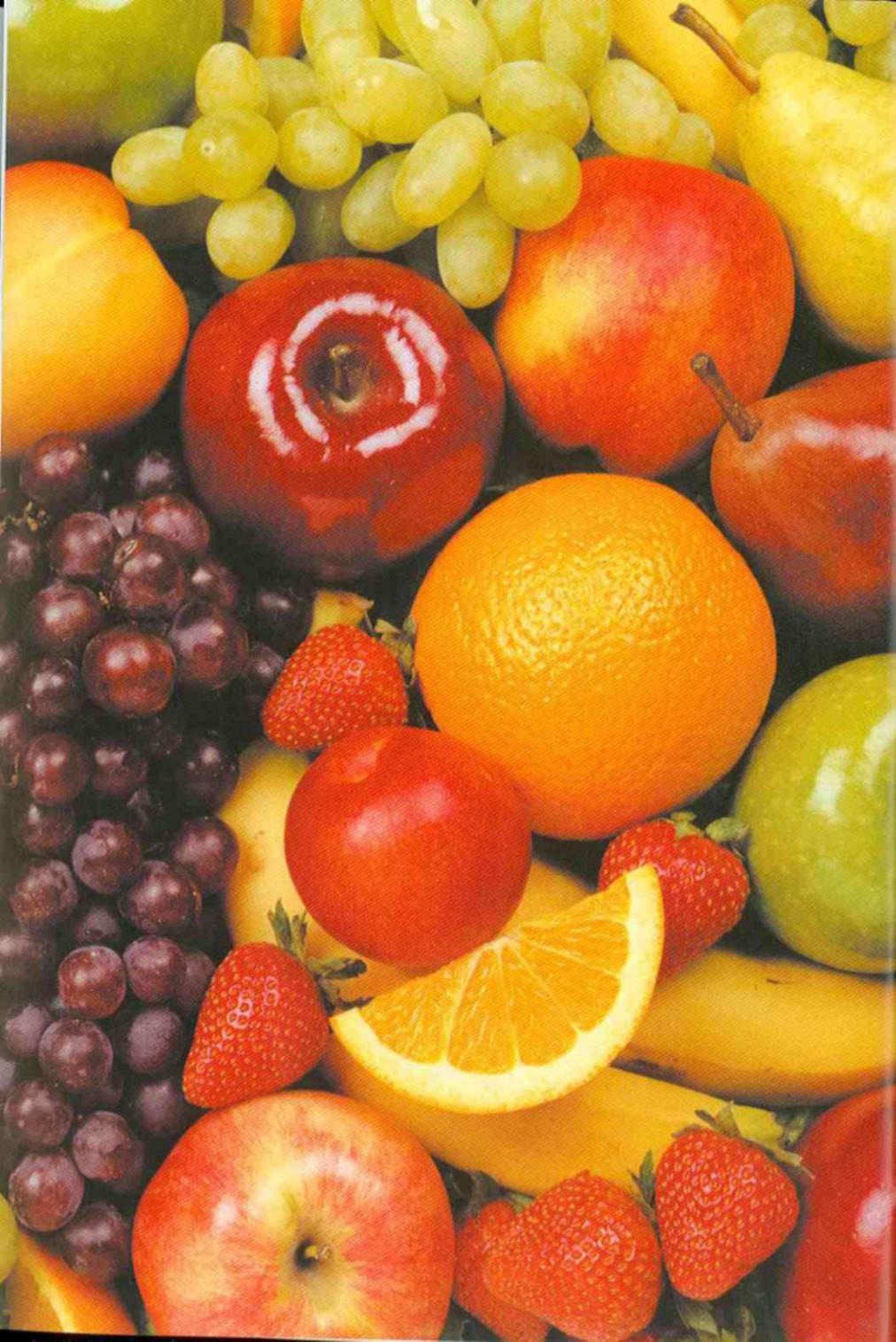
Snaga prirodnih sokova

Osvježavaju i i zdravi sokovi od vo a i povr a



- Tjedni plan za detoksikaciju i mršavljenje pomo u sokova
- Terapija sokovima: kako lije e sokovi
- Kombinacije za etiri godišnja doba

Sadržaj



Kako što bolje iskoristiti sokove

Zašto sokovi?

Pribor

Ostali pribor

Prije nego što po nete...

Kako i kada

Vode i povrće u aši

200 prijedloga za zdravlje

Mrkva, kraljica sokova

Vodni sokovi

Ananas rapsodija

Vodni Ferrari

Vodni grijeh

Festival dinja

Napitak bogova

Ananas za zaljubljene

Maline s naranicom i ananasom

Vodni koktel od grožđa i jahuke	52
Kraljevski napitak	52
Koktel od šljiva	52
Breskvini mjeđurići	53
Nojni koktel	53
Mandarina Hay	54
Božansko milovanje	54
Jabuke i jagode	54
Sok od kupina i marelica	54
Stimulirajući koktel	56
Rajčica i naranica	56
Jesenji užitak	56
Superhranjivi sok	56
Gasim žene	56
Šumska jagoda	58
Užitak naranice	58
Osvježavajući tonik s metvicom	58
Naranada	58
Fantazija od borovnica	60
Jagode s kivijem	60
Dijetno osvježenje	60
Kivi s malinama i salatom	60
Mango i kivi	60
Bomba	61

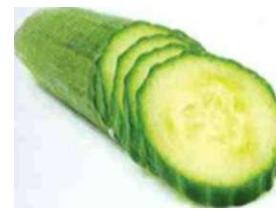


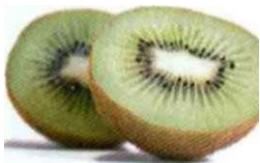
Jabuka za dobro jutro	61
Aromati na jabuka	62
Dodir crvene i zelene	62
Tropska papaja	62
Dodir crno i crvene	62
Kao limunada	63
Mušmulo s naran om	63
Orijentalni tonik	64
Pasi flora	64
Zaljubljena lubenica	64
Ljetni sok	64
Za vru e dano	64
Egzoti ni dodir	65
Grož e za ljetnu žegu	65
Dijetni sok od marelico	66
Sorbet od breskve	66
Sirutka s jabukom	66
Prijatelj suho kože	68
Sok od grož a	68
Hladni pun od bobica	68
Ako ste gladni...	70
Kraljica grož a	70
Sangrija od grejpovog soka	70
Brzi Gonzales	72
I'un Thai	72
Jagodi- bez šлага	72

• Aromatičan ledeni napitak od ananasa	72
• Superkruška	73
• Maline i sirup od javora	73
• Krema od borovnica	73
• Južnački afrodizijak	74
• Kozmobiotski napitak od jagoda	74
• Krema od krušaka i šljiva	74
• Breskva u ledenoj vaniliji	74
• Pink Panter	76
• Nektar od jagoda i trešanja	76
• Punč od ananasa	76
• Punč od lubenice	77
• Dinja i kivi	77
• Punč od pasiflore	77
• Plavi užitak	78
• Koktel od pasiflore	78
• Ukusan napitak od dinje i grejpa	78
• Koktel od marelica	78
• 13 ukusnih kombinacija	79
Sokovi od povrća	83
• Formula 1	83
• Duga	84
• Rajčica iz vrta	84
• Superkoktel od povrća	84
• Aperitiv od špinata	85
• Aperitiv od salate	85
• Aperitivi s ciklom	85
• Turboenergetska rajčica	86
• Ljetni aperitiv	86
• Zeleno iznenadenje	86
• Koktel od cvjetače	87



Zimski napitak	87
Koktel od brokule	87
Koktel od cikorije	87
Mrkva koja osnažuje	88
Uvijek glatka koža	88
Prokulica u društvu	88
Sok od povrtnе salate	88
Plodovi zemlje i sunca	90
Vrtni koktel	91
Slatko od cikle	91
Novi život	91
Vege	91
Jabu na rapsodija	92
Šareni gaspaccio	92
Biljni ekstrakt ista ica	92
Samba	93
Zlo esta cikla	94
Tango rotkvice	94
Raj ica afrodizijak	94
Raj ice s klicama	94
Breussov sok	96
Tonik od povr a	96
Dodir zelene i naran aste	96
Mrkvom protiv stresa	96
Salata i cikle za bolji san	96
Zeleni sok	98
Koroma i crvena paprika	98
Tropski napitci i sokovi	105
Ginger & Lied	106
Strast	106
Božanski nektar	107
Frape od papaje	107
Nebeska cesta	108
Hawaii	108
Dašak Istoka	109
Tropska papaja-mango	109
Sok od še erne trske	109
Karipski limun	109





	Uvarci i ostali napitci	123
	Zeleni aj sa za inima	123
	Krastavac za razbu ivanje	123
	Lassi s metvicom	123
	Hercules	124
Mango ljudilo	Napitak od kukuruza	124
Tropsko osvježenje	Krastavac s limunom za eloksikaciju	124
Poljupci strasti	Koktel od mrkve, jabuke i meda	124
Gusti sok od avokada	Relax	126
Gusti sok od avokada II.	Bakina metvica	126
Ruži asti dodir	Carev odabir	126
Svi su ludi za ananasom	Carski nektar	126
Kombinacije	Napitak od šljiva	126
Karipski napitak od ananasa i naran e	Vr malina	127
Delicija od manga	Maline i jabuka	127
Tropski okus	Mozaik od malina	128
Frapei, osvježavaju a pi a i mlijeni proizvodi	Pelikanov pun	128
Frape od banane	Pro iš avaju i sok od naran e	128
Frape oil datulja i klica s kefirom	Sun eva eksplozija	128
Mango i jogurt	Sun ani vinograd	130
Frape od dunje i krušaka	Slatki snovi	130
Kefir s jagodama	Tropska plaža	130
Frape od banane i kupina	SoL od grož a s metlom	130
Frape Š rižnim mlijekom	Kako dobro kombinirati	133
I assi od mrkve i metvice		
Vo ni lassi		
Lassi s metvicom		
Jogurt s krastavcem		
Sirutka od mlijeka s krastavcem		
Frape od banana i badema		

Zdravlje u aši

Terapija sokovima	139	
Kure za iš enje organizma	139	Giht
Kura grož em	139	Glavobolja
Proljetna kura jagodama i citrusima	140	Gripa
Kura na bazi javorovog sirupa i limunovog soka	140	Hemeroidi
Post uz sokove	142	Hernija
Mršavljenje postom	143	Impotencija
Kura bazgom	143	Jetra
Kura kvascem i sokovima	145	Karijes
Kura sirutkom	145	Katar
Terapeutski sokovi	147	Kiselina u želucu
Akne	147	Kolesterol
Alergije	148	Kolitis
Angina pectoris	148	Koža
Arteroskleroza	148	Krajnici
Artritis	148	Krvarenje desni
Astma	148	Kvrgavo proširenje vena
Bronhitis	149	haringitis
Bubrezi	149	Lomovi
Bubrežni kamenak	149	Menstruacija
Bursitis	149	Migrene
ir na dvanaestercu	149	Miši ni gr evi
ir na želucu	149	
Cirkulacija	150	
Crijevne gliste	150	
Dermatitis	150	
Dijabetes	150	
Dijareja	150	
Ekcem (kožna bolest)	150	

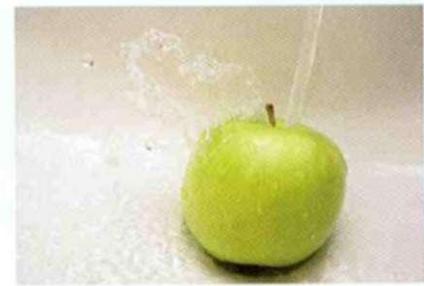




iš enje	160
I hidratacija	160
Mršavljenje	160
Praktično informacije o voću i povrću	160
Ananas	162
Avokado	162
Binan	163
Bijela repa	163
Blitva	161
Borovnica	161
Bivška	165
Broknla	165
Celer	166
ešnjak	166
Cikla	167
Cvjetača	167
Dinja	168
Dragušac	168
Dumbir	169
Grejp	169
Grožđe	170
Jabuka	170
Jagoda	171
Kivi	171
Koroma	172
Krastavac	172
Krumpir	173
Kruška	173
I ranjivost voća i povrća	159
Vitamini i minerali	159
Ugljikohidrati i enzimi	160



Kupus	174
Utnefa	174
Umuti	175
Lubenica	175
Iuk	176
Mandarina	176
Mango	177
Marelica	177
Maslačak	178
Mrkva	178
Naranča	179
Nektari na	179
Vapaja	180
Paprtfei	180
Peršin	181
Prokulica	181
Račiefl	182
Rotkrica	182
Soteta	183
S/rlfci krumpir	183
SI/IDA	184
Šparoga	184
E// //<//	185
Trešnja	185
Med/ mati na mlijeci i pelud	203
Alge. Spirulina	205
Dodaci prehrani u svakodnevnom životu	207
Prehrambeni dodaci od ljekovitog bilja	208
Enzimi, prirodni stimulansi	225
Kazalo sastojaka	233



A vibrant spread of various smoothies and juices on a light-colored wooden surface. In the foreground, a tall, slender glass contains a pink smoothie. Next to it is a wider glass filled with a white smoothie. To the right, a large, clear glass holds a light orange smoothie. In the background, a tall, fluted glass contains a yellow smoothie. Scattered around the glasses are fresh cherries, a slice of lime, and a banana. The scene is set against a backdrop of a bright blue sky with a few yellow flowers.

Kako što bolje iskoristiti sokove

Postoji li itko tko nikada nije ocijedio naranču? I sok od celera, potočnice i rajčice jednostavno se priprema, ali se može zakomplikirati ako zaboravimo neke savjete. Zato ćemo u prvom poglavlju saznati sve što je potrebno znati prije pripremanja sokova. A u to spada **pribor**, posebni **sastojeći**, što učiniti s ostacima od cijedenja... zapravo, cijeli tečaj **savjeta i trikova**.



Zašto sokovi?

JEDEMO VIŠE, ALI...
HRANIMO LI SE BOUE?

Jedemo više, ali smo sve manje u kontaktu s onim što jedemo. Sve je više novih okusa i više ili manje egzotičnih gastronomskih iskustava, ali svakodnevna hrana, hrana koja nas izgra uje/ esto je zamrznuta ili prepuna dodataka i pojava iva a okusa. Izvorna namirnica, plod industrijski obrađene zemlje, izgubila je okus. Mislimo na "plod" u opštem smislu: bilo to povrće, žitarice ili voće.

Najčešće pronalazimo izgovorene poput: "To je posljedica suvremenog načina života..." Svakako, ali to se može promjeniti. Možemo postupno uvoditi mala poboljšanja koja će za kraće ili duže vrijeme biti korisna za naše zdravlje i zbog kojih ćemo se bolje osjetiti.

Suvremeni tempo života stvara paradoks: s mesta uzgoja u polju, voće i povrće do nas svaki put stiže sa sve više ostataka štetnih kemijskih proizvoda, a sakupljaju se nezrelo te je bezukusno (jedva

da sadrži malo šećera i prirodnih sastojaka) i ne donosi vitalnost koju bi trebalo.

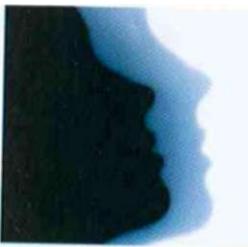
Kakve to veze ima sa sokovima? U svakodnevnoj prehrani sve su prisutnija gotova jela, a to znači da hranom unosimo sve više umjetnih sastojaka. S druge strane, među ostalim, učestvuju u igri ekstremnih okusa: sve je puno slade i puno slanije... Prevelika količina pojava iva a okusa, esto umjetnih, dodaje se ovoj paklenoj igri koja šteti našem zdravlju. Isto je s ekstremnim temperaturama: po evši od zamrznutih proizvoda, preko juha koje jedemo toliko vruće da gotovo što ne opeku naše nepce, pijemo piće koja su svaki put sve hladnija.

Teško pronalazimo vremena za kuhanje ili za ašu vode koju naši tijelo traži i to nadomeštamo napitcima punim šećera koji nam pomažu da izdržimo dan. A naše naše tijelo, budući i tla nije naviklo

na tu praznu energiju, **upozorava** umorom. Zato smo na kraju dana iscrpljeni i izgladnjeli... Kada takvi doemo kući, pitamo se da li kuhati ili kupiti brzu hranu male

hranjive vrijednosti? To je poprije koja grize vlastiti rep, vrliir se u krug, ali ne mora bili tako Ovdje nastupaju svježi voćni sokovi i sokovi od povrća.

SOKOVI su korisni itavom organizmu



Kosti.

Bijela repa sadrži visok pustinski kalcijum; zato je sok od bijele repice vrlo dobar za djecu dok rastu.

Gušterica. Prokulica sadrži nužne elemente za stvaranje inzulina; zato se preporučuje kod dijabetesa.

Probavni trakt. Breskva i šljiva dobre su za sprječavanje zatvora. Marelica zatvara i djeluje kontraktivno. Celer olakšava probavu. Špinat i isti i regenerira probavni trakt.

Krv. Cikla poti e stvaranje crvenih krvnih tjelešaca, obogaćuje krv i povećava njezinu lužnatost.

Srce. Grožđe, jabuka, limun, limeta i ešnjak, među ostalim, imaju izvršna svojstva koja osnažuju srce.

Jetra. Kupus štiti jetru i suzbija bolesti. Minerali koji se nalaze u ciklu su blagotvorni za jetru i žučnu vodu.

Bubrezi i mjeđur. Lubenica, grožđe i borovnica pročišćavaju bubrege i urinarnu traktovu. Šparoge poti u rad bubrega i crijeva.

Glava. Sok od celera olakšava glavobolju. Sok od kivija, kao i od marelice i manga, idealan je za otklanjanje umora, stresa i povišene temperature. Grožđe je sedativ i pomaze pri uspavljivanju.

Kosa. Salata, zahvaljujući siliciju koji sadrži, revitalizira kosu i kožu. Krastavac i paprika donose zdravlje vitalnosti kosi, koži i noktima.

Oči. Koroma se preporučuje se treptanje za očne bolesti i migrenu. Mrkva je dobra za vid.

Koža i ten. Mrkva, slatki krumpir i avokado sadrže vitamine koji su potrebni za zdravlje kože.

Grlo i ždrijelo. Sok od ananasa i sok od limuna djelotvorni su u liječenju faringitisa i blagotvorno djeluju na glasnice.

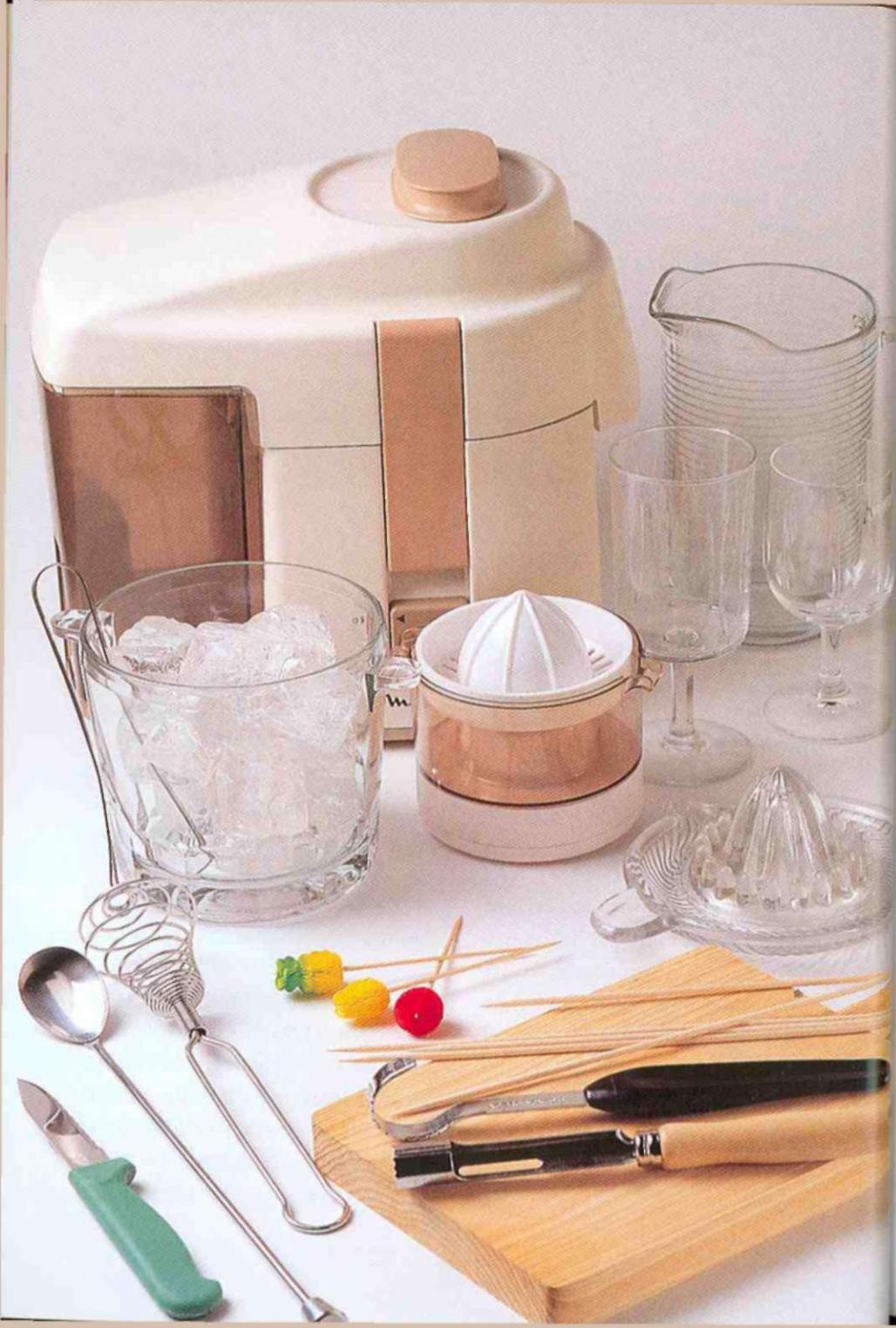
Deset dobrih razloga za sokove... i još jedan

- 1 Započeti dan dobrom prirodnim sokom zna i započeti ga s dodatnom zalihom energije koja nam je potrebna da bismo se bez napetosti suo ili s dnevnim zadacima.
- 2 Osim što su ukusni, sokovi su izvor zdravlja jer sadrže visoku koncentraciju vitamina, minerala i oligoelementa.
- 3 Za razliku od većine ukusnih jela, sokovi ne izazivaju negativne nuspojave (ne sadrže kolesterol, pomažu u smanjenju stresa i napetosti...).
- 4 Ne debljaju jer je rjeđe o sastojcima koji imaju vrlo malo masnoće i opremljeno kalorijama.
- 5 nude beskrajno mnogo raznovrsnih kombinacija, što osvježava svakodnevni meni.
- 6 Sokovi su originalni i ukusan način uravnoteživanja dijetе. Od najjednostavnijih do naj složenijih, mogu se pripremiti u pet minuta.
- 7 Nedostatak vremena više nije ispraka! Sokove se priprema brzo i lako.
- 8 Kure za išček organizma mogu se temeljiti na sokovima koji su blagotvorni za zdravlje i uljepšavaju život.
- 9 Kada stisnu vrućine i mori nas žene, zdrava su zamjena uobičajenim napitcima u boci i, nije naodmet spomenuti, djeca ih vole u obliku sladoleda.
- 10 Budući da su lako probavljivi, izvor su brze, kvalitetne i zdrave energije.

... i još jedan: Uvođenje sokova u svakodnevni život ulaganje je u zdravlje i vlastitu dobrobit.

Vode i povrće su nužni element svakodnevne prehrane te je važno jesti ih u dovoljnim količinama. Sokovi od voća i povrća daju energiju i, osim svoga profesionalnog okusa, ako ih kombiniramo sa hranjivom i uravnoteženom prehranom, imaju pročišćavajuću, regenerativnu i revitalizirajuću svojstva.

Ova knjiga jednostavan je poziv, najukusniji mogući, za malu promjenu u načinu prehrane koja može započeti tek u tom hranom, onime što pijemo. Na kraju knjige dane su dodatne informacije za one koji žele nastaviti ovim putem. Sada vas ostavljamo da se družite s knjigom, uz jednostavnu, ali nipošto nevažnu želju: U zdravlje!



Pribor

PREPORU UJEMO ITANJE OVOG I SLJEDE EG POGLAVUA
PRIJE PRIPREMANJA SOKOVA

Kuhinjski elektri ni aparati

Iako nam so lako možda ine in, nije nam potrebno mnogo raznovrsnih elektri nih aparata. Štoviše, uz malo prakse i smisla za red, svaki sok ili napitak može se pripremiti u gotovo pet minuta. Redovito pranje svega pribora ne traje duže od tri minute. Osim što je priprema sokova jednostavna i laka, ne oduzima mnogo vremena, -i rezultat je napitak koji e vaši uku ani i prijatelji uvijek cijenili.

Svatko radije koristi odre eni kuhinjski pribor. Ja, primjerice, volim nož za brzo guljenje krumpira koji se lako nabavlja i dobra je pomo u pripremi mrkve jer je ne treba prati niti se mu iti uobičajenim struganjem.

Zaboravite reklame: nema razloga da si komplikirate Život spektakularnim kuhinjskim aparatima. Nema magi noga univerzalnog

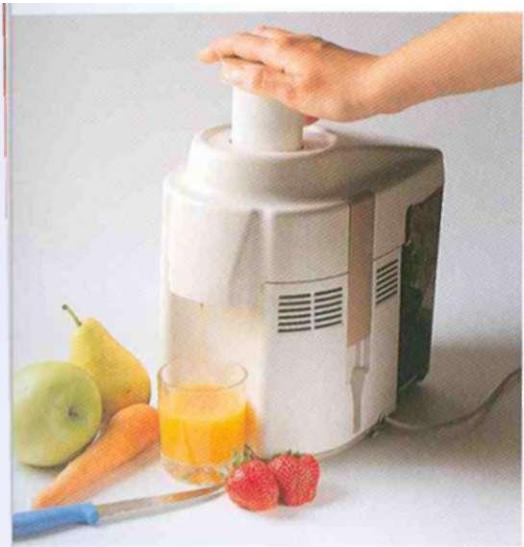
aparata koji obavlja sve zadatke. Za pripremu napitaka iz ove knjige najbolje je imati tri mala aparata: stolni mikser/blender, cjeđilo i sokovnik.

Koristitemo jedan, dva ili sva tri, ovisno o receptu. Sigurno neke od njih ve imate, ali ako morate odabrali samo jedan, neka to bude stolni mikser jer uvijek daje jednoliku i bogatu gusto u soku i zadržava sav materijal koji je bogat vlaknima.

Ako ste snažni, možele odabrat) cjeđilo i cijediti vo e rukama; postoje i klasi na staklena i plasti na cijedila i, na kraju, elektri na.

Sokovnik

Sokovnik je trenuta no najomiljeniji kuhinjski aparat za izradu zdravih sokova. Za ljubitelje sokova poslao je gotovo nezamjenjiv. Sokovnika ima svih vrsta, boja i



bismo došli do **gustih** osla laka. Zato pri odabiru modela obratili pažnju na to kako se otvara. Je li to jednostavan i praktičan zahvat? Prije enju, zaboravite na periličku suda. Najbolje ga je isprati vodom odmah nakon svake upotrebe. Za to su dovoljne dvije do tri minute. Prisjetimo se aforizma latinskih rata turista koji su jako voljeli kavu: "Koristi svoj sokovnik ešte nego posudu za kuhanje kave."

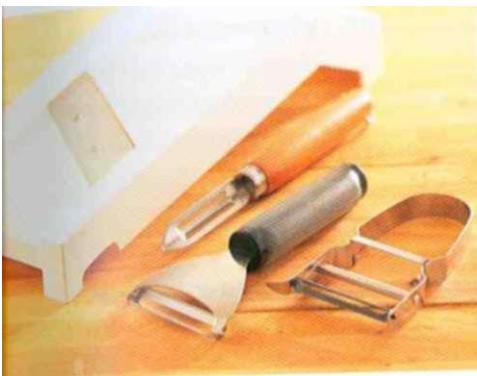
Ostali pribor

Nož za guljenje

Neposredno ispod kore nalaze se mnogi korisni sastojci, a ne samo poznati pektin. Zato probajte voće i povrće uoguliti što tanji sloj kore. Ima voće koje se slavlja u mikser, a da ga prethodno ne treba uoguliti, ali za voće koje treba uoguliti, najvažniji je oštar nož. Već smo preporučili nož za guljenje (vidi sliku).

Oštar nož

Dobro je imati najmanje jedan mali oštar nož, a još bolje ako su dva. Primjerice, klasi ni nož



za rezanje krumpira i još jedan svezom oštricom.

Mnoge vrste voće, a pogotovo povrće, imaju prilično debelu koru pa te ubrzano primijetiti korisnost dobrog pribora.

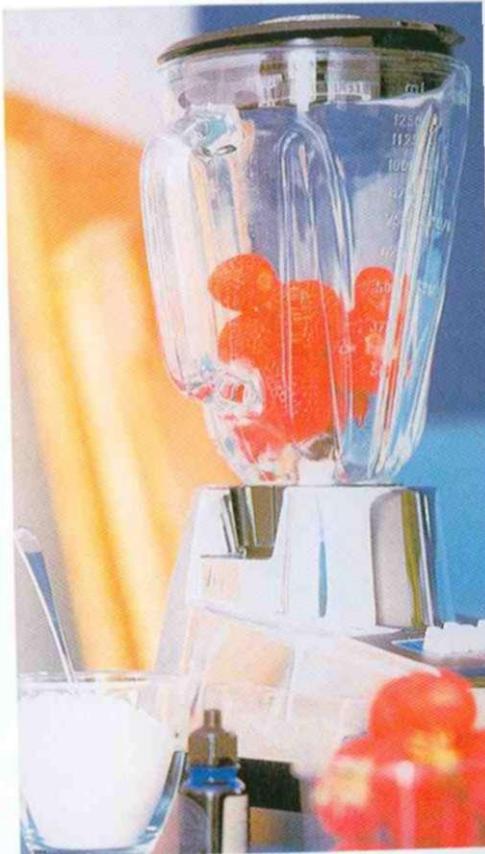
Daska za rezanje

Preferiram drvenu pred plastikom daskom, iako plastične daske znaju biti zanimljivo dizajnirane. Da bismo izbjegli klizanje daske, pod nju stavljamo vlažnu krpnu.

Mala etka za išenje povrće
Voće i povrće koje se može jesti sa korom, treba temeljito oprati, a katkad i oistiti etkicom.

Žlice i lopatice

Prednost dajemo drvenim i plas-



ti nim, pred metalnim. Jedna vam može služiti samo za pripremu sokova.

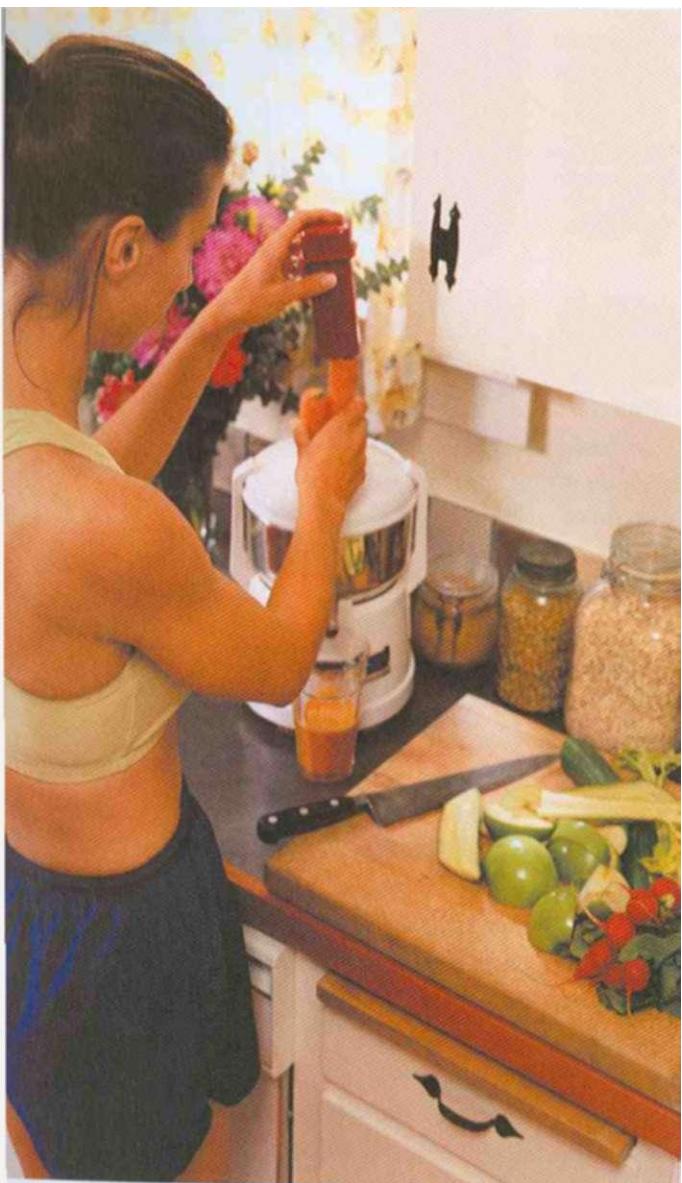
Cjedilo

Korisno je **odabrati** uistinu najbolje, oil nehrdajuće elika i s **vrstom** ručkom. Bolje je da silo nije

cijena, a najbolji su modeli pristupačni svakom džepu. Preporučujemo klasične modele: obično su veće i dobro oblikovani. Ako svakodnevno pripremate sokove, važno je da sokovnik ima jak motor jer će tako lakše samljeli i tvrdi voće i povrće.

Sokovnik centrifugira i filtrira namirnice koje smo umetnuli, prioritet u ih uz kružni ribež - i to je sve.

Poželjno ga je redovito istiti. Sokovnik ima posudu za sok i posudu za gusle ostatke voće a te ga svaki put treba rastaviti tla



presi tno. Neka bu-de srednje veli ine kako bi propustilo i **nešto više od** same teku ine.

Mjerna posuda

Mjerna posuda s ve-likim i lako itljivim mjerama bit e nam korisna /a **odre i-vanje pravih omje-ra**. A budu i da e-te s vremenom sve manje trebati mje-renje, može vam po-slü/ili i kao... posuda za gotov sok.

Ribež

Odaberite ribež **od nehr aju eg elika**. Najbolje da je samo-stalan, a ni" u kom-binaciji s **nekim** dru-gim priborom ili pri vrš en na posu-du. **Za skidanje osta-taka s ribeža upo-trijebit emo istu slasti arsku etkicu;** lako se **ništa** oil na

tnirnice ne e baciti, a olakšava se i pranje. Citruse, ako nisu i/ ekološkog uzgoja, obvezno prije pripreme dobro i temeljito operite.

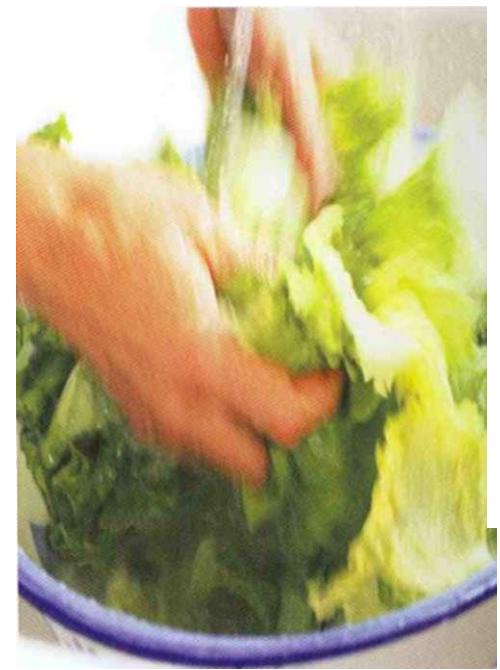
isto a

Pranje u istoj vodi puno je lakše nego pranje drugog posuda jer je rije^k o prirodnim plodovima koji gotovo da ne sadrže masno u. Pa-zite da elektri ni aparat prij* ^stavljanja i pranja isklju ite iz struje.

Kao što smo rekli, jedna ili dvije etkice dobro e vam do i za iš-enje rupica ribeža ili mrežice ili filtra na elektri nim aparatima (treba odstraniti ostatke mesnatog dijela ploda).

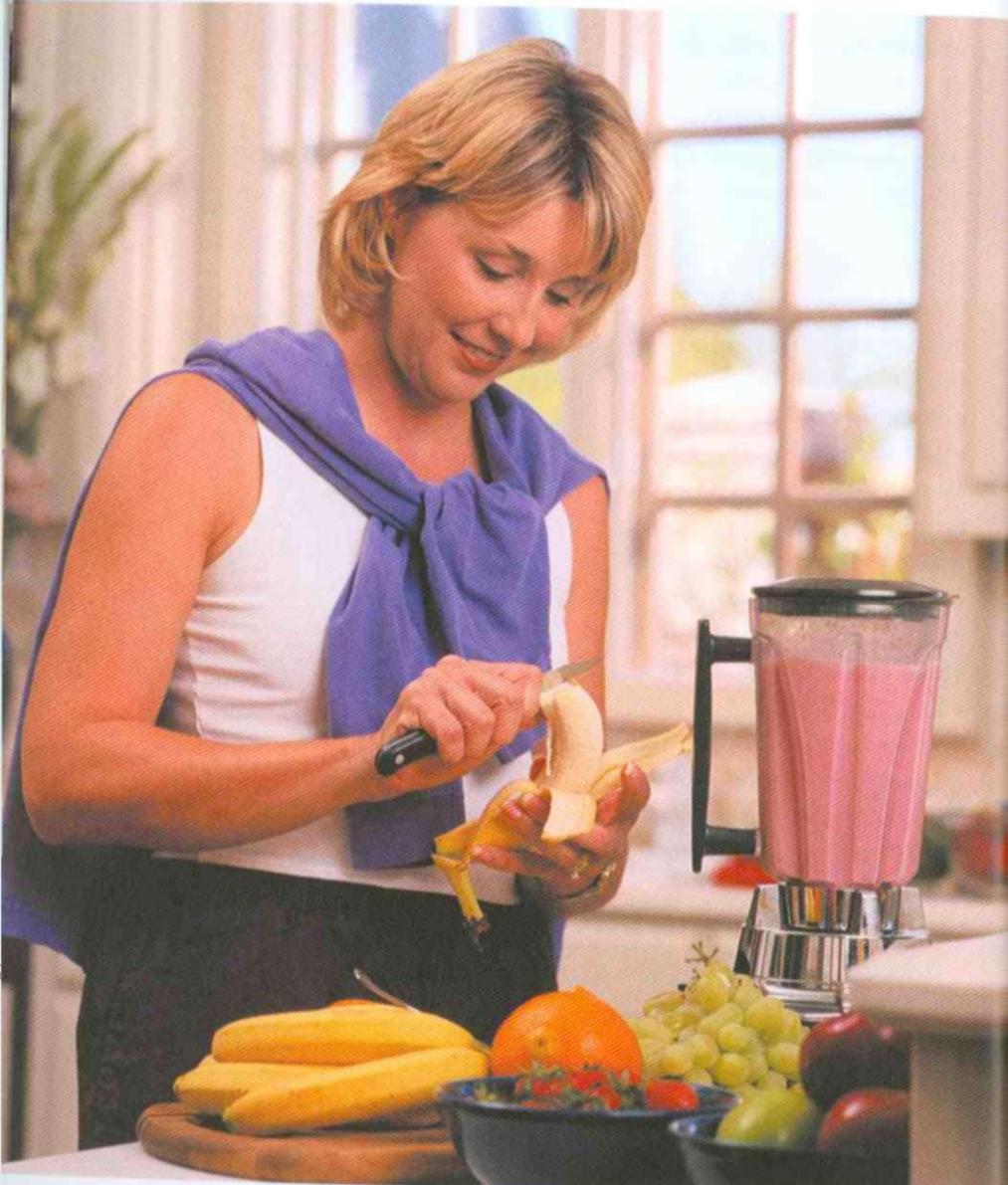
I Hjelove koji se ne smiju smo i-ti, primjerice dio koji sadrži mo-tor, obrišite vlažnom krpom. Prije nego što spremite isti pribor, dobro ga osušite.

Imajte na umu da e odre eno povr e jakih boja (bogato antiok-sidansima), kao što su mrkva i cikla, bez obzira na prethodno pranje, lagano obojiti dijelove plas-tike (ako su bijele boji-). Nemojte se time optere ivati, ali s vremena



na vrijeme te dijelove stavile da se nama u l do 2 sata u vodi u koju ete dodali nekoliko kapi limuna ili octa. Nakon toga ih dobro isperite hladnom vodom. Tako e ponovno vratiti prvotnu boju.

Održavanjem isto e i isprav-nim uvanjem, priboru se pro-dužuje trajnost i osigurava dobro **funkcioniranje** u pripremi sokova.



Prije nego što po nete...

ISKUSTVO, SAVJETI, TRIKOVI I UPOZORENJA
ZA JEDNOSTAVNO PRIPREMANJE SOKOVA

Kako i kada

Uvijek svježe pripremljeni

Velik dio vitamina (pogotovo vitamina C) i minerala brzo se gubi kada dode u doticaj s vanjskim utjecajima kao što su svjetlo, zrak i toplina, mijenjajući tako ne samo svoju hranjivu vrijednost, već i boju i okus. Svatko je vidio kako jabuka nekoliko minuta nakon grijanja /bog oksidacije postaje smeđa.

Što se duže drži od pripreme soka do konzumacije, više se izgubi njegove korisnosti. Ako iznimno moramo sok pripremiti ranije, pomoći će nekoliko kapi limunova soka jer limun usporava proces gubljenja svojstava.

Istaknut ćemo, kako to ne bismo ponavljali za svaki recept, da se svaki prirodni sokovi piju **svježi i odmah nakon pripreme**. To se ne

odnosi samo na tradicionalni sok od naranče, već i na sok od rajčice i bilo koje druge namirnice.

Neki se sastojci (ljekoviti) bilje, datulje, začini uglavnom koriste suhi ili prosušeni i katkad (biti će spomenuto) mokri.

Ali uvijek imajte na umu ovo zlatno pravilo: sokovi se moraju odmah pitи i ne smiju se držati duže vrijeme (niti, dakako, grljati).

Najbolji trenutak

Sok je najbolji put natašte ili dvadesetak minuta prije jela. Može se pitи i između obroka, ali nemojte ga pitи nakon obroka jer to znači otežati probavu. Osim toga, za dnevne sate preporučujemo se sokovi od citrusa, a za večernje sokovi od povrća jer smiruju. Sok od salate, jabuke i celera, primjerice, pomoći će nam da zaspimo.

Najbolje jednom dnevno

Ako **niste** naviknuli na sokove, dobro ih je uključivati postupno, jednom dnevno. U po etku ih ne mojte previše miješati, treba zapoeti s najumjerenijima kao što su sok od jabuke ili mrkve. Nakon nekoliko dana povećajte količinu i pripremite pokoj sok intenzivnije, okusa. To može biti kombinacija naranče i grejpa ili kakvo povrće, samo ili u kombinaciji s voćem. Količina i vrstu soka određuje prema vlastitu ukusu.

Recepti i količine

Dvije do tri aše soka dnevno smatraju se prikladnim dodatkom prehrani, pogotovo ako se piju na prazan želudac. Više od toga je previše. Ako je riječ o postu ili kuri za štene organizma na bazi tekućine, količina može varirati od 2 do 4 litre dnevno, ali je u tom slučaju najbolje potražiti savjet liječnika.

Svi recepti u knjizi isprobani su, a podrijetlo im je raznoliko. Uz poneki ete recept na i i malii komentar, "napomenu majstora".

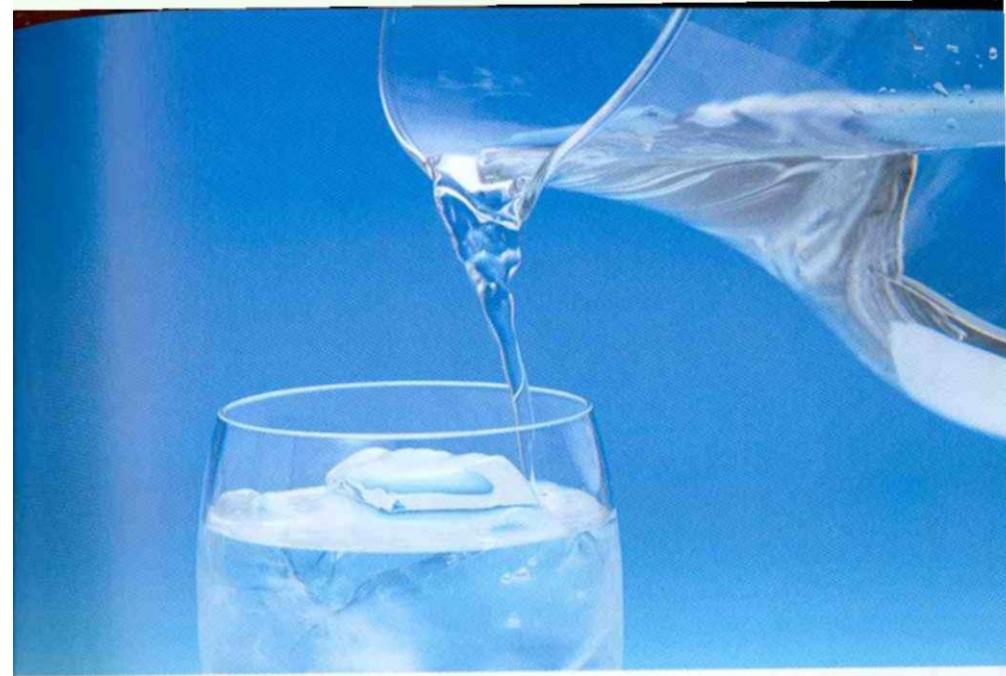
Možda će vas neke prirodne namirnice u prvi mah iznenaditi, ali sve je samo pitanje isprobavanja i odabira okusa koji nam se svi a.

Kada je riječ o količini, s vremenom ćete, zahvaljujući svakodnevnoj praksi, pojednostaviti pripremu vlastitih sokova. Tada će već biti dovoljan samo pogled na vodice i povrće koji su vam na raspolaganju, tlačiće to no odredili omjere.

Sve količine koje navodimo služe tek kao orientir; sami ćete kroz praksu intuitivno doći do sokova koji će načinom pripreme i količinom vama odgovarati. Ali nikad vas neće prestati očarati udesni okusi raznih kombinacija, koji se mijenjaju tek malom promjenom u količini ili izmjenom samo jednog sastojka.

Općenito, navedeni su recepti, ako nije drugačije navedeno, predviđeni za dvije osobe.

Svi recepti koji već ne sadrže tekućinu, mogu se pripremiti u sokovniku, a mnogi i u (stolnom) mikseru/blenderu.



Voda i led

Mnoge osobe sokovima dodaju mineralnu gaziranu ili negaziranu vodu. To nije preporedljivo jer se lime smanjuje izvorni okus sokova i njegova svojstva. K tome, voda je pomiješana s vodom (pogotovo ako je riječ o slatkom voću) teže je probavljivo.

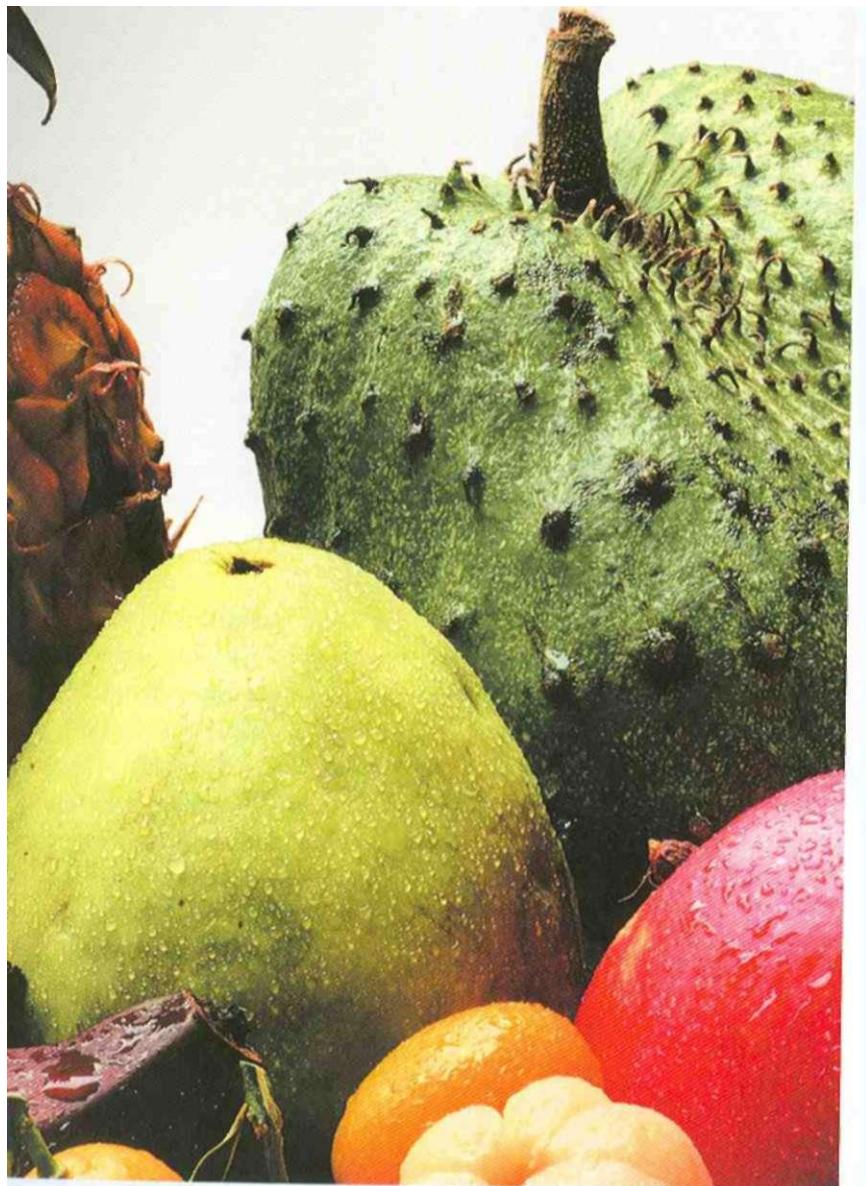
Recepti s vodom bolji su ljeti zbog tri razloga: 1. lakši rad miksera; 2. lakši napitak i 3. ekonomija. Nekoliko takvih recepta uključujući smo i u ovu knjigu; sjetite se da se u svima njima voda čnože zamjeniti voćnim sokom (općenito od naranče ili jabuke).

U zamjenu se može upotrijebiti

i mala količina vode kojom smo isprali sokovnik prije uporabe za drugu namirnicu. Za led vrijedi isto što smo rekli za vodu. Ako soku želite dati ljepeši izgled, dodajte kockice leda; ali općenito (i suprotno suvremenoj tendenciji u proizvodnji namirnica) nije dobro, sa zdravstvenog stajališta, zloupotrebljavati ekstremne okuse i temperature.

Zaštitite zube

Ako imate problema sa zubnom caklinom, bolji su kiseli sokovi (limun, naranča, grejp...) žutosmeđih tonova jer ne oštete uju zube.



Tropski okusi

Zasebno poglavlje posvetili smo sokovima od tropskog vo a, iako ete ga prona i i u drugim receptima u knjizi. Želite li pripremiti sok s to no odre enim vo em, recepte ete lakše prona i ako pogledate u Kazalo sastojaka na kraju knjige.

Što stavljamo - to smo i dobiti

Ovo je upozorenje važno i vrijedi za sve sokove koje pripremamo, bez obzira na kuhinjski aparat i pribor kojim se služimo.

Kvaliteta namirnica ista je ona kvaliteta koju smo dobiti u aši. Ali zašto pamtiti nešto tako o ito?

Pri cije enju soka ili pripremanju namirnica u mikseru veoma smo pažljivi što se ti e isto e tih namirnica. No kako u sokovnik idu i namirnice koje nije potrebno guliti, isto a e takvih namirnica možda biti upitna.

Katkad e nam se, a da to i ne primijetimo, "provu i" pokvareno ili pljesnivo vo e koje e nam, kada ga izmixamo, uništiti ostatak soka koji je ve bio pripremljen.

Zato uvijek treba o istiti i dobro pripremiti sve sastojke i, dakako, bez razmišljanja odstranili dijelove koji su prezreli ili pokvareni (bez obzira na to ho smo li ih cijediti, miksati ili staviti u sokovnik).

Isprobavanje novih okusa

Isti smo: jedna od grešaka na poletku rada sa sokovnikom želja je da se što brže isprobaju svi okusi i sve kombinacije sastojaka, osobito sirovog povra a. Treba biti strpljiv i nepce polako ponovno navikavati na te zaboravljenе okuse.

Primjerice, sok od sirovog krumpira idealan je za prirodno lije enje ira na želucu, ali ne moraju zbog toga svi eksperimentirati s njegovim okusom...

Neke vrste povra a imaju poseban, jak okus, a to dobro pokazuje koncentrirani sok iz sokovnika. Zato treba imati na umu da su svi sokovi sakupljeni u ovoj knjizi umjerena, ali snažna prehrambena promjena koja se može pokazati revolucionarnom, no brze promjene ne traju dugo. Zapamtite: malo-pomalo. Imate više koristi.

Bez še era

U Hrvatskoj nema puno mjesta na kojima se može popiti siguran svježi sok. Iakoga pripremaju pred vama, u nekim kafi ima dodaju previše leda ili vode, a u drugim štetan bijeli še er, izravno ili preko konzerviranog vo a iz kantice (gdje se nalazi u sirupu). Još je gore ako dodaju i jedno i drugo: - i previše le a i previše še era. A sve je to posljedica ubiranja vo a sa stabla dok je još zeleno i nezrelo. Dobro sazrelo vo e na stablu bogato je prirodnim še erom, a njegov je sok, osim što je puno zdraviji, i puno ukusniji pa mu ne treba dodavati nikakav zasladata.

Sezonske namirnice i namirnice iz biološkog uzgoja

Najbolje je upotrijebiti sezonske namirnice i namirnice uzgajane u kraju u kojem živimo. Tako se skra uje vrijeme od berbe do uporabe.

Nije naodmet povezati se s provjerjenim dobavlja em; esto isti uzgajiva i prodaju svoje vo e na gradskim **tržnicama** pa vas

mogu izvijestiti o tome kako je uzgajano i kada je brano.

Odabirite najbolje vo e i povr e koje je, ako je to ikako mogu e, iz biološkog uzgoja (organ sko). Biološke namirnice su, iako katkad malo skuplje, puno zdravije. Razmislite, velik dio vlakana vo a i povr a nalazi se u kori. U uobi ajenom uzgoju koriste se jaki pestici i i kemijski proizvodi kojima se sprje avaju bolesti i tjeraju nametnici. Najve i dio tih sastojaka zaustavlja se na vanjskom dijelu namirnica (na liš u i kori), a mnogi se ne mogu odstraniti vodom.

Zato se preporu uje odstranjanje vanjskih listova (onih najzelenijih i bogatih vitaminima i mineralima) ili guljenje. Ali ako smo sigurni da SLI namirnice iz biološkog uzgoja, stavit emo ih u sokovnik bez bojazni za svoje zdravlje.

Pri biranju vo a i povr a izbjegavajte ono ve prezano (ve ina minerala i vitamina C gubi se u doticaju sa zrakom) i ono najiz loženije cesti (jer je izloženo ve em stupnju zaga enja).



Zaobidite i vo e i povr e koje se sjaji jer je vjerojatno premazano voskom kako bi izgledalo privla nje, a organizam teško odstranjuje vosak.

Nitko nema puno vremena za kupnju pa je najbolje sastaviti listu i kupiti upravo ono što nam treba jer prirodni proizvodi brže propadaju i kra e traju. Uz malo vježbe vrlo je lako: dovoljno je isplanirati objede za tjedan koji Slijedi i sastavili listu potrebnih namirnica.

Prije pohranjivanja

Po dolasku ku i najbolje je od mah oprati namirnice i tek ih onda spremili u hladnjak. Nije preporu livo ostavljati namirnice u vodi da se nama u jer tako gube dio svojstava, što se lako može provjeriti kod salate.

Vo e i povr e guli se i sjecka neposredno prije pripreme soka.

Priprema sokova od povr a

Sokovi od povr a uglavnom su mnogo ja eg okusa i punijeg sa

držaja; zato je dobro ražrijediti ih vodom ili dodati jabuku ili mrkvu. Takozvane zelene sokove (od špinata, brokule, salate itd.) nikada ne treba pripremati same, već razrije ene, kao što je rečeno, u omjeru jednog dijela zelenog soka i tri dijela nekoga drugog, lakšeg soka.

Ako je sok pregust, razrije ilega sokom od limuna ili džoker sokovima od jabuke ili mrkve jer se opetno dobro sa svime si, izu.

Da biste pronašli sok koji odgovara vašem ukusu, hrabro kombinirajte kisele sokove sa slatkima, aromati ne s bezukusnim, voće s povremenim...), ali nemojte to isprobavati na prijateljima! Ako je okus i dalje prejak, uvijek možete dodati šeera ili meda/ali zapamtite, lime želite poboljšati sok, a ne sakriti izvoran okus.

Klice

Sokove od klica pronađete na više mesta u knjizi. Manje su poznati, ali su veoma hranjivi i zdravi.

Bez većih podeskota od klica možete napraviti sok lako da ih

prije stavljanja u sokovnik zamotate u list salate.

Mješavina okusa

Ako pripremate razne vrste sokova (od jagoda, dinje, celera...) jedan za drugim, treba imati na umu da se okusi jednih i drugih mogu po eti miješati.

Da biste to izbjegli, nakon pripreme svakog soka isperile cijeli sokovnik. Postoji i jednostavnije i praktično rješenje: nakon svakog soka napravite sok od jabuke koji će prekriti sve ostale okuse u sokovniku.

Umjetnost zavoda oima

Žive i privlačne boje sokova mogu se miješati u kombinacije koje još više isti u njihovu atraktivnost privlače i one koji nikada nisu isprobali recepte kao što je, primjerice, recept za sok od špinata.

Možemo ih poslužiti i u neobičnim ašama. Netko će prije posluživanja dodati listi metvice ili peršina, ili ukrasiti ašu kriškom voće - naranče ili limuna ili, još originalnije, kakve druge



namirnice. Neke sokove možete poslužiti u ljušci (koru) voće a od kojega su napravljeni (prethodno dobro opranoj) kao što su kokos, dinja, lubenica, naranča ili avokado...

Ukusni i zdravi ukrasi

Ako koktelu dodamo žlicu pirea od jagode ili maline, dobit ćemo prihvatljuvu notu profinjenosti. Zbog većeg gustoća pastiće na dno aše, ostavljajući iza sebe originalne crvene tragove.

Soku se može dodati i istu enebjelanjak; nekoliko trenutaka nakon što preko njega ulijemo sok,

izronitiće na površinu dajući napitku pjenast izgled.

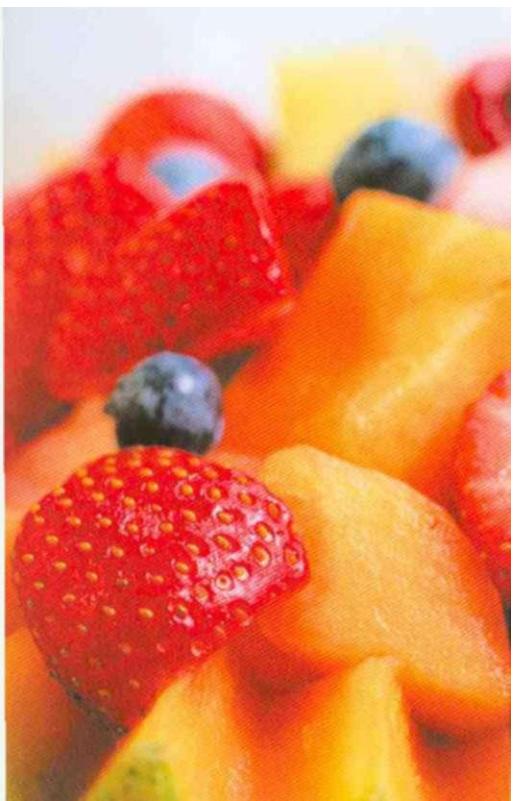
Ne smijemo zaboraviti ni na djecu: ljeti ćemo industrijske sladolede koji su uglavnom puni umjetnih boja, zamjeniti izvrsnim ledencima "lizalicama" od sokova.

"Nektar" nije nektar

Ne želimo gubiti vrijeme na upozorenja koliko malo koristi za zdravlje imaju sokovi u boci, od kojih su mnogi pripremljeni dodavanjem vode samim koncentratima voće (u kojima se nalazi i šećer i konzervansi). Dovoljno je reći da nemaju nikakve veze sa svježim

sokovima, njihovim vitaminima i ostalim svojstvima.

Na tržištu je ono Sto se nalazi i naziva "nektar" kobno jer se, pod zaštitom zakona, iskrivljava lijep koncept (koji tradicionalno oznaava esenciju, "ambroziju" biljnog svijeta). Tako se podupre piće na bazi še era i vode... i mi-



nimalnog postotka voća. U ovoj knjizi pojam **nektar** upotrebljavamo da bismo vratili njegovo izvorno poetsko, klasično značenje.

Juhe, umaci i dresinzi

Neki temeljni sokovi od voća i povrća mogu poslužiti i za pripremu juha, umaka i sočnih dresinga.

Kada je riječ o umacima, sokovi su temelj izvrsnih dresinga, kao priloga raznolikim jelima: dobroj zelenoj salati, krumpiru pečenom u pečenici, tjestenini...

Ukusni ili terapeutski recepti?

Oboje. Treba stalno imati na umu poznatu Hippokratovu maksimu: "Neka ti hrana bude lijek, a lijek hrana." Dakako, postoje sokovi koji su više "za užitak" i oni koji više "služe zdravlju".

U ovaj smo knjizi kombinirali sve vrste recepata. Svaki od njih ima vitalizujuće i energetska svojstva, međutim, neki su više za užitak, a drugi, ne manje ukusni, imaju istaknuto terapeutsko djelovanje.

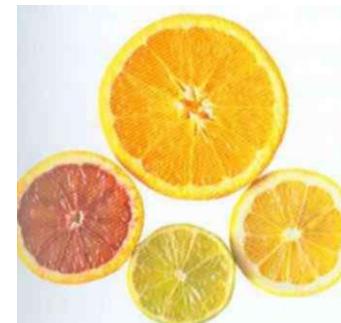
Upamtite, što su **kombinacije** jednostavnije, to su bolje. I to tla-

, prema kineskoj tradicionalnoj medicini, sokovi od voća i više jina (kao što su dinja i naranča, primjerice) te mogu dovesti organizam u stanje neravnoteže jer opterećuju rad slezene. Zato su, u tom smislu, najbolji sokovi od jabuke, kruške i mrkve.

Toliko o sokovima i njihovoj terapeutskoj važnosti. Ali ne briignite jer sve se može prilagoditi. Ako, primjerice, primijetite da je vas želudac preosjetljiv na dobar jutarnji sok od tri naranče, dovoljno ga je uravnotežiti tako da na pola aša naranče dodamo još pola aša soka od mrkve.

Ili naranča zamjenite mandarinom i polovicom grejpfa. Ili... Nema izgovora!

Svatko može **IMAH KORISTI** od ovih sokova!



Što u initis s mesnatim dijelom

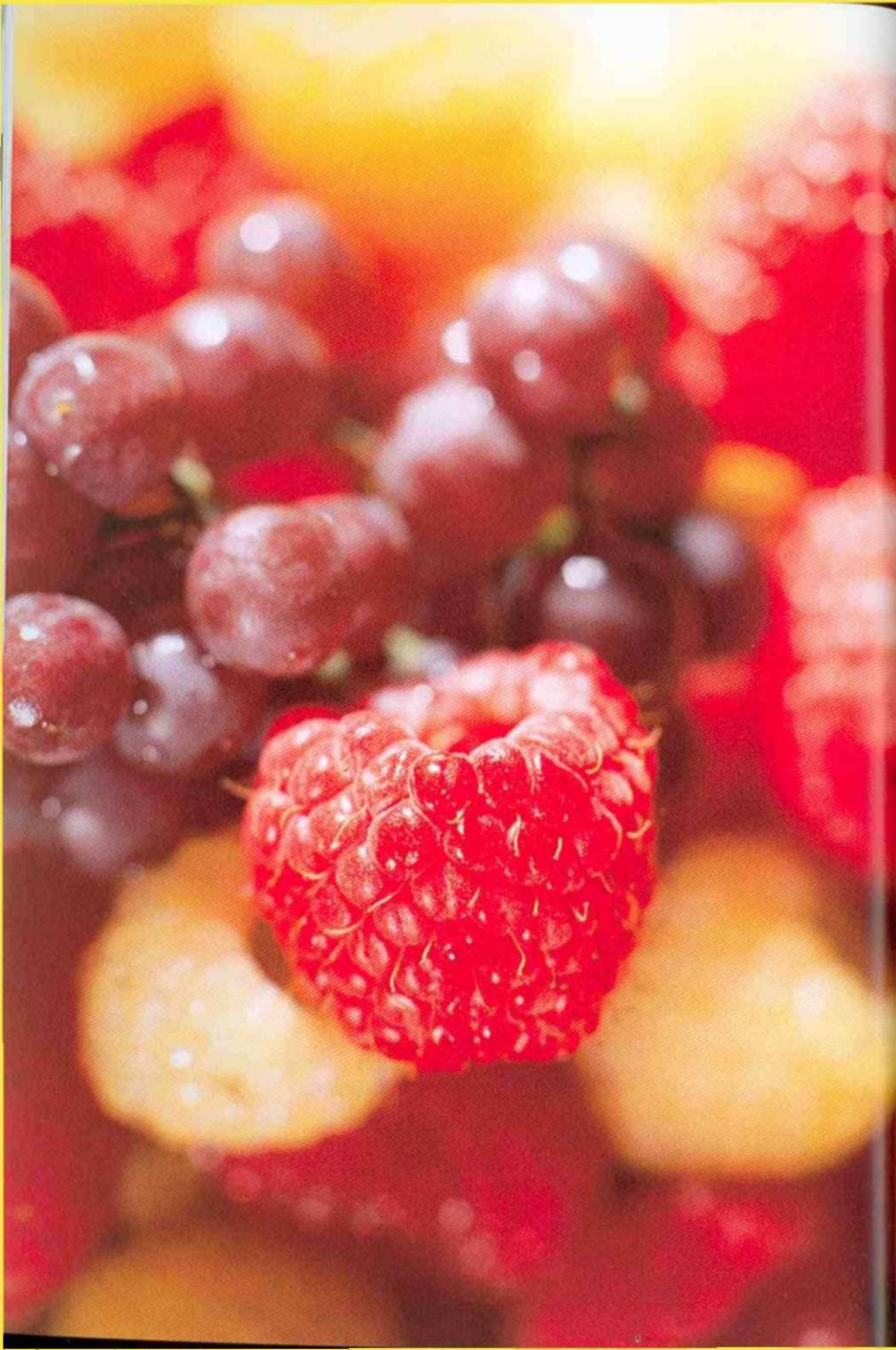


Nakon što smo istisnuli sok iz voća i povrća, možemo iskoristiti i bogatstvo njihova mesnata dijela. To je dio u kojem se nalazi najveći dio vlakana i manji dio minerala i vitamina.

Mesnat dijel jabuke služi kao sastojak u doradi kola i železa za povrće. Može se dodati i umacima kako bi se poboljšala jela od tjestenine ili ribe (pokušajte, na primjer, s mrkvom, lukom, jabukom i malo vrhnja).

Meso plodova možete i karamelirati u bogate hranjive ploške koje će dobro doći u jutrima kada ne stignemo pripremiti sok. Dobra su zamjena i integralni kola ići od višanja, jabuka, jagoda, krušaka... A dodamo li ih običnom jogurtu, ubrzo ćemo zaboraviti na industrijske jogurte i ne ćemo više poželjeti druge.

Jasno je, s mesnatim dijelom može se napraviti sve, osim baciti ga. Ali ako ga ne želite u kuhinji, uvijek se može iskoristiti kao namirnica za kokoši i ostale životinje ili kao izvrsno prirodno gnojivo.



Vo e i povr e u aši

ODABIR VO A I POVR A

UPOTREBA NE TAKO ESTIH NAMIRNICA

Gotovo sve namirnice koje se nalaze u receptima ove knjige lakoete prona i u trgovinama, a ako se samo malo potrudite, prona i ete i one manje este.

Trgovine ljekovitim biljem i dijetetske trgovine sa svježim proizvodima imaju u svojoj ponudi doista širok izbor namirnica - od dumbira do sirupa od javora (ili "sirupa od kadulje" koji je, vidjetete poslije, i vrlo koristan za kure išenja). Tako se, uz malo inicijative, sve može uvesti u ovaj svijet okusa koji je velik dar za organizam i puni ga energijom.

I ne zaboravite: nema limenki. I izbjegavajte zamrzнуте namirnice, osim u iznimnim slučajevima.

Umjesto toga, kao što ćemo isticati u cijeloj knjizi, ako je ikako moguće, uvijek birajte voće i povrće iz ekološkog uzgoja (organskog ili bioškog), to jest

bez dodataka i ostataka fertilitizatora, pesticida i štetnih kemijskih proizvoda. U najboljem slučaju, nisu preporučivi.

U Europskoj uniji postoji zakon koji ureduje i štiti sve namirnice i proizvode ekološke agrikulture, koji se lako razlikuju od ostalih jamstvenom markicom. I, na kraju, namirnice i proizvodi biodinamičke agrikulture (koju su razvili sljedbenici u enja antropozofije Rudolfa Steinera) još su jedan mogući put u potrazi za najvećom kvalitetom, a u ovom slučaju na vrlo suptilnoj razini, u namirnicama.

Slijedi kratko poglavlje o manje estim namirnicama. Na kraju knjige prona i ete listu i komentare za ostale namirnice.

umbir

Omiljenost dumbira u Kupri naglo raste. Doda li se u maloj količini, sokovima (mrkva i naranča, mrkva



i jabuka Ltd.) daje ugodan, lagani pikantan okus.

Lako ga je nabavili, i dovoljno ga je ogulili i cijelogla slavili u sokovnik. Priprema se i ribanjem.

Aloe vera

Kada u ovoj knjizi govorimo o *ahave*, mislimo na vrstu *Aloe vera barbadensis*, iako se i kod drugih vrsta ispituju mogu a terapeutska svojstva.

Ako sokovima dodamo malo

soka ili mesa *aloe vera* (25 ml) naše ukusni napitak post.ili iznimno koristan pri pro išavanju i regeneraciji organizma. Prodaje se veobra en, ali je skup. Uslijete li nabaviti list *aloe vera*, vrijedilo je truda.

Ajevi i napitci od žitarica

Ajevi se u ovoj knjizi katkad javljaju kao komplementaran sastojak soku, primjerice aj od metvice. No pažljivo sajevi ma i vo-

dom u sokovima jer nisu najbolja kombinacija s vo em i mogu izazvati probavne smetnje.

Više ili manje originalno pi e i napitci mogu se dobiti i od soje i žitarica (riža, je am). Preporu ujemo ih zbog njihove oite hranjive važnosti i zato što su zbog rastu e popularnosti postali izvrsna zamjena za kravljе mlijeko.

Spirulinu

Rije je o hranjivoj algi koja postaje sve omiljenija. Upotrebljava se kao hranjivi dodatak, a poela se dodavati i sokovima (ali u vrlo malim koli inama jer ima jak okus mora).

Pšeni na travu

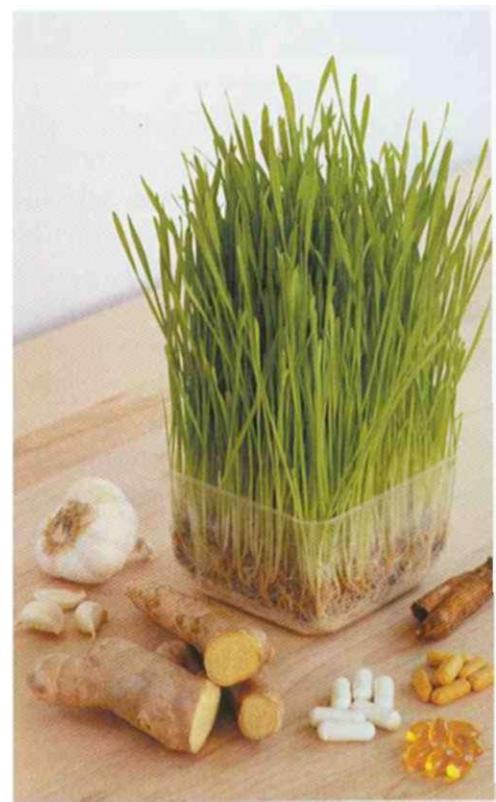
I'rije- više od trideset godina Ann Wigmore je u Južnoj Americi predstavila mlade izdanke pšenice takozvanu pšeni nu travu, a danas su poznati njezini jaki antikancerogeni u inci, hranjivost i opa regenerativna svojstva. Rije je o prokljalom zrnu pšenice ili sli nih sjemenki, a sok koji se od njih dobije bogat je klorolilom, vitaminima, mineralima i oligogenic

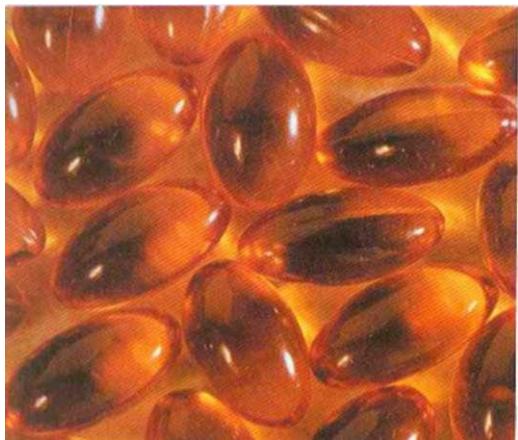
Mitima koji štite organizam.

Više informacija o njoj prona iete na kraju knjige.

Dodaci prehrani

Vitamini, minerali i oligoelementi; koenzim Q-10; lecitin, isoflavon i drugi proizvodi od soje; med, pelud i mati na mlijje ; pivski kvacsac, pšeni ne klice; proklijale sje





menke; alge (uz spirulinu); *ginseng ehinacea*, ginko... I dakako: ešnjak, limun i luk koji, iako nisu prehrabreni dodaci, puno su djelotvorniji od mnogih... Zašlo se znanost više ne zanima za ta tri udesna saveznika našega zdravlja? Vjerujemo da za to postoji samo jedan razlog: zato što se od njih ne može napraviti veliki biznis. Sve su tri namirnice svakome nadomak ruke i to po prihvatljivoj cijeni. Znanost daje prednost lijekovima iz dalekih zemalja...

Dodatke koje ova knjiga preporučuje, lako će nabaviti u boljim ljekarnama i trgovinama ljekovitog bilja. Slijedile upute koje se nalaze na ambalaži svakog pro-

izvoda. Do danas nisu primijene nikakve nuspojave ili neuinkovitost pri preporučenoj dozi, ali je uvijek dobro prije se savjetovati s liječnikom. U trgovinama raspolažu obiljem informacija o hranjivim dodacima prehrani, koji su i u Europi sve omiljeniji.

Na kraju knjige govorite se još malo o osnovnim dodacima prehrani, kako bismo ih, kao mogućnost, mogli uzimati paralelno sa sokovima, ili ak u njima.



Afrodizijaci

Najbolji afrodizijaci koje ćemo naći u prirodi, biljnog su podrijetla. U svakom slučaju, među voćem i povrćem koje se može kombinirati za napitke, po učinku revitaliziranja spolnih apetita, najpoznatiji su:

Nar: za Rimljane je ovo jesenje voće bilo simbol plodnosti i obilja. Afrodizijska svojstva nara opisao je Plinije Stariji. U nekim dijelovima Latinske Amerike sok od nara koristi se kao ljubavni tonik i tonik za pomlađivanje.

Marelica: od antičkih vremena ovo se voće povezuje sa spolnošću. Kinezi su marellicu povezivali sa ženskim spolnim organom, a Rimljani su njezino stablo povezivali s Venerom, božicom ljubavi.

Smokva: užitak pri jedjenju toga voća razni su autori opisivali kao senzualni užitak i orgiju za nepce. U nekim zemljama smokva se povezuje sa ženskim spolnim organom.

Koštice trešnje: osim iznimnih pročišćujućih svojstava koje trešnje imaju, njihove su koštice upotrijebljene kao lijek za nedostatak spolnog apetita i muške impotencije.

Badem: već su se u XII. stoljeću bademu pripisivala afrodizijska svojstva, ali i njegovim kombinacijama sa začinima; tako su se pripremali eliksiri i ljubavni čajevi.

Celer: Homer je prvi opjevao afrodizijska svojstva celera, biljke koju su Grci smatrali svetom i vjerovali da osnažuje mušku potenciju.

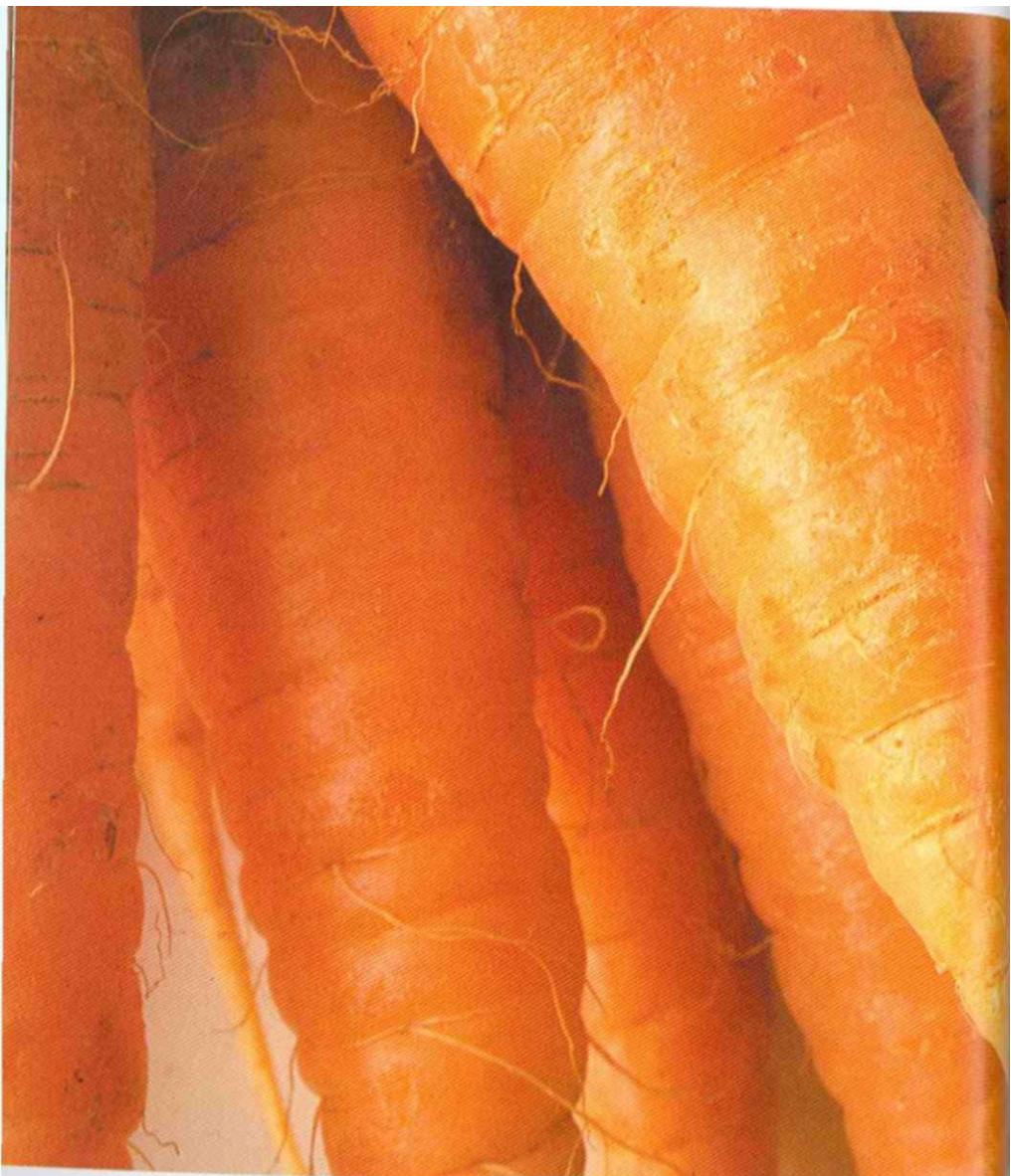
Rajčica: poznate su već stoljećima po svojim afrodizijskim svojstvima, možda i zbog visokog postotka kalija, minerala koji revitalizira živčani sustav.



200 prijedloga za zdravlje

Voće i povrće za svaku prigodu

Donosimo recepte koji vaš dom mogu pretvoriti u nešto više od "bara sa sokovima" – u autentičnu **oazu zdravlja**. Uz ove recepte pripremat ćete izvrsne svježe **sokove** od **voća** i **povrća** ili njihove kombinacije. Ovaj dio knjige sastoji se od poglavlja o **tropskom voću, frapeima i napiteima s mlijekom** ili **sokovima od povrća te čajevima** kojima možemo aromatizirati sokove, a naći ćemo i razne originalne napitke. I, na kraju, nekoliko stranica o **kombinacijama** i namirnicama koje se dobro slažu.



Mrkva, kraljica sokova

MRKVA SE IZVRSNO KOMBINIRA SA SVIME
I DJELOTVORAN JE ANTIOKSIDANS

Zna se da je mrkva bogata bo-
la karotonom (provitaminom
A). Karoteni su djelotvoran artti-
oksidans to mrkvu ine savršenom
namirnicom za o uvanje vida, ali
i za usporavanje procesa starenja
jer rješavaju problem slobodnih
radikalja koji se svakodnevno stva-
raju u našem organizmu. Ljubite-
ljima osun anog tena, karoteni
pružaju i zaštitu od sun evih
zraka.

Mrkva je alkalizator i remina-
li/. iior; pridonosi proizvodnji eri-
trocita i poboljšava obrambeni me-
hanizam tijela, uravnotežuje i re-
gulira probavu i uvejk je prepo-
ru ljava, posebno u posljednjem
tromjeseju trudno e i za vrijeme
dojenja. Op enito daje snagu, a
posebno u slu aju anemije.

To je veoma omiljeno povr e jer
tvori prekrasan most prema vo u,
tj. dobro se s njim kombinira pa

je izvrstan džoker u pripremi so-
kova.

Sokovnik je idealni aparat za is-
tiskivanje istog i koncentriranog
soka mrkve. Gusto u dobivamo
ako mrkvu pripremamo u mikseru,
iako u tom slu aju treba doda-
ti vode (ili svježe pripremljenog
soka), zato što tako zadržava sva
svoja vlakna. Za sok je najbolja
sorta mrkve *nniles*.

Evo nekoliko prijedloga za pri-
premu **soka** od mrkvo u mikseru
(ako nije **spomenuto** drug ije) u
kombinaciji s drugim vo em i
povr em. Svi su oni, naravno, po-
godni i za pripremu u sokovniku.
Ako se ne navodi drug ije, koli i-
na je namijenjena jednoj do dvje-
ma osobama.

Budu i da se kombinira s gotovo
svim vrstama vo a i povr a, mrk-
vu mnogi s pravom nazivaju "**kra-
licom** sokova".

U cijeloj knjizi pojavljuju se sokovi s mrkvom.

Jabuka, naran a i mrkva

1 nasjeckana jabuka« 1 oguljena i nasjeckana naran a, 2 oguljene i naribane mrkve i 150 ml naran inog soka (ili negazirane prirodni' mineralni' vode)

Mrkva i mandarina

250 ml soka od mrkve i 2 oguljene i nasjeckane mandarine

Celer, mrkva i jabuka

3 korijena celera s listovima, prerezana po sredini, 2 nasjeckane mrkve i 2 jabuke bez peteljke i nasjeckane

Cikla, mrkva i jabuka

2 sirove mrkve nasjeckane na komadi e, 1 nasjeckane mrkve i 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana

Rotkvica, jabuka i mrkva

1 svežanj rotkvica bez liš a, 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana i 3 nasjeckane mrkve

Pastrnak, mrkva i naran a
2 velika nasjeckana pasirnaka, I nasjeckana mrkva i 2 oguljene naran e

Jabuka, mrkva i muškatni oraš i
2 jabuke, bez peteljke i nasjeckane na komadi e, 3 mrkve i malo naribanog muškatnog oraš i a

Mrkva, cikla i javorov sirup

3 mrkve, 1 mala cikla, malo cimenta ili vanilije i pola ajne žlice sirupa (od javora - javorova melasa, ili jabuke). Od namirnica se napravi sok i doda mu se sirup.

Crvena paprika, mrkva i celer

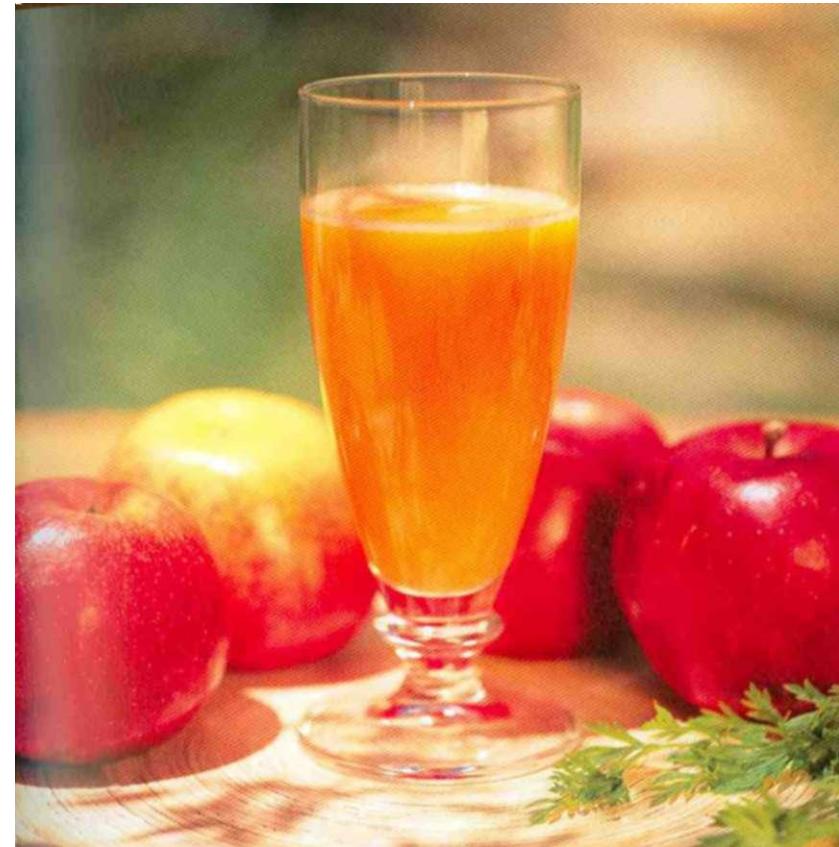
1 crvena paprika, 2 mrkve i I korijen celera, sve nasjeckano.

Špinat, jabuka i mrkva

4 nasjeckane mrkve, 1 svežanj listova špinata i 1 jabuka, bez peteljke i nasjeckana

Kruška, mrkva i peršin

2 kruške bez peteljke i 3 nasjeckane mrkve; jedna žlica svježog peršina, sitno nasjeckanog



Simfonija boja

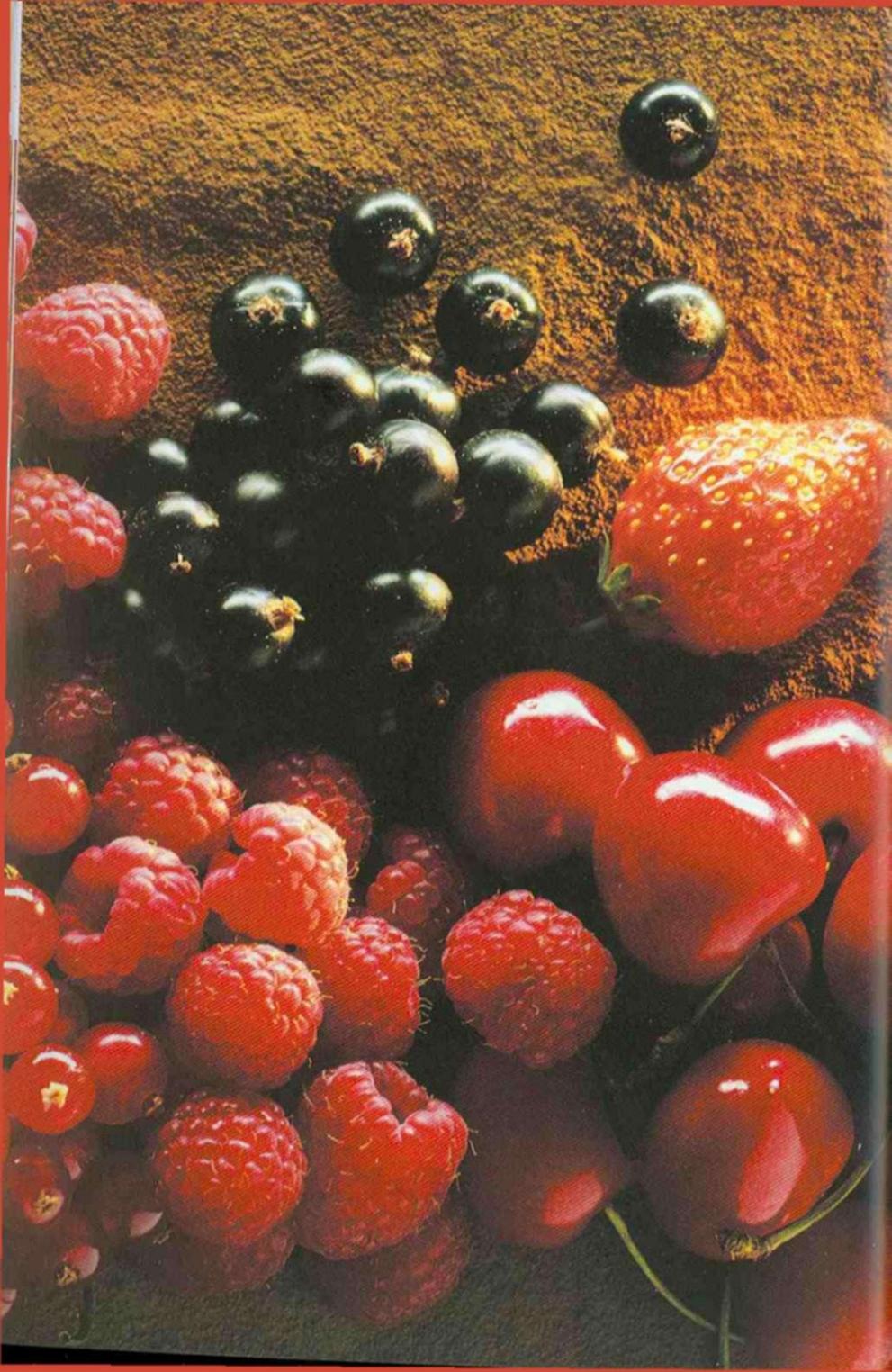
1 mrkva, 2 lista salate, 5 listova špinata, I korijen celera, pola avokada usitnjenoj mljevenjem i 1 raj ica. Pri pripremi sve se namirnice stave istovremeno u sokovnik. Izvrstan je sok protiv umora.

Mrkva i jabuka

2 mrkve srednje veli ine, I jabuka i oko 0,5 l mineralne vode

To je klasi na kombinacija u pripremi sokova. Oguljene i nasjeckane mrkve i jabuke sameljite zajedno s mineralnom vodom. Ako želite, sok možete dodatno za initi s nekoliko kriški limuna. Voda se može zamijeniti sokom od naran e.

Ovaj se sok može pripremiti i u sokovniku, bez vode. Rezultat je jednak, ali je okus ja i.



Vo ni sokovi

Ako nije drug ije spomenuto, n sfede im je receptima kolika namirnica dovoljna za malo više od jedne aše soka, što ovisi o velini vo a i njegovoj so nosti.

Uvijek kada je mogu e, biramo prirodno uzgojene namirnice.

Ananas rapsodija

1-2 ananasa
1 kg breskve
0,5 kg jagoda
1 mala dinja
250 ml hladnog soka od jabuke
4 žlice meda

Rade i po ovom receptu dobit ete 10-12 aša soka koji vole svi, pa ak i djeca. Sve vo e stavite u sokovnik, ali ga možete i kombinirati: jedan dio napravite u sokovniku, drugi u mikseru. Na kraju dodajte med i sok od jabuke !e dobro promiješajte (drvenom žlicom). Poslužite dobro rashla eno.

Vo ni *Ferrari*

pola lubenice
3 jagode
4 kruške srednje veli ine
pola litre soka od jabuke

Za pripremu ovog jarkocrvonog soka sve vo e o istite (koru lubenice odbacite) i pripremite u sokovniku. Ako želite gazirano osvježenje, dodajte pola litre gazi r,me mineralne vode, ali umjesto toga preporu ujemo dobro ohla deni sok od jabuke - lakše se probavlja, dok voda pove ava takstativni u inak svega vo a, pogotovo dinje, lubenice i grož a (op enito svega ljetnog vo a). Poslužite dobro rashla eno.

Drugi prijedlog (<i 4 osobe):
800 g lubenice i sok od 8 limuna

Vo ni grijeh

1 jabuka
1 naran a
1 limun
1 breskva
3 kriške ananasa
nekoliko bobica ribiza

Ovo je bezalkoholna varijanta poznatog koktela *Sex on the beach*. Vo e pripremite, izmiješajte u sokovniku i ulijte u veliki vr . Dodajte ribiz te poslužite dobro ras-hla eno.

Festival dinja

1/4 dinje kantalupe (žute)
1/4 li mete

Rasijecite dinju i izvadite koštice. Limetu ogulite i narežite na komade. Sve izmiješajte u sokovniku. Ako ste prije pripreme vo e uvali u hladnjaku, sok e biti pravo osvježen je.

Napitak bogova

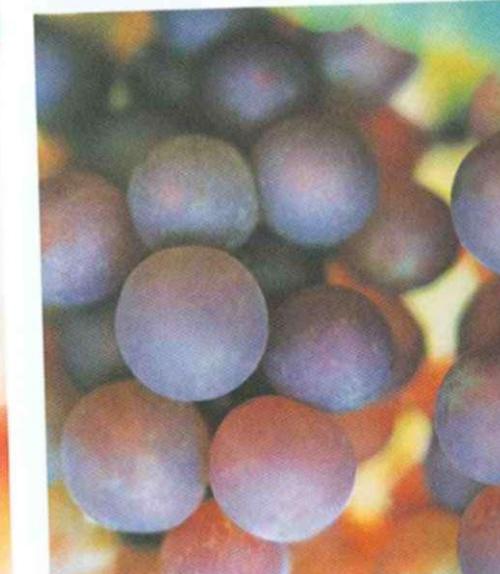
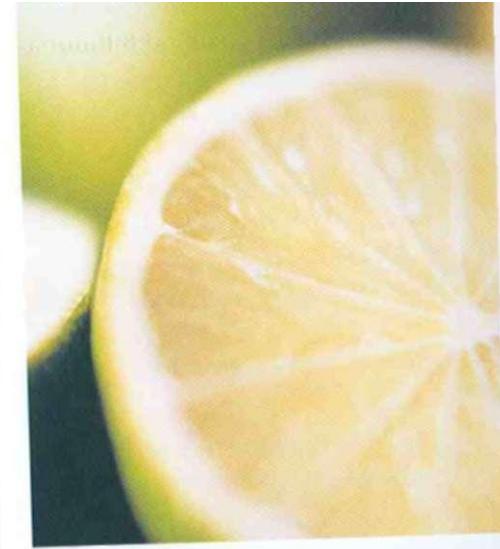
A jabuke
1/4 limuna
šumsko vo e po ukusu

Operite i nasjeckajte jabuke i šumsko vo e, sve stavite u sokovnik te dodajte koricu limuna (po-brinite se da ne sadrži pesticide). Odmah poslužile. Akt) vam je ostalo još šumskog vo a, ubacile ga u sok kao da vam je slu ajno upalo. Ovo je ukusna nagrada koju si možete priuštiti nakon izleta, pogotovo ako ste šumsko vo e ubrali putem.

Ananas za zaljubljene

1 velika kriška ananasa
6 jagoda
šalica bijelog grož a

Narežite o iš enu plošku ananasa bez sr ike. Skinite bobice grož a s gran ice i operite ih. Operite i jagode, odstranite im "zelenu kapicu" i, ako ih ima, odstranite pljesnive dijelove. Sve vo e stavlili' u sokovnik. Za ovaj se užitak



isplati potrudili nabavili sezonsko voće. I ne obrađajte pažnju za naziv, ovo je piće univerzalno, aki za one "slobodnog" srca.

Maline s naranicom i ananasom

150 g malina
1 naranica
1 veća kriška ananas

Ogulile naranicu i ananas i odstranite mu krušku. Narežite voće i izmiješajte ga s malinama u sokovniku. Popijte ga istog trenutka - jer teško je odoljeti!

Vodni koktel od grožđa i jabuke

1 grožđe bijelog ili crnoga grožđa
2 jabuke
1 kriška oguljenog limuna

Operite grožđe i jabuke i s kriškom limuna ih pripremite u sokovniku. Okus se ne mijenja puno slavimo li bijelo ili crno grožđe, mijenja se samo boja.

Kraljevski napitak

1 grejp
1 velika kriška ananas
1 jabuka
1 kriška limete

Ogulite **grejp** i pripremite ananas: odstranite mu krušku i središnji dio ili struku koja je **tvrda** i **vlaknasta**. **Operite** i **narežite** jabuku i **limetu** i sve **voće istovremeno** stavite u sokovnik. Ovo je **piće** dobro za gašenje poslijepodnevnih želja.

Koktel od šljiva

3 šljive
1 kruška
1 naranica

Najprije pripremili sok od kruške pa oni šljiva (bez koštice), a zatim od naranice i - odmah ga popijte. Ubrzo ćete osjetiti u inak koktela te osjetiti novu vitalnost, ali svakako pripazite na probavu: šljive imaju veće laksativno djelovanje nego osjilo voće.

Breskvini mjeđurići

1 breskva
1 naranica
pola limete
gazirana voda po ukusu

Ogulite limetu i naranicu; želite li ja u aromu, slavile pokoji komadi kore (ali samo ako je voće i/ili bio loškog uzgoja). Operite breskvu, prerežite je i i/vadile košticu. Kada je sok zgotovljen, dodajte gazirane vode.

No ni koktel

1 velika kriška ananas
1 slatka jabuka
6 jagoda

Operite i narežite jabuku i ananas, ogulite ananas i odstranite tvrdi središnji dio. Operite jagode i sve zajedno pripremite u sokovniku. Sok se zove "no ni koktel", ali ga možete piti u svaku dobu.

Mandarina Hay

3 mandarine (ili carske naranče)
1 velika kriška ananasa
šalica crnoga grožđa

Od mandarine, kao i carske (slatke) naranče, uvijekete dobiti sok koji je manje kiseo, a takav je izvrstan za probavu. Ogulile mandarine, olistite ananas, odstranili mu srčiku i operite grožđe. Sve istovremeno stavite u sokovnik i uživajte u ispijanju!

Božansko milovanje

100 g bijelog grožđa
pola limuna
1 velika kriška ananasa

Istovremeno u sokovniku pripremite grožđe, oguljeni limun i ananas bez srčike. Ako imate crno grožđe, možete dodati nekoliko cijelih boba kojima ste otkinuli peteljke. Kontrast u boji je vrlo originalan... a sok vrlo ukusan!

Jabuke i jagode

3 slatkice jabuke
8 jagoda

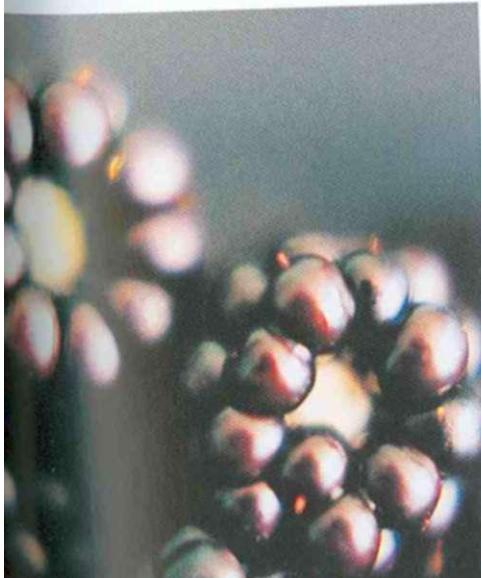
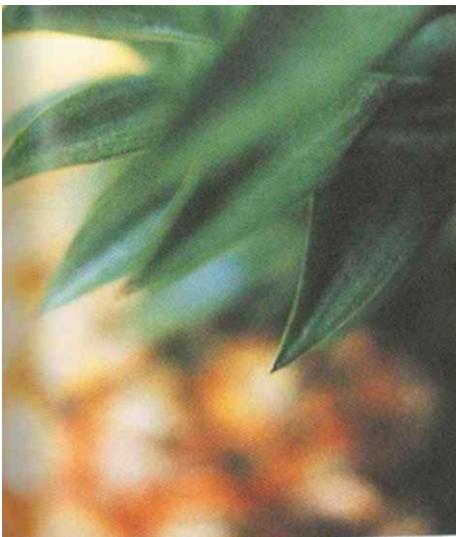
Operite, pripremite u sokovniku i poslužite. Ako su jagode iz bioškog uzgoja, iskoristite i zelene peteljke i listove.

Sok od kupina i marelica

šalica kupina
5 marelica

Izaberite marelice koje nisu zelenе, ogulite ih (ako nisu iz bioškog uzgoja) i izvadile im košticu. Operite kupine i sve zajedno stavite u sokovnik. Kupine možete nadomjestiti nekim drugim šumskim voćem.

Moji prijatelji uvijek najprije naprave sok od voća koje ima intenzivniju boju kako bi ostalim voćem koje pripremaju poslijepopravili stijenke sokovnika.



Stimuliraju i koktel

2 jabuke
nekoliko listova koroma a
1 kruška, 1 mrkva
dumbir (po ukusu)

Operite krušku, koroma i jabuke i nasjeckajte ih. Ostružite i operite mrvku.

Ilistove koroma a stavile u sokovnik s ostalim namirnicama. Sok procijedite i poslužite,

Sok pospise dumbirom, da će koktelu egzotičnu notu.

Rajica i naranča

1 rajica, 3 naranče

Nešto drugi okus. Rajicu i naranču operite i izmiješajte u sokovniku. Naranču možete i iscijedili, ali ovako imale manje posla i prljate manje pribora.

Jesenji užitak

4 velike jabuke, 4 velike kruške

Ništa lakše: ogulite i narežite voće i pripremili ga u sokovniku. Ako soku želite dati nešto drugi okus, dodajte malo Cimeta U prahu.

Izvrstan je u kombinaciji s malo soka od mrkve. To je okus utjehe koji kišne jesenje dane pretvara u ugodan doživljaj.

Superhranjivi sok

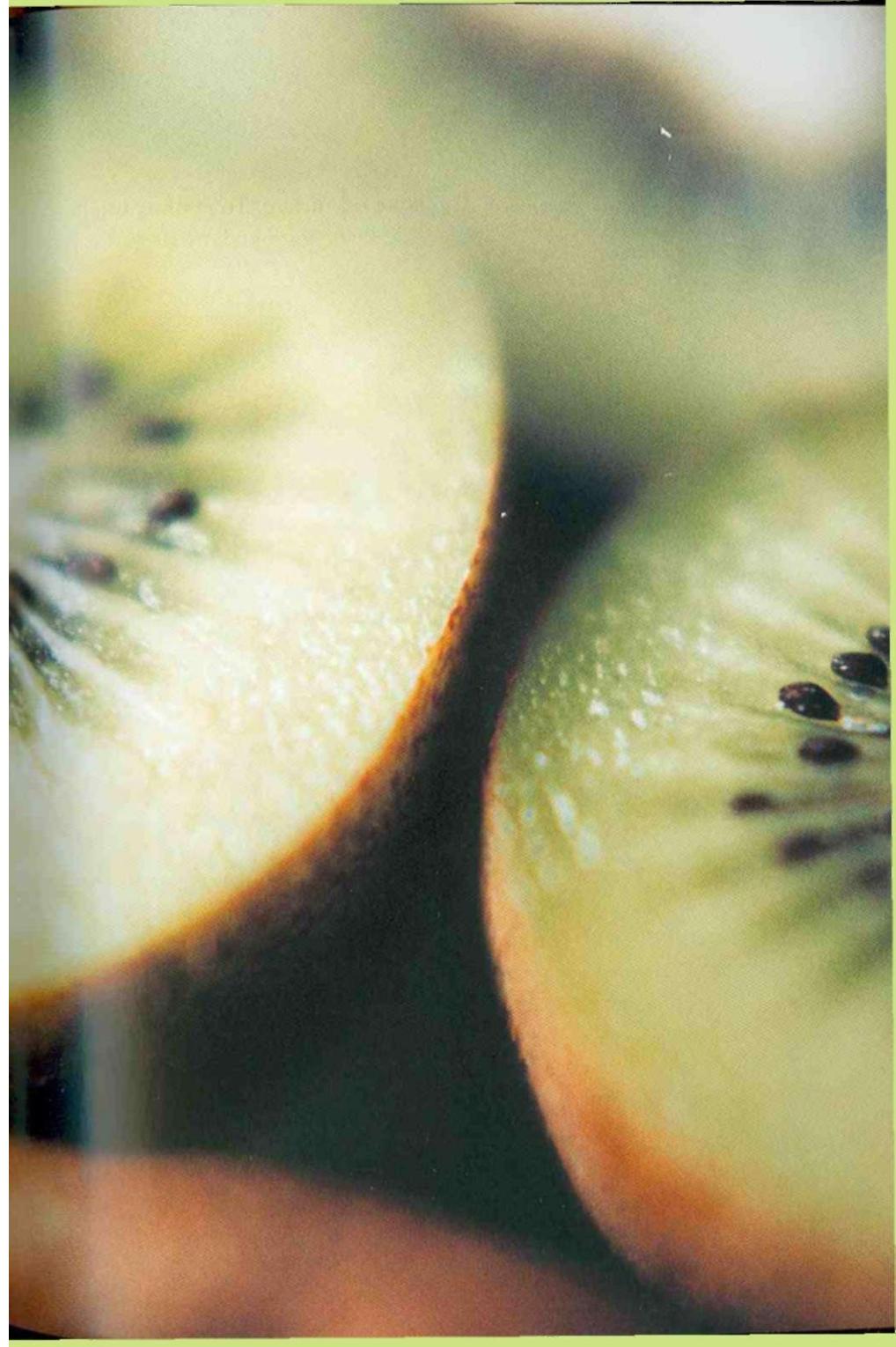
150 g grožđa
1 naranča
1 kivi
polo cikle srednje veličine

Operite grožđe i ogulite ciklu, kivi i naranču. U sokovniku pripremite ciklu pa sve ostalo voće. Ovaj sok posebno preporučuje trudnicama.

Gasim ţe

2 jabuke
200 g borovnica
1 manji bijeli ili crni grozd (*jošček*)

Jedan od sokova koji najviše osvježavaju. Operite borovnice i jabuke; ako jabuke nisu iz bioškog uzgoja, treba ih oguliti. Otkinite bobice s grožđem i sve namirnice pripremite zajedno u sokovniku. Riđe je održljivom soku koji osvježava u toplim ljetnim poslijepodnevima.



Šumska jagoda

15 do 20 jagoda

2 kivija

1 naran a

Operite jagode, ogulite kivi i sve stavite u sokovnik. Naknadno dodajte svježi sok od naran e.

Želite li biti maštoviti, poslužite ovaj sok u visokoj aši s ošerenim rubom (sjetimo se, metiulim, da bi še er trebalo izbjegavali, pogotovo bijeli). Rub aše natrljajte limunom i ašu kratko okrenite na jastu i od še era. Poslužite pi e i uživajte.

Užitak naran e

2 ili 3 naran e

1 jabuka

Tko to nije probao? Operite i nažežite jabuke i sve namirnice istovremeno pripremite u sokovniku. Ili pomiješajte svježe ocije en sok od naran e sa sokom od jabuke.

Ovo je ukusan klasi ni napitak.

Osvježavaju i tonik s metvicom

2 cvijeta metvice

pola žli ice integralnog še era od še erne
triske

pola žli ice limunova soka

2 žli ice grejpova soka
pola aše tonika

Zdrobite cvjetove metvice s pola žli ici' še era i uspite smjesu n ašu. Zatim je napunile zdrobljenim ledom. Dodajte pola žli ice limunova soka, dvije žli ice grejpova soka i pola aše tonika. Ukrasite listovima metvice i kriškama limuna.

Naran ada

1 naran a

1 limun

1 mrkva srednje veli ine

Operite i ostružite mrkvu i pripremite je u sokovniku. Dodajte ocije enu naran u i limun. Dobro promiješajte i odmah poslužite. Sjetite se i ukusne varijante s jabukom.



Fantazija od borovnica

200 g borovnica
1 banana
3 naran e
4 grejpa
150 g trešnja bez koštice

Ogulite naran e, grejp i bananu i sve sastojke izmiješajte u sokovniku. Možete dodati med, ali bolje je privikavati se na prirodan okus vo a, koliko god kiselo bilo, i uživati u njegovoju puno i.

Jag'ode s kivijem

150 cj jagoda (10 do 12 komada)
2 kivija srednje veli ine

Iskoristite ovo ukusno vo e intenzivnih boja na najbolji na in. Operite jagode i ogulite kivi. Izradite sok u sokovniku. Ovaj je sok bogat vlaknima i vitaminom C. Dan prije pripreme soka, vo e uvajte u hladnjaku. No to je pitanje uku sa, a ovisi samo o stupnju zrelosti vo a.

Dijetno osvježenje

1 komad dinje
2 kivija

Ogulite dinju i kivije i pripremite ih u sokovniku. To je ukus u kojem možete uživati bez bojazni od kalorija.

Kivi s malinama i salatom

2 kivija
100 g malina
1 salata cikorija

Ogulite kivije, operite maline i salatu te sve zajedno izmiješajte u sokovniku. Poslužite dobro ohla eno. Maline su vo e koje kratko traje, a potraga za njima u šumi s djecom zabavna je i zdrava igra.

Mango i kivi

pola manga
1 kivi
2 male kruške
1 granica syježe metvice

Ogulite kivi i mango, operite kruške i sve izmiješajte u sokovniku. ('.otovom soku dodajte opranu svježu metvicu. Ovaj sok možete pripremiti i štapnim mikserom.

Bomba

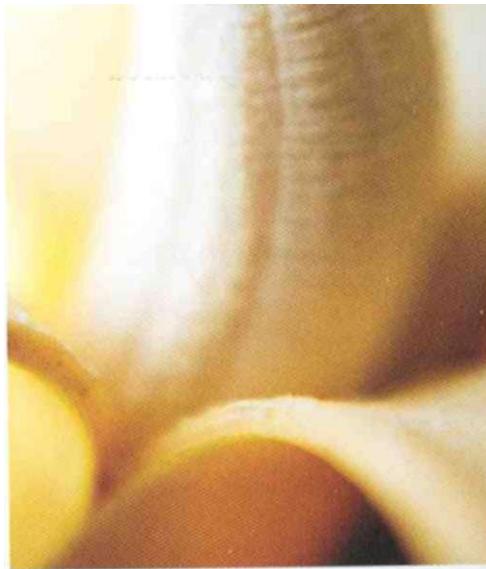
300 g crnoga grož a
2 male banane
3 naran e

Ogulile naran e i pripremite ih u sokovniku zajedno s opranim i otkinutim bobama grož a. Sok izlijite u mikser, dodajte narezane banane i sve izmiješajte. Ovaj e sok izgledati vrlo privla no ako ga poslužite s listi ima metvice i tankim ploškama limete.

Jabuka za dobro jutro

2 jabuke
pola crvenoga grejpa

Grejp ogulite, oprane jabuke narežite i sve izradite u sokovniku. Ovaj sok izme u obroka smanjuje glad te ublažava kruljenje koje se katkad javlja u želucu.



Ako se osje aj gladi javlja ujutro, razlog je vjerojatno "pad razino še era u krvi". To se lako rješava promjenom nekih nezdravih preli rambeni h navika.

Aromati na jabuka

3 jabuke
1 mala lukovica koroma a ili sladi a po ukusu

Narežite jabuke i koroma i pripremite ih u sokovniku.

Prvi prijedlog: koroma zamenjene sladi em, prethodno mariniranim (6 sati u vodi).

Drugi prijedlog: malina i jabuka (vidi str. 127.).

Dodir crvene i zelene

5 jagoda
polu kivija
1 naran a
polu kriške ananasa

Ovo klasi no pi e toliko je profinjeno da ete ga sigurno ponoviti. A to e biti lako jer vo e možete jesti i pili koliko god želite.

Tropska papaja

polu papaje
1 ili 2 jabuke
polu limete
1 komad korijena umbira
debelog jedan prst

Ogulite limetu i operate jabuke i dumbir. Sve zajedno izmiješajte u sokovniku te dobiveni sok ostavite po sirani. Papaju prerežite popola i žlicom odijelite mesnati dio od kora. Promiješajte u mikseru zajedno s ve prije pripremljenim sokom od ostalih namirnica.

Dodir crne i crvene

šalica crnoga grož a pola šalice slatkih trešanja
1 jabuka (po želji)

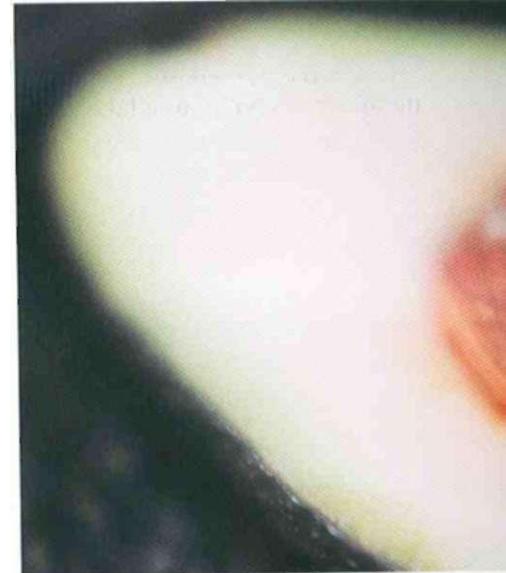
Operite grož e i trešnje iz kojih ste izvadili koštice i pripremite sok u sokovniku. Ovo tamno pi e može se "razvedriti" kockicama jabuke iji se okus savršeno slaže s okusom grož a i trešanja.

Kao limunada

4 limuna
3 žlice integralnog še era ili melase
1 l vode
6 listi a syježa metvice

U posudi zagrijte malo vo e, dodajte še er ili melasu i miješajte pet minula da se še er dobro otopi. Ugasite vatru i dodajte metvicu; pokrijte i ostavile a stoji još desetak minula. U me uvremenu ocijedite limune-. Sada je trenutak da dodate ocije en limunov sok i preostalu vodu i snažno promiješate.

Poslužite dobro rashla eno.



Mušmule s naran om

4 mušmule
1 naran a

Sok je intenzivne svijetle boje i pomalo neobi na okusa. Uklonite stabljiku, koru i koštice mušmula i pripremite ih u sokovniku zajedno s oguljenom naran om.



Orijentalni tonik

1/4 ananasa
polo jabuke
1 komad umbira, debljine otprilike polovice širine prsta

Ogulite ananas, izrežite sre i ište jabuke i operite umbir. Prije pripreme u sokovniku, sve namirnice narežite. Dumbir sokovima daje osobit okus, lagano za injen.

Pasiflora

1 pasiflora (vo e)
3 naran e
polo limete

Ocijedite naran e i limetu te soku dodajte oguljenu i narezanu pasilloru. Kratko sve sameljite u mikseru i poslužite.

Zaljubljena lubenica

1 komad lubenice
2 limuna

Ogulite vo e i pripremile ga u sokovniku. Ništa lakše, nije ak

potrebno ni vadili koštice lubenice jer ih sokovnik sam odjeljuje. (>vaj je sok dobar za iš enje organizma.

Ljetni sok

šalica bijelog groža
polo limuna
polo celera bez liša
50 ml vode
kocke leda (po želji)

Ogulile limun i s bobama groža i celerom izmiješajte u sokovniku. Ulijte sok u vr i dodajte vodu. Možete poslužiti s kockama leda.

Za vru e dane

6 krastavaca
6 limeta
1 naran a
listovi metvice

Operite krastavac (ili ga ogulite ako nije iz biološkog uzgoja). Ogulite naran u i limete, operite listove metvice i sve pripremile u sokovniku, ostavljaju i naran u za kraj.

Egzoti ni dodir

2 kruške
1 jabuka
1/4 limuna
jestivo cvije e

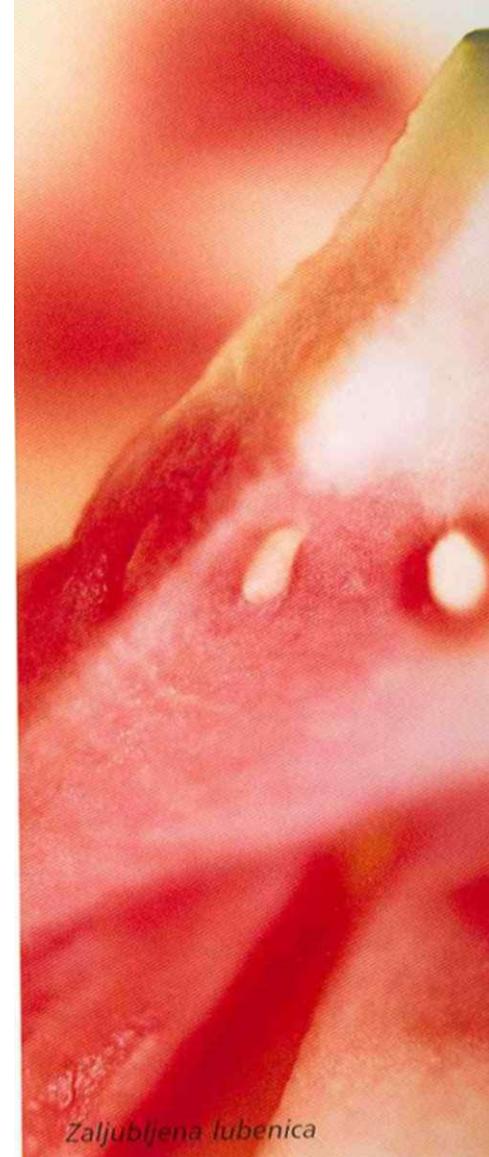
Kruške i jabuke operite i izvadite im središnji dio s košticama (ako nisu iz biološkog uzgoja dobro ih je i oguliti). Zajedno s drugim Vo em, u sokovnik slavite i etvratinu oguljenog limuna. Napitku ele dati egzoti nu notu ako ga ukrasite laticama jestivog cvije a bez štetnih sastojaka: laticama ruža, krizantema i dr.

Grož e za ljetnu žegu

150 g bijelog groža
polo limete

Operite grož e i pripremite ga u sokovniku. Ocijedite limetu i dobiveni sok pomiješajte sa sokom od grozda. Poslužite u visokoj aši i dodajte kockice leda.

Uz ovaj izvrsni sok možete poslužili oguljene bobe groža bez koštice.



Zaljubljena lubenica

Dijetni sok od marelice

6 marelica
2 kriške žute dinje (kantalupe)
1 breskva
1 žli ica sojinog lecitina

Ako ih ne možete nabaviti iz bio-loškog uzgoja, marelice ogulite. U sokovniku pripremili marelice i dinju bez kore. breskvu ogulite i narežite te je poslužite uza svježi napitak.

Sok za inite sojinim lecitinom.

Sorbet od breskve

1 kg bresaka
4 naranče

Recept je predviđen za 4 osobe. Ogulite i narežite breskve. Ocjedite naranče i zajedno s breskvama ih izmixajte. Rezultat bi trebao biti glatka krema. Prelijte sadržaj u metalnu posudu i ostavite u zamrzivaču 5 do 6 sati.

Otpriklike svakog sata promiješajte smjesu kako se ne bi stvorili veliki komadi leda.

Sorbet izgleda još privlačniji ako se posluži u aši. Ako želite slatki **sorbet**, dodajte četiri žlice smedeg šeera, sirupa ili melase dok ga pripremate u mikseru.

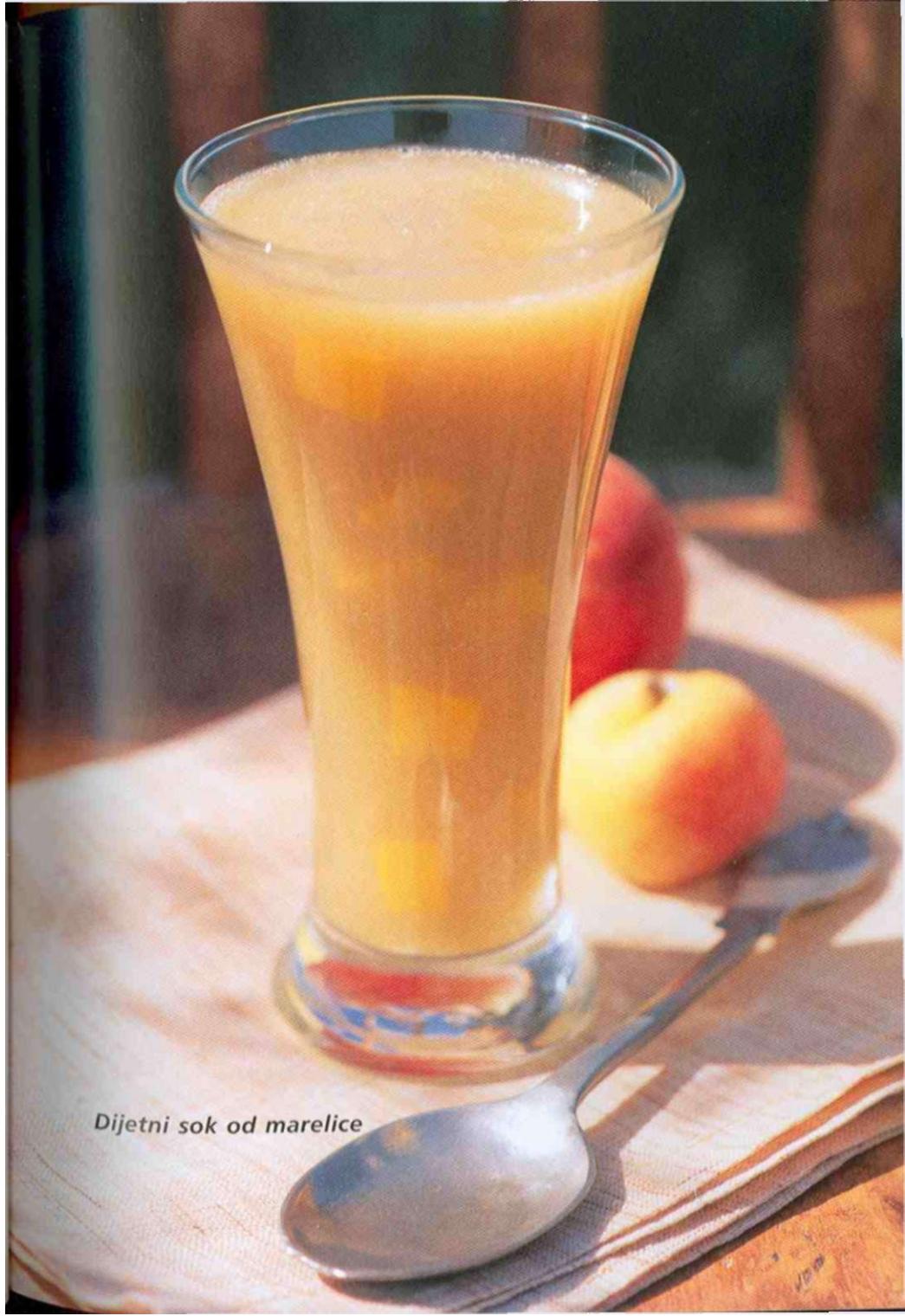
Nemojte koristiti med jer one mogu avu ispravno zaledivanje.

Sirutka s jabukom

sirutka (ili 150 ml mlijeka)
1 jabuka

U sokovniku pripremite jabuku i dodajte joj lagano kiselu sirutku. Prethodno isprobajte dodajući i nekoliko kapi (ako je riječ o prirodnjoj teku oj sirutki) ili najmanju ravnu žlicu (ako je u prahu). Poslužite dobro rashla eno. Napitak je veoma osvježavajući i zdrav.

Sirutka je izvrsna za revitalizaciju crijevne Hore. Ako je volite ili se uspijete priviknuti na njezin okus, postat će dobar prijatelj vaših salata jer je možete upotrijebiti umjesto octa. Vrlo je djelotvorna kod bezbrojnih tegoba i, u vanjskoj uporabi, za rane i ekceme.



Dijetni sok od marelice

Prijatelj suhe kože

1 jabuka
5 velikih mrkava
1 komad dumbira

O istite mrkvu, jabuku narežite na komade ili kriške i ogulite dumbir. Sve pripremite u sokovniku... I ve je gotovo! Ovaj je sok revita i izraju iakož daje iznimnu elasti nost i meko u. Mogu i" su razne varijante ovog napitka, kao:

- mrkva, jabuka i peršin
- mrkva, cikla i nekoliko listova salate (mogu se dodati 1-2 lista blitve).
- mrkva, krastavac, cikla.

Sok od groža

300 g groža

Svatko je u nekoj prigodi pripremo sok od groža. Ve smo na jednomu mjestu u knjizi govorili o prednostima i nedostacima prireivanja sokova s košticama ili bez koštica, a sada smo se samo prisjetiti njihova regeneralivnog

svojstva. Grož e spada me u najbolje namirnice koje postoje i uza svoje antioksidantsko djelovanje, uvjiek je zanimljivo kao sredstvo za regeneraciju energije u bilo kojoj situaciji i u bilo kojim godinama.

Popijemo li ga prije spavanja, pomo i e nam da se opustimo i zaspemo.

Hladni pun od bobica

100 g šumskog voja
(kupina, malina, ribiz...)
ili 100 ml soka od borovnice
350 g dinje
1 grozd bijelog groža

U sokovniku pripremite sok od bobica i dinje. Nakon loga dodajte bijelo grože iz kojega ste izvadili koštice. Ako ovom pun u dodate kockice leda ili ga tri sata ostavite u zamrziva u, miješaju i ga energi no svakih pola sata, dobitete hranjiv i originalan ljetni ledeni napitak koji e svatko rado popiti.

Kombinacije ukusnih sokova od voća i povrća

Kokos, ananas i mlijeko. Ananas možete zamijeniti mrkvom, jabukom ili jagodama.

Jagode, ananas, naranča i limun.

Breskva i naranča. Možete dodati i mrkvu.

Naranča, banana i jabuka. Još jedan klasik. Eksperimentirajte s avokadom, ananasom i jabukom.

Breskva, ananas, limun, jagode. Netko voli dodati jogurt ili mlijeko.

Ananas, banana, mlijeko i naranča. Druga vrlo originalna kombinacija je ananas i krastavac. Možete dodati i malo jogurta.

Naranča i limun. Možete dodati i mrkvu (ili jabuku). Pa i malo dumbira. Nemojte staviti previše limuna. Bolje je kada se piye sa slamkom.

Dinja, banana, jabuka i mlijeko.

Ananas, naranča i breskva. S ananasom postoji još jedan napitak koji svih vole: ananas, naranča i mrkva. Ili jednostavno: ananas i naranča. Uvijek je ukusan, osjećavajući i hranjiv.



Naranča, breskva, jabuka i jagode. Još jedan klasik.

Mrkva, limun, naranča i jagode.

Jabuka custard, ananas, naranča. Ili jabuka custard (mrežasta anona), naranča (ili kokos) i mlijeko.

Banana, jabuka i breskva. Sve tri namirnice trebaju biti zrele, inače nije dovoljno ukusno (a dodavanje šećera pokvari sok!).

Dinja, jagoda, banana i mlijeko. Ne pretjerujte s mlijekom.

Kokos, banana i mlijeko.

Kao što vidimo, i malo namirnica daje gotovo neograničeno mnogo raznih okusa.

Dovoljno je malo prakse te dobar odabir i kombiniranje pribora za svaki sok: stolni mikser, cijedilo ili sokovnik.

Ako ste gladni...

1 zrela banana, oguljena i narezana
1 oguljena i nasjeckana naran a sok od pola limete
80 ml negazirane mineralne vode (ili sok od naran e)

Banane bi trebale biti prezrele jer soku daju gusto u. Ovaj sok uspešno utažuje glad. Sve namirnice slavile u mikser i miješajte pola minute. Kao što smo ve spomenuli, ova vrsta sokova s vodom nije toliko gusta, ali je jednako dobra.

Kraljica grož a

Svojim cijrusnim okusom, slatkim i malo za injenim, grož e dodaje gusto u napitku. Nemojte po initiji grešku izostavljaju i grož e jer ono daje blagu slatko u kiselosti grejpa.

100 g bijelog grož a bez peteljki pola grejpa, oguljenog i nasjeckanog

1 žli ica listova metvice

80 ml negazirane mineralne vode (ili prirodnog soka od grož a)

Sve sastojke dobro miksahte pola minute. Procijedite i odmah poslužite.

Sangrija od grejpovog soka

1 l soka od crnoga grož a
2 nasjeckane banane
250 ml soka od grejpa

1 narezana jabuka

250 ml soka od naran e

1 naran a u kriškama

1 nasjeckana breskva

1 štapi cimeta

kocke leda

6 klin i a

Zagrijte klin i e u soku od limuna i pustite ih da se nama u. Pomiješajte sve ostale namirnice. Ocijedite klin i e i dodajte ih pun u. Poslužite s ledom.

Nekoliko recepata za sokove od voća i povrća bogate mineralima i vitaminima

S vitaminima i mineralima

• Sok bogat kalcijem

3 lista kupusa, 1 šaka peršina, 4 mrkve, pola jabuke

• Sok bogat željezom

3 lista cikle, 4 mrkve, 1 zelena paprika, pola jabuke

• Sok bogat magnezijem

1 češanj češnjaka, 1 šaka peršina, 4 mrkve, 2 mesnata lista celera

• Sok bogat folnom kiselinom

2 lista kupusa, 1 šaka peršina, jedan svežan špinata, 4 mrkve

• Sok bogat vitaminom E

1 svežan špinata, 4 mrkve, 4 šparoge, 1 cvjetača

• Sok bogat provitaminom A

1 šaka peršina, 1 svežan špinata, 4 mrkve, pola jabuke

Protiv određenih tegoba

• Kolesterol

1 svežan špinata, 1 svežan klica lucerne, 4 mrkve, 1 jabuka

• Cirkulacija

1 svežan špinata, 3 lista kupusa, 4 mrkve, 2 mesnata lista celera, pola krastavca, 1 jabuka

• Stres

2 lista kupusa, 1 šaka peršina, 1 mesnati list celera, 1 mrkva, pola crvene paprike, 1 rajčica, 1 grana brokula

• Nesanica

3 lista salate, 1 mesnati list celera

• Prehlada

4 rajčice, pola krastavca, pola zelene paprike, 1 češanj češnjaka, 2 stabljika celera

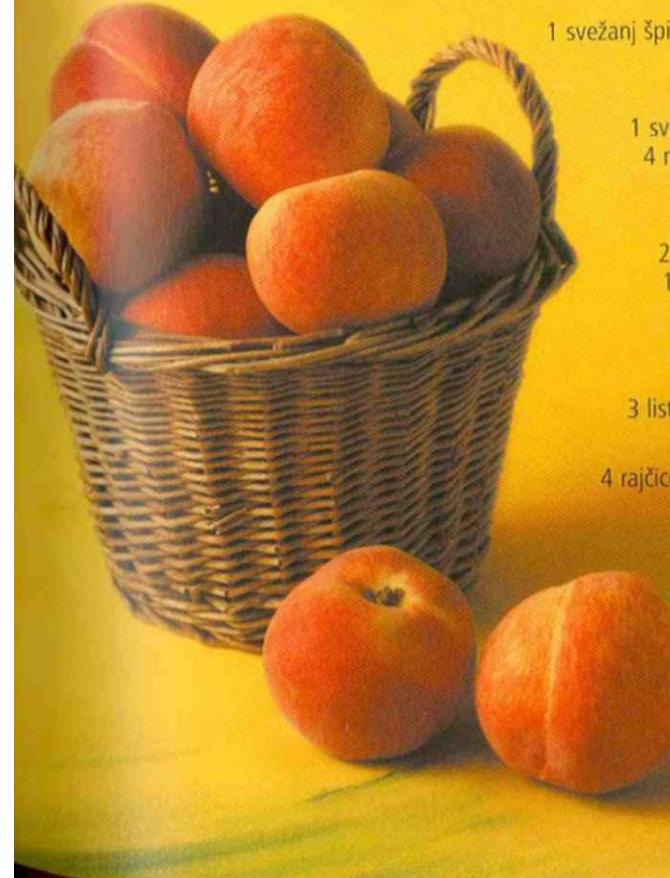
• Zadržavanje vode

2 jabuke, 1 pikantna rotkvica

• Čir na želucu

pola kupusa,

1 mesnati list celera, 1 jabuka



Brzi Gonzales

3 narezane jabuke bez peteljke

4 šljive bez koštice

1 žličica cimeta



Pun Thai

300 ml soka od naranče
polu svježeg oguljenog
i nasječanog ananasa

1 zreli mango - oguljen,
bez koštice i nasječan

1 komad dumbira - oguljen i
narezan na 2,5 cm
narubana kora limete

2 žlice listi a svježeg korijandra
150 ml gazirane mineralne vode
(ili soka od ananasa)

Sve namirnice dobro sameljite te
poslužile. Sok je vrlo osvježava-
jući. Navedena količina je za 4
osobe.

Jagode bez šлага

250 g istih jagoda

2 velika kivija, oguljena i narezana

2 naranče (svježe ocije en sok)

150 ml negazirane mineralne vode (ili sok
od jabuke ili mrkve)

1 svježa samljevena crvena paprika

Jagode, kivije, sok od naranče ili
vodu izmiješajte u mikseru u
smjesu bez grudica.

Ulijte mješavinu u aše i umjesto
uobi ajenog šлага, za inite svje-
žom crvenom mljevenom papri-
kom. I uživajte u novom okusu.

Aromatični ledeni napitak od ananasa

3 kriške ananasa

malo cimeta u prahu

drobljeni led po želji

Napravite sok od ananasa, nato-
rite ga u visoke aše i stavite po
strani. Dodajte kocke leda i pos-
pite cimetom i dobit ćete vrlo
aromatni sok. Ako nemate po-
sudu za drobljenje leda, zamotajte

komad leda u istu krpu i razbijte
ga tvrdim predmetom.

Ne preporučujemo previše hlad-
na pića ali, kao što smo već rekli,
sve ovisi o količini, u stalosti...
i svakoj osobi.

Superkruška

Srela kruška, bez srake i narezana

250 ml soka od grožđa
sok od 1 limete

Dobro izmiksajte
sok od grožđa i
krušku. Poslužite
u dvije aše i
dodajte sok od
limete po
ukusu.



Maline i sirup od javora

100 g malina

2-3 žlice sirupa od javora

500 ml gazirane mineralne vode
(ili soka od naranče)

nekoliko cijelih malina, listovi metvice
za ukras

Maline, sirup od javora i 4 žlice
vode (ili soka) miksajte dok ne
dobijete jednoliku tekućinu. Ako
želite rjeđi sok, dodajte više voće
(ili soka) i procijedite ga kroz cje-
diljku.

Mješavinu ulijte u aše za koktel
i dodajte ostatak vode ili soka (po
želji) te ukrasile cijelim malinama
i listi imaju svježe metvice.

Drugi prijedlog: Maline se mogu
zamijeniti jagodama. Sirup od
javora izvrstan je antioksidans,
pobošljava i sanja organizma.

Krema od borovnica

225 g borovnica

2 male zrele banane, oguljene

300 ml soka od naranče

2 kuglice sladoleda od vanilije

Šaku borovnica ostavite po stra-
ni za ukras, a ostalu količinu, za-
jedno s bananama i sokom od na-
ranče, izmiksajte. Miksajte dok ne
dobijete jednoliku smjesu.

Kremu ulijte u dvije šalice i ukrasite
sa uvanim borovnicama.
Dodajte kuglicu sladoleda i od-
mah poslužite.

Južnja ki afrodizijak

30 g listi a prženog badema
2 zrele nektarine, bez koštice i narezane
1 oguljena i nasjeckana naran a
60 ml mineralne vode ili soka od naran e
sok od limuna

U mikseru pripremile jednoliku smjesu od badema, nektarina, naran a i mineralne vode (ili soka od naran e) i soka od limuna.

Na kraju ulijte sok u šalice i ukrasite ostatkom bademovih lis- ti a.

Kozmobiotski napitak od jagoda

150 g jagoda, opranih i narezanih
100 g amasakea
1 žli ica tahninje
0,5 l vode, prokuhanje s pola žli ice soli i ohla ene

Izmiksajte sve namirnice i dodajte još vode ili jagoda, ovisno o že- ljenoj gusto i. Ovaj se sok može napravili i od drugog vo a.

Krema od krušaka i šljiva

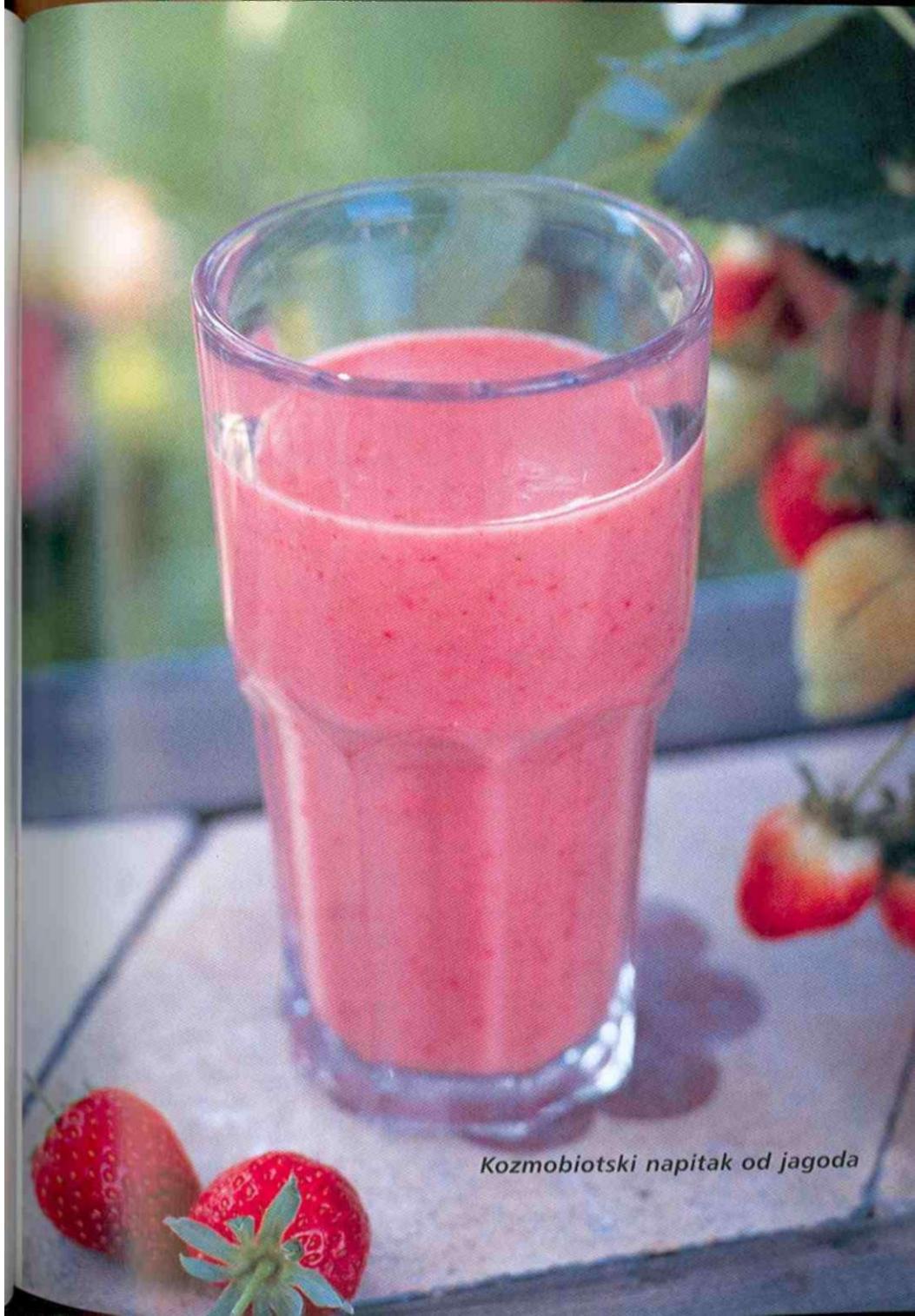
1 zrela narezana kruška
2 zrele narezane šljive
80 ml soka od naran e
15 g zdobriljenih pista a
bez ljske

Stavile krušku, šljive i sok od naran e u mikser i miješajte dok ne dobijete jednoliku smjesu. Poslužite u dvjema šalicama i uk- rasite pisla om.

Breskva u ledenoj vaniliji

1 mala breskva, zrela i bez koštice
1 mala banana, zrela i oguljena
150 ml soka od naran e
1-2 velike žlice smrznutog jogurta
od vanilije

Breskvu, bananu i sok od naran e miksajte dok ne dobijete jednoli - nu smjesu. Dodajte smrznuti jo- gurt od vanilije i još malo miješaj- te. Koktel od breskve poslužite



Kozmobiotski napitak od jagoda

od mali, po mogu nosti na komadi ima leda u aši,

Prijedlog. Ovaj se koktel može pripremiti i ako bananu zamijenimo sa 180 g šumskog voća (kupine, maline, ribiz), a breskužicom tek u eg meda.

Pink Panter

85 ej jagoda
110 g crnoga grožđa bez peteljki
listi i metvice za ukras

Jagode i grožđe stavite u mikser i miješajte dok ne dobijete ujednačenu smjesu. Ukrasite listi i metvice.

Nektar od jagoda i trešnja

50 g jagoda
150 g trešnja bez koštice
150 ml soka od naranče
30 g listi i prženih badema (po želji)



Trešnje, jagode, sok od naranče i bademe izmiješajte dok ne dobijete jednoliku smjesu.

Poslužite u ašama s usitnjеним ledom (sok možete i procijediti). Ukrasite ostatkom listi i bade-ma.

Pun od ananasa

1 oguljeni ananas, izrezan i bez srake
600 ml soka od naranče
1 dinja galia bez koštice, oguljena i narezana
svježi umbir od 5 cm, oguljen i narezan
2 svežanja listova svježe metvice

Sok od naranče, ananas, dinju, svježi umbir i svežanj listova svježe metvice izmiksajte u jednoliku smjesu.

Ako želite pitkiji sok, procijedite ga i prije no što ga ulijete u ašu, poslužite ga u velikoj posudi. Pun u dodajte ostatak narezanog voća i svežanj svježe metvice te odmah poslužite. Navedena količina dovoljna je za 4 osobe.

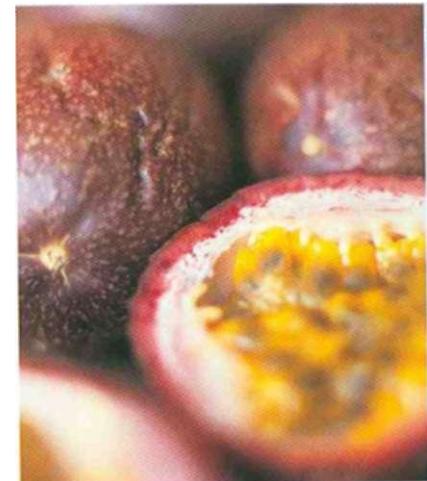
Pun od lubenice

1 lubenica
sok od 2 limete
6 jagoda

Ovaj jednostavni ljetni sok može se poslužiti u kori lubenice. U tom slučaju piće na dugačku i široku slamku.

Naoštrcnim nožem odrežite kapu lubenici. Žlicom izvadile mesnatim dio lubenice, odstranile koštice i pripremili u mikseru. Dodajte i sok od limete te miješajte 30 sekundi.

Na kraju dodajte jagode tako da ostanu plutati.



Pun od pasiflore

meso 4 pasiflore
4 male zrele banane, oguljene i narezane
2 zrela manga, oguljena, narezana i bez koštice
300 ml kokosovog mlijeka
300 ml soka od naranče

Dinja i kivi

300 g dinje kantalupe, oguljene i narezane
2 oguljena i narezana kivija
300 ml soka od naranče
ploške naranče za ukras

Dinju, kivije i sok od naranče miksajte dok ne dobijete jednoliku smjesu. Ako želite rješiti sok, procijedite ga. Poslužite u ašama na visokom staklu, ukrašeno ploščama naranče.

aše za pun ostavite 20 minuta u zamrzivaču ili dok se ne zamagle od hladnoće.

Miksajte banane, mango, kokosovo mlijeko i sok od naranče dok ne dobijete jednoliku smjesu. Pun ulijte u veliku posudu i

dodajte sjemenke i mesnati dio pasiflore. Zasladile. Pije se odmah iz dobro ohla enih aša. Navedena koli ina je za 4-6 osoba.

Plavi užitak

2 nasjeckane jabuke
4 zrele šljive bez koštice
150 ml prirodnog soka od jabuke
malo mljevenog cimeta

Jabuke, šljive i sok od jabuke izmiješajte u mikseru u jednoliku smjesu. Sok ulijte u aše i ukrasite mljevenim cimetom.

Koktel od pasiflore

2 pasiflore;
meso i koštice izvadite žlicom
1 veliki mango, oguljen,
bez koštice i narezan
150 ml soka od ananasa ili naranje

Mango, vo e pasiflore i sok izmiješajte u mikseru u jednoliku smjesu.

Ukusan napitak od dinje i grejpa

nekoliko kriški dinje
1 iscije en grejp
metvica po želji

Izrežite grejp popola i iscijedite sok. Sve smiksajte i dodajte usitnjene listi i - metvice te poslužite ohla eno.

Druge Kombinacije: raj ica i lubenica, sok od dinje (po želji uz dodatak vina *porto*), kruške, krumpir.

Koktel od marelica

4 zrele marelice, bez koštice i narezane na etrvtine
1 nasjeckana jabuka
2 oguljene mandarine
150 ml soka od naranje (ili jabuke)

Marelice, jabuku, mandarine i sok izmiješajte u mikseru u jednoliku smjesu. Poslužile odmah.



13 ukusnih kombinacija

1. grejp, naranča i jagoda
2. marelica, grožđe i kruška
3. jabuka i jagode
4. ananas, jabuka i jagode
5. jabuka, grožđe i limun
6. kruška i jabuka
7. ananas, pasiflora, papaja i nektarina
8. jabuka i nar
9. naranča, ananas i malina
10. jabuka i cikla
11. rajčica, krastavac, celer i limeta
12. breskva, naranča, ananas i cimet
13. grožđe, limun i ružina voda

Ovih trinaest kombinacija tek su primjer mnogobrojnih mogućnosti koje pružaju prirodni sokovi.

Ukusan napitak od dinje i grejpa

Ananas

Sok od ananasa ublažava grloboj i djeluje kao diuretik te odstranjuje otrove iz tijela. Dobro se slaže sa sokom od jabuke i medom.

Breskva

Stimulira lučenje probavnih sokova i lako je probavljiva. Sok od breskve dobro je kombinirati sa žlicom limunovog soka i žlicom meda.

Trešnja

Odstranjuje tjelesne otrove, tijelo obogaćuje mineralima i djeluje protuupalno. Dobro je piti čisti sok od trešnja, bez dodavanja drugog voća.

Jabuka

Snižava razinu kolesterolja i dobra je za srce. Slaže se sa svim sokovima, pogotovo sa sokovima od mrkve, rajčice, trešnja i naranče.

Borovnica

Ima svojstva koja olakšavaju gripozne procese. Sok od borovnica iznimno se dobro slaže sa sokom od naranče.



Limun

Tijelo obogaćuje mineralima i djeluje protubakterijski i antiseptički. Sok od limuna može se piti na slamku, razrijeđen vodom i s malo meda.

Banana

Bogata je vitaminima i mineralima te osnažuje srce i mišiće. Dobra je u kombinaciji sa sokovima od manga i papaje.

Naranča

Daje puno energije i revitalizira stanice. Sok od naranče dobro se slaže sa sokom od limuna i sokom od jagode.

Papaja

Bogata je vitaminom C i sadrži enzim koji olakšava probavu. Sok od papaje savršen je u kombinaciji sa sokom od jabuke i sokom od grožđa.

Kupina

Dobro djeluje kod upale grla. Sok od kupine ne treba piti na prazan želudac jer ima lagano laksativno djelovanje.



Sokovi od povr a

Pretpostavljamo da se od mrkve i vo a može dobiti sok bogata okusa, iđi od špinata, salate, cikle, prokulice...? Da, i od tog povr a! Da bismo nepće naviknuli na nov okus sirovog povr a, najbolje je miješali ga s vo em koje je lako probavljivo, kao što su jabuka ili kruška, koje su za to savršene.

Najbolje je odabratи sezonsko vo e i iz ekološkog uzgoja; ina e ga prije upotrebe svakako treba dobro oprati ili u pojedinim slu ajevima, ogulili. Ako se ne spominje druk ije, recepti su predvi eni za 1 do 2 aše. Zapamtite da se intenzivni okusi povr a pogotovo u po etku, mogu ublažiti razrijedjavajuem vodom. Po etnici bi ili trebali pripremali odvojeno i tek naknadno pomiješali. Ove sokove treba uvijek pili svježe pripremljeni!

Formula 1

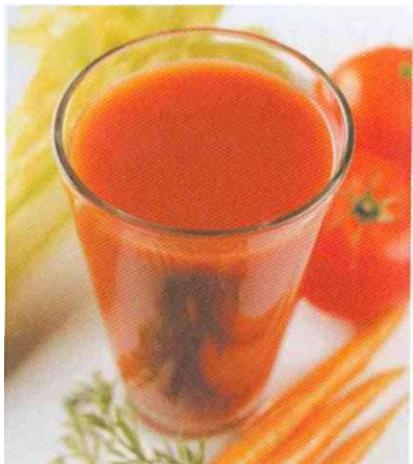
- 2 mrkve
- 2 šake sojinih klica
- 4-6 korijena celera
- pola male cikle
- 1 šaka peršina
- 1 šaka špinata (ili blitve, kupusa ili listova cikle)
- 1 kruška ili jabuka
- clumbir (2,5 cm, tanko oguljene kore)

Kao zanimljivost, uz ovaj recept navodimo neke sastojke koje orga-

nizam dobiva preko ovog ukusnog soka. Na primjer:

Cikla sadrži folnu kiselinu, vitamin C, malo drugih vitamina (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆), kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij, bakar, željezo i cink. Peršin sadrži betakaroten, vitamin B₁, B₂ i B₆ (malо manje ova posljednja dva); kalcij, željezo, fosfor, kalij i natrij.

Kruška sadrži betakaroten, folnu kiselinu, vitamin C, malo vitamina B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆; kalcij, magnezij, fosfor, kalij; bakar u tragovima, željezo, magnezij i cink.



Duga

3 mrkve
1 list bijelog celera
1 jabuka
pola cikle
1 šaka peršina

Operite dobro sve voće i povrće, pripremite ga u sokovniku i ulijte u široke aše.

Zapamtite, ako je voće i povrće iz biološkog uzgoja, možete ga pripremiti bez guljenja, iskoristavajući tako maksimalno njegova svojstva.

Sve pripremite u sokovniku.

Rajica iz vrta

6 zrelih rajica
1 limun
1 krastavac

Nakon što ste ga tanko ogulili, krastavac pripremite u sokovniku, posebno iscijedile limun te ova dva soka zasebno uvajte po strani. Dobro operite rajice hladnom vodom, izrežite ih na komade i izmiksajte, za inite sa 4 žlice limunovog soka i 4 žlice soka od krastavca.

Na kraju dodajte soli po želji. Ostatak soka od limuna i krastavca iskoristite kao začin za salati.

Superkoktel od povrća

4 mrkve
3 stabljike celera
pola šalice nasječanog koroma a
pola jabuke
1 šaka bobica
peršin

Aperitiv od špinata

I manji svežanj špinata (5 ili 6 listova)
4 mrkve
pola jabuke

Dobro operite sve sastojke i pripremite ih zajedno u sokovniku. Špinat ima intenzivan okus, ali je u ovoj razrije enoj kombinaciji ugodan nepcu. Ovaj sok od špinata jedan je od onih tzv. zelenih sokova.

Aperitiv od salate

3 lista salate
3 mrkve
2 stabljike celera
pola jabuke

Dobro operite salatu, mrkvu i celer. Jabuku ogulite i izvadite joj sraku. Nakon toga sve zajedno pripremite u sokovniku. Ovaj je sok najbolje popiti 20 minuta prije jela.

Aperitivi s ciklom

3 lista cikle
4 ili 5 mrkve
pola zelene paprike
1 jabuka

Moramo se ešte sjetiti skromne cikle jer su neka njezina svojstva nevjerojatna. Ponudit ćemo tri mogunosti.

Aperitiv: Operite mrkve i listove cikle. Papriku prerežite po polovici i izvadite sve sjemenke. O istite jabuku. Sve sastojke pripremite u sokovniku. Originalno je u ovom receptu to što se koriste listovi, a ne plod cikle. Ovaj sok ima veliku hranjivu vrijednost.

Drugi prijedlog:
3 mrkve, 1 cikla i
1 zelena paprika.

Ovo je napitak koji daje mnogo energije.
Zato, ustanite i vježbajte!

Treći prijedlog:
6 mrkava, pola cikle i (po želji) nekoliko listova cikle.



Turboenergetska raj ica

3 raj ice srednje veli ine
1 limun
polu žlice rotkvice
1 stabljika celera
polu ešnja ešnjaka
3 jušne žlice jogurta

Ocijedite limun i sok sa uvajte po strani. Ogulite ešnjak, operite raj ice i celer i sve pripremite u sokovniku. Poslije dodajte limunov sok i jogurt. Promiješajte i pospite naribanim rotkvicom.

Ovaj je sok pikantna okusa. Druga je mogunost da rotkvicu, umjesto da je ribate, stavite s ostalim sastojcima u sokovnik.



Ljetni aperitiv

2 zrele raj ice
1 mali krastavac
malo origana, bosiljka ili paprike
(po želji)

S raj icu odstranite zelene peteljke, raj ice dobro operite. Ako mislite da je krastavac premazan voskom, ogulite ga. Sve zajedno izmiješajte u sokovniku. Ovaj ukusan sok, možete dodatno oživjeti s malo origana, bosiljka ili paprike.

Zeleno iznena enje

1 veliki list kupusa
3 jabuke

List kupusa operite, zgužvajte i usitnite u sokovniku. Nakon toga operite i narežite jabuku, odstranite sraku, pripremite u sokovniku i dobiveni sok pomiješajte sa sokom oči kupusa, iji te okus jedva primijetiti.

Koktel od cvjeta e

2 granice cvjeta e sa stakom
4 mrkve
1 slatka jabuka
1 šaka peršina

Operite, izrežite i pripremite u sokovniku sve sastojke, po evši od peršina. Sok od jabuke (koji se, kao i sok od mrkve, s gotovo svime dobro slaže) dodajete na kraju. Slatki okus ovog soka svakome godi.

Zimski napitak

6 mrkvi
2 granice bijelog celera
2 ešnja ešnjaka
1 šaka peršina

Operite i pripremite mrkve, celer i peršin. Ogulite ešnjak i usitnite ga u sokovniku s drugim povremenom. Ako u sokovniku najprije preradite ešnjak, sok od svih ostalih namirnica pomoću vam da uklonite njegov miris sa stjenki sokovnika.

Koktel od brokule

3 granice brokule sa stakom
4 mrkve
polu jabuke

Dobro operate povrće i jabuku, posebnu pozornost обратите na pranje brokule kako ne biste previdjeli kukce sakrivene u njezinim listovima. Sve sastojke pripremite u sokovniku i poslužite odmah.

Koktel od cikorije

1 salata cikorija
3 mrkve
1/4 salate

Ovo je jedinstven "koktel kalcija" jer je veoma bogat ovim mineralom. Može mu se dodati i pokoji dobro ošten list koprive (stavite rukavice kako se ne biste opeklili) da bi se dobilo još više kalcija.

Priprema se uobičajeno u sokovniku.

Mrkva koja osnažuje

- 6 mrkvi srednje veli i ne
- 2 crvene paprike
- 1 zelena paprika
- pola brokule

Namirnice pripremite kao i obično te izmiješajte u sokovniku. Poslužite odmah kako ne bi izgubile svoja svojstva.

Uvijek glatka koža

- 6 mrkvi
- pola zelene paprike

Operite i ostružite mrkve. Papriku prerežite popola, odstranite sjemenke i peteljku. Ciste namirnice pripremite u sokovniku.

Trik. Ako esto pripremate sok od mrkve u sokovniku, vjerojatno će se njegovi dijelovi, bez obzira na redovito pranje, lagano obojiti. Da biste ih o istili, ostavite ih nekoliko sati u vodi u koju ćete dodati nekoliko kapi varikine. Nakon toga ih dobro isperite s mnogo iste vode.

Prijedlog: dodajte stabljiku celera.

Prokulica u društvu

- 1 zrela raj ica
- 1 mrkva
- 1 granica celera
- 2 prokulice
- kocke leda (po želji)

Nakon što sve namirnice operete i narežete, pripremili ih u sokovniku. Za ljetnih vrućina poslužite s kockama leda.

Sok od povrtnе salate

- 3 granice brokule
- 1 ešanj ešnjaka
- 2 zrele rajice
- 2 stabljike celera
- pola zelene paprike

Operite rajice i odstranite stabljiku. U vodi operite brokule i papriku, odstranite sjemenke. Nastavite s celerom: odstranite mu listove. Na kraju ogulite ešnjak. U sokovniku najprije pripremite brokulu, zatim ešnjak, rajice, celer pa papriku. Za inite po ukusu.





Plodovi zemlje i sunca

- 1 mala cikla
- 1 šaka peršina
- 1 kriška ananasa

Ovaj sok se ne preporučuje po etnicima jer, iako ananas malo ubla-

žava intenzivan okus cikle, možda će nekome ipak biti prejak.

Sve se priprema u sokovniku. Zapomnite s peršinom kako bi se njegov okus isprao ostalim namirnicama koje slijede. Ne preporučuje se više od jednog soka s cikлом dnevno.

Kada se naviknete na okus peršina, vjerojatno ćete ga poeti stavljati u sve sokove od povrća. Vrlo je ukusan pomiješan s malo rajice.

"Sve" operite (mrkvu i ciklu etkim pod mlazom vode) i ogulile naranče. Sve zajedno pripremili u sokovniku, a sok poslužite u visokim ašama. Jabuke možete zamijeniti kruškama.

Vrtni koktel

- 1 ešanj ešnjaka
- 3 granice brokule
- 2 lista kelja
- 5 mrkvi
- kajenski papar
- sol, octa
- maslinovo ulje (po želji)

ešnjak o istite, a ostale namirnice operite. ešnjak i brokule zamotajte u listove kelja i stavite u sokovnik zajedno s mrkvama. Popaprite po ukusu. Želite li pojati okus, dodajte soli, octu i maslinovog ulja.

Novi život

- 4 mrkve
- pola jabuke
- 1 komad dumbira

O etkajte i operite mrkve, jabuku i umbir te sve zajedno izmixsajte u sokovniku. Druga polovica jabuke može se iskoristiti za drugi sok ili salatu.

Vege

- 4 jabuke
- 2 granice bijelog celeria

Slatko od cikle

- 3 male cikle
- 4 mrkve
- pola rimske salate
- 2 naranče
- 2 jabuke

Operite jabuke i celer i pripremite ih u sokovniku. Ova se dva okusa dobro slažu, a sok je vrlo ukusan.

Jabu na rapsodija

- 3 srednje velike jabuke
- 1 stabljika celera
- 3 srednje velike mrkve
- 1 limun

Operite jabuke (ako izgledaju kao da su premazane voskom, bolje je oguliti ih), operite celer i mrkve. Ogulite limun i pripremite ga u **sokovniku** sa svim ostalim namirnicama.

Drugi prijedlog: Ova "jabu na rapsodija" varijanta je sve omiljenijeg soka od jabuke i mrkve. Obično se priprema u jednakom omjeru tih dviju namirnica.

Šareni *gaspaccio*

- 6 zrelih crvenih rajica
- 1 zelena paprika
- 1 krastavac
- 2 ešnja ešnjaka
- pola luka
- krušne mrvice od kruha starog 1 dan
- 1 šaka oguljenih badema
- 1 l vode
- sol, ocat i ulje (po želji)
- pola naranče (po želji)

Količina u ovom receptu dovoljna je za šest osoba. Da biste pripremili ovaj ukusan *gaspaccio*, operate rajice (ne treba ih guliti) i papriku stavite pod mlaz vode da odstranite sve sjemenke. Ogulite ešnjak i luk i napravite gusti pire.

Procijedite pire kako biste odijelili svu teku inu te dodajte vodu, krušne mrvice - koje ste pretvorodno namalo ili u ulju i octu - te narezane bademe. Izmiješajte sve u mikseru i posolile po ukusu. Poslužite rashla eno. Po želji, možete dodati sok od pola naranci.

Biljni ekstrakt

- 2 lista salate
- 4 lista kupusa
- 5 mrkvi
- 3 granice brokule
- pola jabuke

Nakon što ste na uobi ajen na i pripremili namirnice, zgužvajte listove salate i kupusa i pripremite ih u sokovniku zajedno s brokulom, jabukom i mrkvom.

ista ica

- 2 ili 3 mrkve (ovisno o veličini)
- pola krastavca
- pola cikle

Samba

- 6 mrkvi
- pola cikle
- 1 šaka peršin

Ogulite i operate mrkve, ogulite krastavac i ciklu te sve pripremite u sokovniku. Ovaj je sok izvrstan za osobe koje jedu previše mesnih proizvoda i namirnica optere enih maša u jer ima pro iš avaju e djelovanje, kao što mu i naziv govori.

Operite mrkve, ciklu i peršin. Nakon toga pripremite namirnice u sokovniku tako da po nete i završile s mrkvom. Ovaj je sok izvrstan za dane ispunjene fizičkom ili psihičkom aktivnošću: stresom, proljetnim umorom...



Zlo esta cikla

- 1 mala cikla
- 1 cikorija
- 2 limuna

Još jedan izvrstan način da se iskoriste svojstva cikle.

Tango rotkvice

- 6 rotkvica
- 2 krastavca srednje veličine
- 1 rajica
- 6 listova kupusa
- 1 cikla srednje veličine

Operite rotkvice i ciklu etkicom u hladnoj vodi. Krastavce ogulile jer ih esto premazuju voskom da ljepeše izgledaju, a taj se vosak ne odstranjuje vodom (ako su iz biološkog uzgoja možete ih pripremiti u sokovniku s korom, samo ih operite). Operite rajice i listove kupusa i sve usitnite u sokovniku. Po želji možete dodati još jednu rajicu. Naziv "tango" povezan je s pikantnim okusom rotkvica.

Rajica afrodizijak

- 3 srednje velike rajice
- 2 mrkve
- 2 stabljike celera

Operite i narežite rajice; vodom dobro operite granice celera, a mrkve dobro otkajte pod mlazom vode. Pripremili sve namirnice u sokovniku i poslužile dobro rashla eno. Možete dodati malo integralnog šeera od šeerne trske, iako je bolje ne mijenjati prirođan ukus povrća.

Rajice s klicama

- 2 rajice
- 2 mrkve
- sok od klica (lucerna i pšenica)
- 1 krastavac
- 1 paprika
- 1 stabljika celera
- peršina po ukusu

Prije pripremanja svih namirnica u sokovniku i procjedivanja, povrće dobro operite i narežite. Tako pripremljenom soku dodajte nekoliko žlica soka od klica (vidi str. 95.).



Breussov sok

- 1 sirova cikla
- 2 mrkve
- 1 mesnat i list celera
- 1 mali krumpir
- 4 rotkvica

Mogu se iskoristiti i komadi i stabljkice i vrš i listovi. Ovaj je sok njemački liječnik prirodne medicine Rudolf Breuss preporučio svojim pacijentima u liječenju raka.

Tonik od povrća

- 1 brokula
- 1 svežanj celera
- 3 velike rajice
- 4 prokulice
- 3 velike mrkve
- pola svežnja luka
- 2 granice peršina

Ogulite luk i oštite celer, odstranite velike listove. Odstranite vanjske listove prokulica. Mrkve otkajte pod mlazom vode, ostalo sve operite. Nakon toga namirnice su spremne za sokovnik.

Dodir zelene i naranaste

- 5 listova špinata
- 5 mrkvi
- 5 listova salate
- 1/4 celera
- 4 granice peršina

Operite povrće, pripremite ga u sokovniku i poslužile dobro ohlađeno. Od celera upotrijebite deblji dio stabljkice.

Mrkvom protiv stresa

- 1-2 mrkve
- 1 jabuka
- 2-3 prokulice

Sve pripremili u sokovniku i poslužite što prije.

Salata i cikle za bolji san

- 100 g salate
- 100 g oguljene cikle

Popijte prije spavanja. Pomaže pri nesanici.



Salata i cikle za bolji san, Koromač i crvena paprika, bez glavobolje uz kupus i celer i Umirujuće povrće

Zeleni sok

6 velikih listova salate
2 narezana mlada luka
1/4 narezanog krastavca
125 ml negazirane mineralne vode

Sve namirnice dobro miksahte otprilike 30 sekundi. Procijedite i odmah poslužite.

Ovaj sok oboga uje salata; tajna je u uporabi vanjskih listova salate (ako nisu špricani) jer su hranjiviji i bogatiji klorofilom. Zato ne bacajte vanjske listove! Krastavac soku daje svježinu, a mlađi luk profinjen okus.

Koroma i crvena paprika

1 mala nasječana lukovica koroma a
1 narezana crvena paprika
bez peteljke
1 oguljena naran a

Sve namirnice pripremite u sokovniku. Dobiveni sok promiješajte i poslužite.

Bez glavobolje uz kupus i celer

300 g kupusa
100 g celera

jednom dnevno na prazan želudac.

Umiruju e povr e

2 kriške lubenice
3 lista kelja
1 raj ica
1 stabljika celera

Sok umirju eg djelovanja, protiv nemira i nervoze.

Neuništivi koroma

pola lukovice koroma a, sitno nasječane
1 oguljena i naribana mrka
2 velike zrele narezane raj ice
125 ml negazirane mineralne vode

Sve sastojke miksahte pola minute. Procijedile sok i odmah ga poslužite. Koroma je nabolje konzumirali sirov jer je lak za probavu

i svim sokovima dodaje posebnu notu. Pazile na koli inu jer je to biljka s jakim okusom; koli inu uvjek možete pove ati. Nakon malo vježbe, vjerojatno ete ga dodavati svim svojim omiljenim salatama.

Luk i naran a

1 luk, oguljen i nasječan
2 naran e, oguljene i narezane
150 ml negazirane mineralne vode

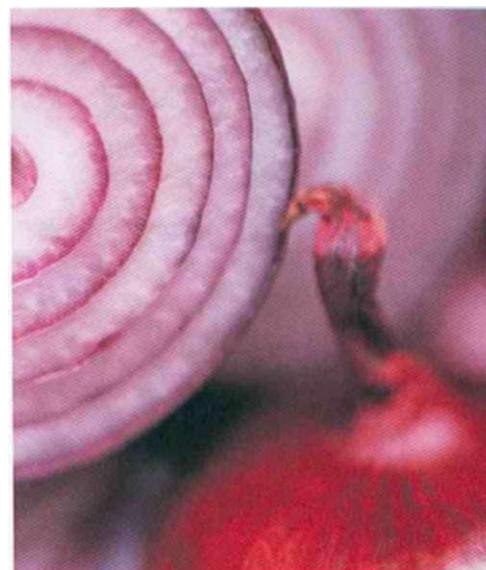
Sve sastojke kratko izmiksajte. Procijedite i poslužile.

Luk je lakše probavlјiv i omogu uje dobru kombinaciju s naran om u sokovima, ali i u salatama.

Salata, paprika i jabuka

1 narezana salata
1 narezana paprika bez peteljke
1 nasječana jabuka bez peteljke

Salatu, papriku i jabuku pripremile u sokovniku, promiješajte i poslužite.



Fina carrot

pola ananasa
2 velike mrkve
polo limuna

Sok možete pripremiti tako da sve namirnice izmiješate u sokovniku ili da mrkvu posebno naribate. Objasnit emo postupak za ovaj drugi prijedlog: dobro operite mrkve i naribajte ih. Ogulite ananas, odstranite sr iku i pripremite ga u sokovniku. Ocijedite pola limuna. Naribanu mrkvu pomiješajte sa sokom od ananasa i dodajte žlicu limunovog soka; pri posluživanju dodajte i komadi leda.

Rabarbara, kruška i umbir

2 komada rabarbare bez listova
2 kruške bez peteljke, nasjeckane
1 žlica narezanog umbira

Rabarbaru, kruške i umbir preradite u sokovniku u sok. Promiješajte i odmah poslužite.

Popaj

1 vrhom puna šaka mladog špinata
2 oguljene i narezane naran e
1 nasjeckane jabuka
125 ml negazirane mineralne vode

Špinat se bez kuhanja sirov dodaje u sok jer je tako puno hranjiviji. Sve sastojke kratko izmiksajte. Procijedite i poslužite.

Cikla, jabuka i celer

1 sirova narezana cikla
2 nasjeckane jabuke
2 stabljike celera

Sve sastojke izmiješajte u sokovniku, promiješajte i poslužite.

Pikantan sok od raj ice

3 velike narezane zrele raj ice
1 žlica nasjeckanog bosiljka
nekoliko kapi *tabasco* ili pikantnog umaka
80 ml negazirane mineralne vode

Sve sastojke miksahte pola minute. Procijedite i poslužite.

Zrele doma e raj ice uvijek su vrlo ukusne. Vrijedno je truda ponovno naviknuti nepce na ovaj sok. Svježe ubrane raj ice samo naribajte (oguljene, ali uvijek sirove) ili protisnite kroz prešu za pire. Okus dobrog umaka od sirove raj ice (s malo soli i ulja) neusporediv je s bilo kojim drugim okusom.

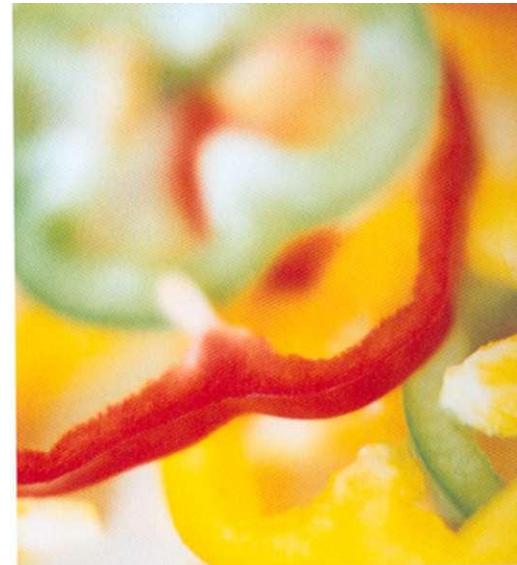
Tabasco e joj dodati malo pikantnosti.

S umbirom: okus soka od doma e raj ice jednako je bogat kaciju se doda malo soka od umbira (1,5 cm).

Raj ica, špinat i jabuke

3 narezane raj ice
1 veliki svežanj špinata
1 jabuka bez peteljke i nasjeckana

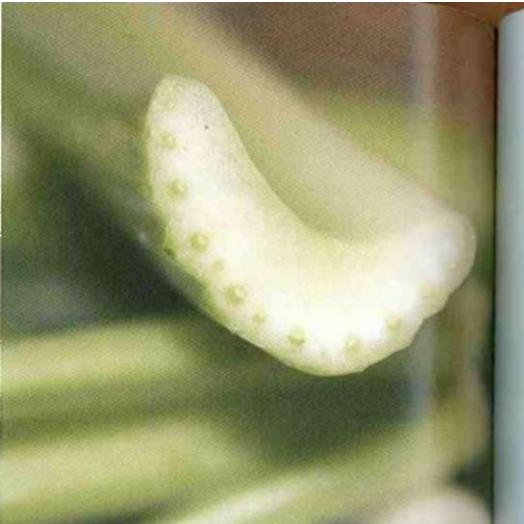
Raj icu, špinat i jabuku pripremiti u sokovniku. Promiješajte i poslužite.



Virgin Bloody Mary

300 ml soka od raj ice
2 narezane velike raj ice
sok od 1 limete
1 crveni feferon,
narezan i bez sjemenki
1 žlica še era (po želji)

Ovo je recept za pikantnu i za injenu bezalkoholnu verziju klasi nog koktela koji se služi s robljenim ledom. Sok od raj ice, dvije cijele raj ice, sok od limete, feferon i še er izmiješajte u mikseru. Preradite u gustu jednoliku smjesu te poslužite u dvije aše u koje ste prethodno stavili drobljeni led. Odmah poslužite.

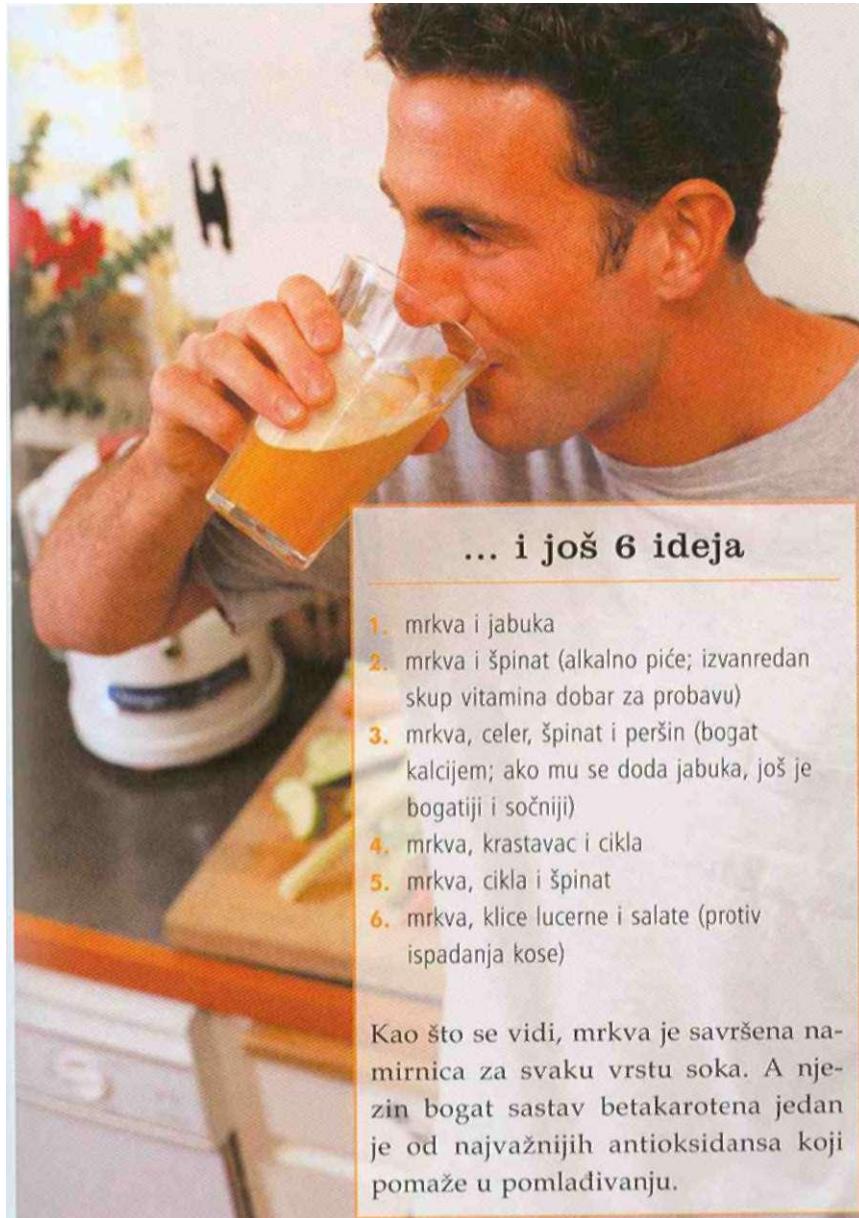


Celer s mjeđuri ima

2 velike stabljike celera
s nasjeckanim listovima
1 narezana jabuka
150 ml mineralne vode

Sve namirnice miješajte kratko u mikseru. Procijedite i poslužite. Ako želite sladi sok, umjesto jabuke stavite mrkvu. Sok će bili ja i ako celer pripremite u sokovniku i dodate ga jabuci, bez dodavanja vode.

Neemo govoriti o prošavaju im i blago afrodizija kim svojstvima celera. Da biste dobili puni okus, celer iskoristite cijeli, s listovima. No imajte na umu da je celer jakog okusa te ga dozirajte po ukusu.



... i još 6 ideja

1. mrkva i jabuka
2. mrkva i špinat (alkalno piće; izvanredan skup vitamina dobar za probavu)
3. mrkva, celer, špinat i peršin (bogat kalcijem; ako mu se doda jabuka, još je bogatiji i sočniji)
4. mrkva, krastavac i cikla
5. mrkva, cikla i špinat
6. mrkva, klice lucerne i salate (protiv ispadanja kose)

Kao što se vidi, mrkva je savršena namirnica za svaku vrstu soka. A njen bogat sastav betakarotena jedan je od najvažnijih antioksidansa koji pomaže u pomladivanju.



Tropski napitci i sokovi

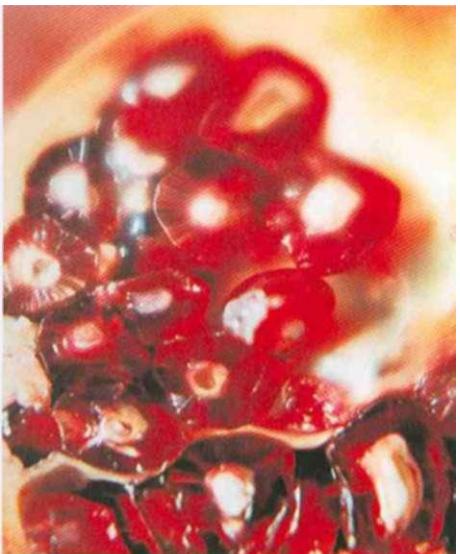
BEZALKOHOLNI KOKTELI, EGZOTI NI I
REVITALIZIRAJU I LJETNI NAPITCI

Podrijetlo je tropskog vo a relativno; tako kivi dobro uspijeva u mediteranskoj klimi, iako to vo e izvorno dola/i i, Nove Gvineje. Na Mediteranu smo se ve naviknidi na banane i datulje, koje se u drugim zonama javljaju kao egzoti no vo e. Rane jagode, pa ak i naran e, donedavna su u Velikoj Britaniji i isto nom dijelu Europe bile luksuz. No odre eno vo e ipak smatramo tropskim: ananas, kokos, jabuka *custard* (mrežasta anona), gujava, mango, papaja, vo e pasiflore...

U cijeloj se knjizi provla e recepti koji sadrže tropsko vo e. U ovih nekoliko koje smo sada predstaviti, li su ukusni plodovi **glavni sastojci**. Predložili su ih moji ameri ki prijatelji, obožavatelji koktela, koji su jednog dana odlu ili isprobati nove okuse bez alkohola. U Kaliforniji su otvorili bar u kojem se pripremaju iskljivo prirodni sokovi - i doživjeli velik uspjeh.

Svi su recepti za 1-2 osobe. Za ini koje predlažemo na kraju ukrasit e svaki sok i dati završnu notu vašem trudu. Živjeli!

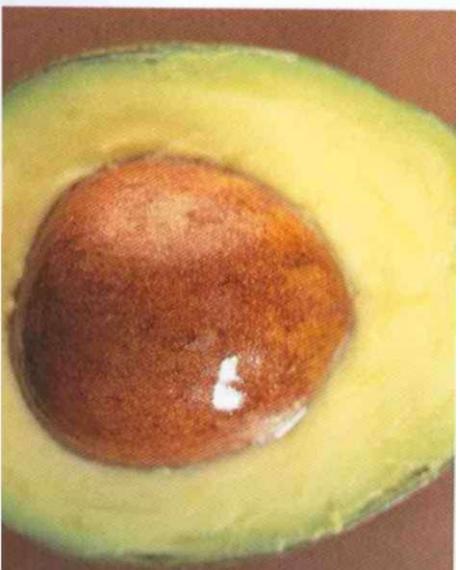




Ginger & Fred

0,5 del soka od borovnice
0,6 del soka od grejpa
0,6 del soka od naran e
0,3 del soka od umbira
1 žlica meda
1 ploška naran e kao ukras

Sve namirnice, zajedno s lomljenim ledom, izmiksajte. Dobro promiješajte. Mješavinu ulijte u visoku ohla enu ašu. Ukrasite kriškom naran e.



Strast

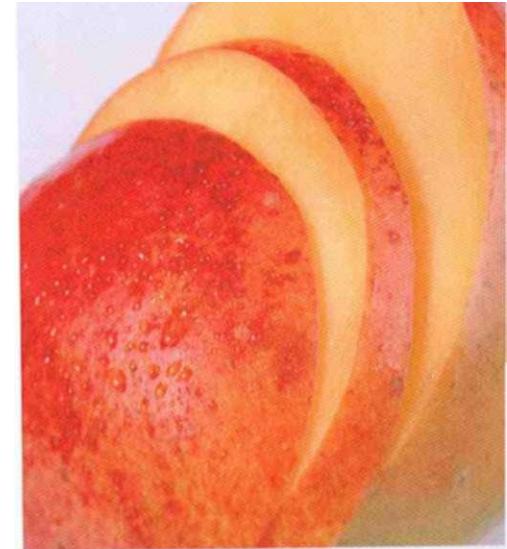
120 ml soka vo a pasiflore
90 g nektara gnjave
3-5 kapi ekstrakta badema
muškatni oraš i za za in

Sve sastojke, osim muškatnog oraš i a, pripremite u mješa u za koktel (*siñker*), zajedno s drobljenim ledom. Poslužite u velikoj ohla enoj aši i za inite s malo muškatnog oraš i a.

Božanski nektar

1 del soka od ananasa
1 del soka od mandarine
0,8 del kokosovog mlijeka
1 banana narezana na kolutove
naribani kokos

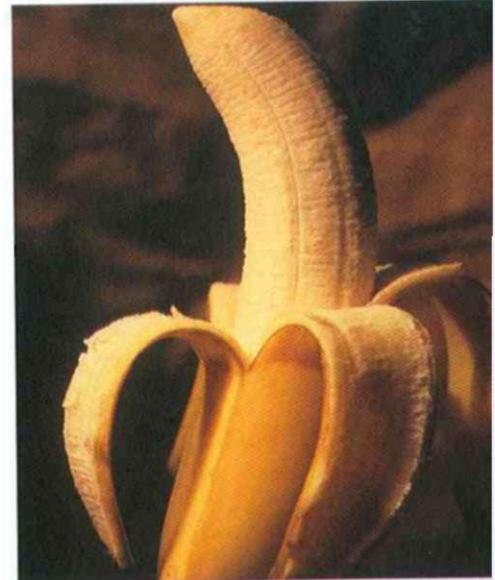
Izmiksajte sokove, kokosovo mlijeko i bananu. Miješajte dok se ne zapjeni. Ulijte u dvije ohla ene aše i ukrasite ribanim kokosom.

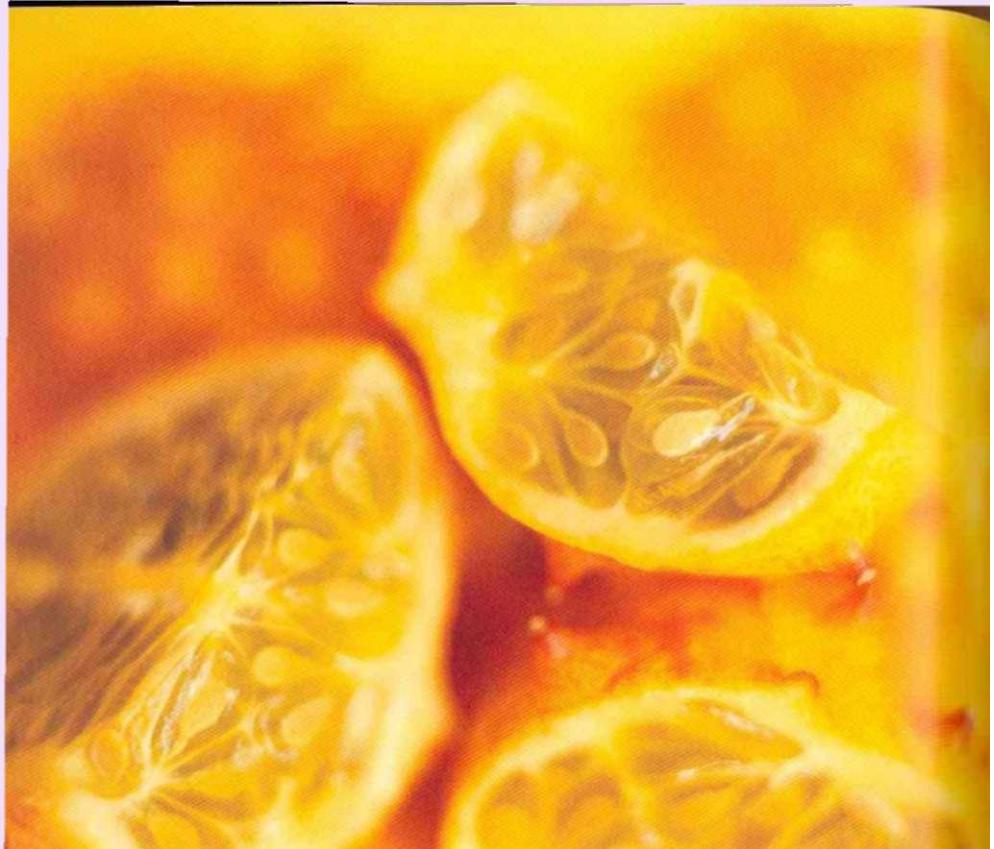


Frape od papaje

120 ml soka od naran e
120 ml soka od papaje
120 ml kokosovog mlijeka
1 banana narezana na kolutove
naribani kokos

Namirnice miješajte u mikseru dok se ne napitak ne zapjeni. Frape ulijte u ohla enu ašu i dodajte naribani kokos po želji. Koli ina je dovoljna za 2 osobe.





Nebeska cesta

150 ml soka od ananasa
120 ml soka od gujave
60 ml soka od naranče
kriška naranče za ukras

Sastojke izmiješajte u mikseru tako da smjesa bude gusla i bez komadića voće.

Sok ulijte u ohlađene aše i ukrasile kriškama naranče.

Hawaii

150 ml soka od naranče
120 ml soka od lubenice
90 ml soka od ananasa
30 ml soka *aloe vera*
1 žlica pelenjeg peluda

Sve sastojke miješajte u mikseru dok se ne sjedine. Sok ulijte u dvije dobro ohlađene aše.

Dašak Istoka

180 ml soka od jabuke
120 g datulja bez koštice, namo enih
zgrnje enih
pola žlice cimeta
2 klinja

Sok od jabuke i datulje dobro izmiješajte u mikseru pa prelijte u pli u posudu i kuhatite na laganoj vatri otprilike 30 minuta. Poslužite u zdjelicama.

Sok od še erne trske

Ovaj je sok tipičan za Santo Domingo. Tanko ogulile vanjski dio trske i provucile ga kroz valjkasto cijedilo. Dobit će rezultat sličan obradi u sokovniku. Sok poslužite s malo drobljenog leda (vidi sliku).

Še erne trska u svome prirodnom obliku ne izaziva pojavu karijesa, kao što bi se moglo pomisliti, i vrlo je hranjiva i korisna.

Karipski limun

Od limuna i malo melase, meda od še erne trske ili integralnog Še era napravite sirup. Sirup mo-

Tropska papaja-mango

150 g soka od papaje
70 ml soka od limete
pola srednjeg manga, oguljenog i narezanog, bez koštice
1 žlica meda

Sve sastojke izmiješajte u mikseru dok ne dobijete sok koji bojom podsjeća na snijeg koji samo što se nije otopio. Sok poslužite u velikoj ohlađenoj aši.





žete uvati u zamrziva u (samo jedanput!) ili hladnjaku, ali ga je najbolje odmah upotrijebiti.

Želite li s društvom uživati u osvježenju, sirupu dodajte vode. Prije posluživanje dodajte sok od nekoliko svježih limuna i (po želji) malo limete.

Mango ludilo

90 ml soka od manga
120 ml soka od bijelog groža
120 ml jabu nog soka
(ili jabu nog vina)

Sve sastojke stavile u inješa kok-lela (*slinger*) i snažno potrošile. Napitak ulijte u dvije dobro ohlaene aše.

Tropsko osvježenje

120 ml soka od ananasa
120 ml soka od kivija
120 ml soka od papaje
infuz (oparak) svježe metvice za za in-

Sokove s malo drobljenog leda mi-jejte dok se smjesa ne zapjeni. Poslužite u dvije, prethodno ohlaene aše, vinske aše.

Na kraju za inite metvicom po ukusu.

Poljupci strasti

60 ml soka od vo a pasiflore
1 žlica sirupa (ili marmelade) od malina
gazirana mineralna voda (ili sok)
1 krška naranče za ukras

Sok i sirup ulijte u veliku, dobro ohlaenu ašu i **dodajte** mineralnu vodu ili sok, lagano miješaju i. Ukrasite narančom.

Gusti sok od avokada

1 zreli avokado, oguljen, bez koštice i narezan
150 ml svježega prirodnog soka od rajice (raj icu naribajte bez kože ili je protisnite kroz presu)
60 ml soka od limete
1 mali narezani zeleni ili
1 esan ešnjaka, sitno nasjeckan
soli po ukusu
svježa sitna crvena paprika, po ukusu
limela (velika ploška) za ukras

Sve sastojke osim soli, crvene paprike i limete izmiješajte u mikseru. Napitak ostavite u hladnjaku jedan sat i ulijte u velike dobro ohlaene aše. Pospite solju i paprikom, ne miješajte. Ukrasite kriškom limete.

Gusti sok od avokada II.

1 zreli avokado, oguljen, bez koštice
1 narančasta paprika, o iš ena
1 žličica sjemenki korijandra
sok od pola limuna
60 ml negazirane mineralne vode
sol i sitna crvena paprika
naribana korica limuna
sitna crvena paprika za ukras

Papriku, avokado, sjemenke korijandra, sok od limuna i vo u pio-

radite (u mikseru) u glatku kremu. Za inite po želji. Ulijte u posudu (ili šalice za juhu) te pospите naribanom korom limuna i sitnom crvenom paprikom.

Ruži asti dodir

90 ml soka od breskve
60 ml soka od gujave
gazirana mineralna voda
granica svježe metvice

Sok ulijte u mješa koktela, dodajte drobljeni led i dobro protresite. Poslužite u dobro ohlaenim ašama i dopunite mineralnom vodom. Promiješajte i za inite svježom metvicom.

Svi su ludi za ananasom

1 mali zreli ananas, oguljen i narezan
komad umbira (2,5 cm), oguljen
175 ml negazirane mineralne vode

Sve namirnice stavite u stolni mikser i kratko miješajte. Procijedite i odmah poslužite. Količina dovoljna za 2-3 osobe.

Ananas i umbir imaju digestiv u inak i izvrsna su kombinacija. Tajna je u odabiru zrelog ananasa koji je slatkog i punog okusa (prepoznatete ga po tome što mu se listovi krune lako kidaju).

Kombinacije

Sljedeći recepti lako se pripremaju, a dopuštaju mnoge kombinacije. Probajte, svidjet će vam se:

- mango, ananas i mrkva
- kruška, ananas i mango
- naranča, papaja i ananas
- " grožđe, ananas i voće pasiflore

Karipski napitak od ananasa i naranče

3 koluta ananasa
sok od jedne naranče

Odstranite koru ananasa. Izrežite tri koluta, izvadite sruku i narežite na komade. Ananas pripremite u sokovniku i dodajte ga soku od naranče.

Delicija od manga

60 g zrelog manga, zgrne enog
3 velike jagode
30 ml soka od limete
kriške limete za ukras

Sve sastojke smiksajte, osim jedne jagode i limete, s malo drobljenog leda. Ulijte u velike, dobro ohlađene aše za vino. Ukrasite jagodom i limelom te dodajte leti.

Tropski okus

1 zrela banana, oguljena i narezana
1 zreli mango srednje veličine,
oguljen, bez koštice, narezan na pruti
sok od pola limete i naribana
korica limete
60 ml soka od naranče
naribana korica limete za ukras

U mikseru izmiješajte bananu, mango, sok, koricu limete i sok od naranče. Miješajte dok ne dobijete jednoličnu kremu. Poslužite je u šalicama ukrašenima naribonom korom limete. Količina je dovoljna za 2 osobe.



Karipski napitak od ananasa i naranče



Frapei, osvježavaju a pi a i mlijekni proizvodi

Frape je izvrsna nadopuna prehrani, a katkad i dobra zamjena za obrok. Medna pela, Karipski mikš ili Policija od manga i breskve prava su gozba za nepce. pogotovo za najmlađe. Priprema frapea koti kuće omogućava nam da bolje nadziramo kakvo u namirnica te izbjegnemo šefer i sirupe koje neki proizvodi i dodaju da bi prikrili lošu kvalitetu voća koje je ubrano nedozielo s vrlo niskom razinom prirodnog šefera.

Neki se frapei proizvode od indjeka i njegovih derivata, neki od voća, a neki sadrže sok ili mlijeko od soje, suhog voća ili žitarica. Zobeno i rižino mlijeko spadaju u najlakše probavljive i iznimno hranjive napitke. Sokovi od soje malo su teže probavljivi, ali ih zbog njihove visoke hranjive vrijednosti svakako treba uzeti u obzir. Zato, ostavite sokovnik da se odmara: stolni mikser je glavni u pripremi ovih recepata.

Frape od banane

1 banana

1 aša mlijeka

Vrlo je jednostavno:

Ogulite bananu i pripremite je u mikseru zajedno s mlijekom.

/bog svoga sastava banana se

ne priprema u sokovniku nego u mikseru. Svatko joj može dodati svoju "tajnu" (npr. malo cimenta). Njezin karakterističan slatki okus daje osnovni ton bilo kojoj kombinaciji sokova. Kravlje mlijeko može se nadomjestiti biljnim mlijekom, zobenim ili sojinim.

Frape od datulja i klica s kefirom

3 datulje bez koštice
1 žlica pšeni nih klica
1 banana
150 ml kefira
2 žlice integralnog še era
cimet u prahu

Sve sastojke izmiješajte u mikseru dok se ne sjedine. Frape poslužite dobro rashla en i ukrašen cimetom u prahu.



Mango i jogurt

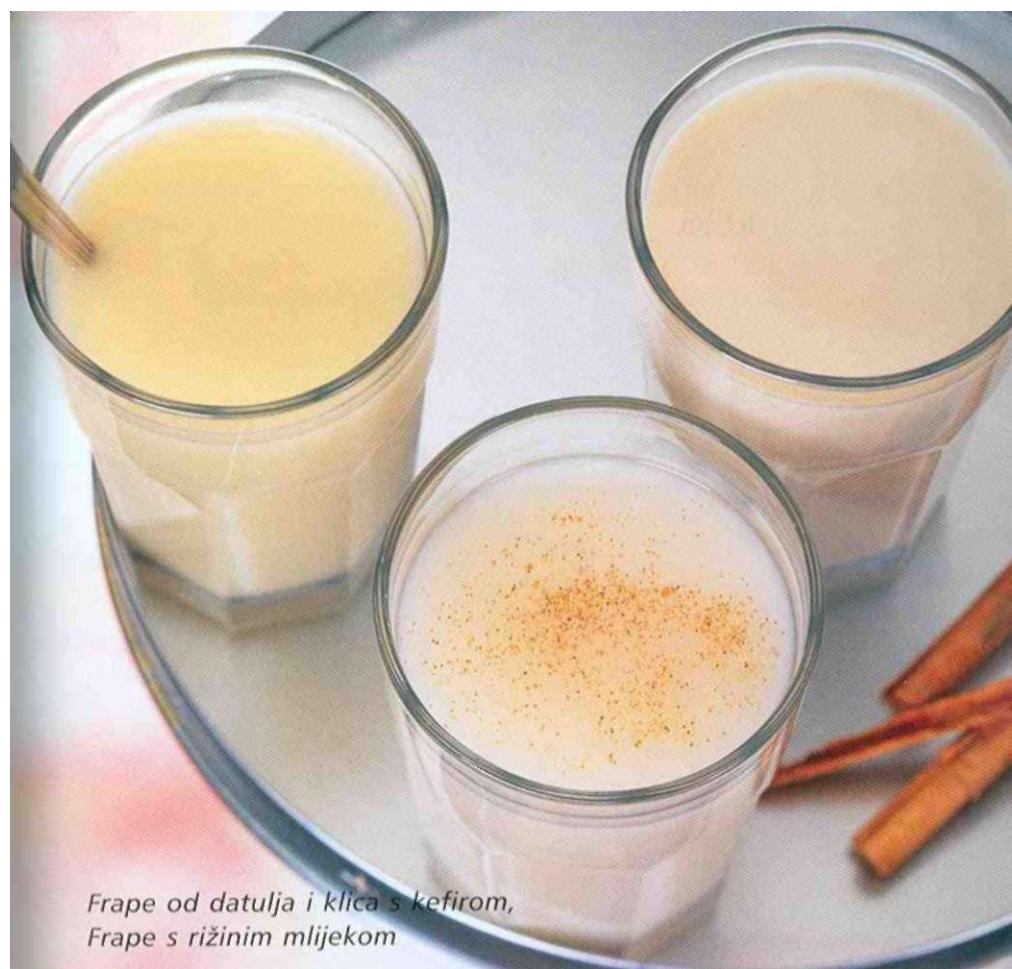
1 mango
250 ml infuza od metvice
0,5 l jogurta

Ogulite i narežite mango i zajedno s ostalim sastojcima izmiješajte u stolnom mikseru dok ne dobijete homogenu smjesu. Zasladile integralnim Še erom od trske po želji. Rashladite u hladnjaku.

Frape od dunje i krušaka

1 dunja
2 kruške
200 ml biljnog mlijeka

Ogulile i narežite dunju i slavite je u posudu s mlijekom te zagrijte na laganoj vatri (oko 10 minuta). Nakon toga dodajte oguljene kruške narezane na komade i sve zajedno izmiješajte u mikseru. Dobiveni sok procijedite. Možete poslužili hladno ili toplo.



Kefir s jagodama

150 ml kefira
10 srednje velikih jagoda
1 žlica meda

Jagode operite i narežite te izmiješajte u mikseru zajedno s kefirom. Dodajte med i dobro izmi-

ješajte. Poslužite rashla eno. Rije *kefir* na turskom zna i blagoslov, što upu uje na osvježavaju i u inak ovog zdravog napitka koji se ve nekoliko stolje a pije na Bliskom istoku. Zbog specifi ne fermentacije, kefir posjeduje sli ne kvalitete kao i jogurt (koji nastaje tzv. mlije nom fermentacijom).

Frape od banane i kupina

1 banana
kupine po želji
sojino mlijeko

U mikseru izmiješajte bananu i kupine s malo sojinog mlijeka te ulijte u ašu. Sojino mlijeko dodajte po želji ovisno o gusto i koju želite postići. Ovaj se napitak može pripremiti i sa sokom ili zobenim mlijekom.

Frape s rižinim mlijekom

1 l rižinog mlijeka
sok i kora od jednog limuna
1 štapić cimet
med ili sme i še er

Na laganoj vatri kuhajte nekoliko minuta rižino mlijeko, limunovu koru, cimet i sme i še er.

Posudu uklonite s vatre i neprekidno miješaju i dodajte limunov sok kako bi se okusi ravnomjerno izmiješali. Napitak poslužite hladan ili topao.

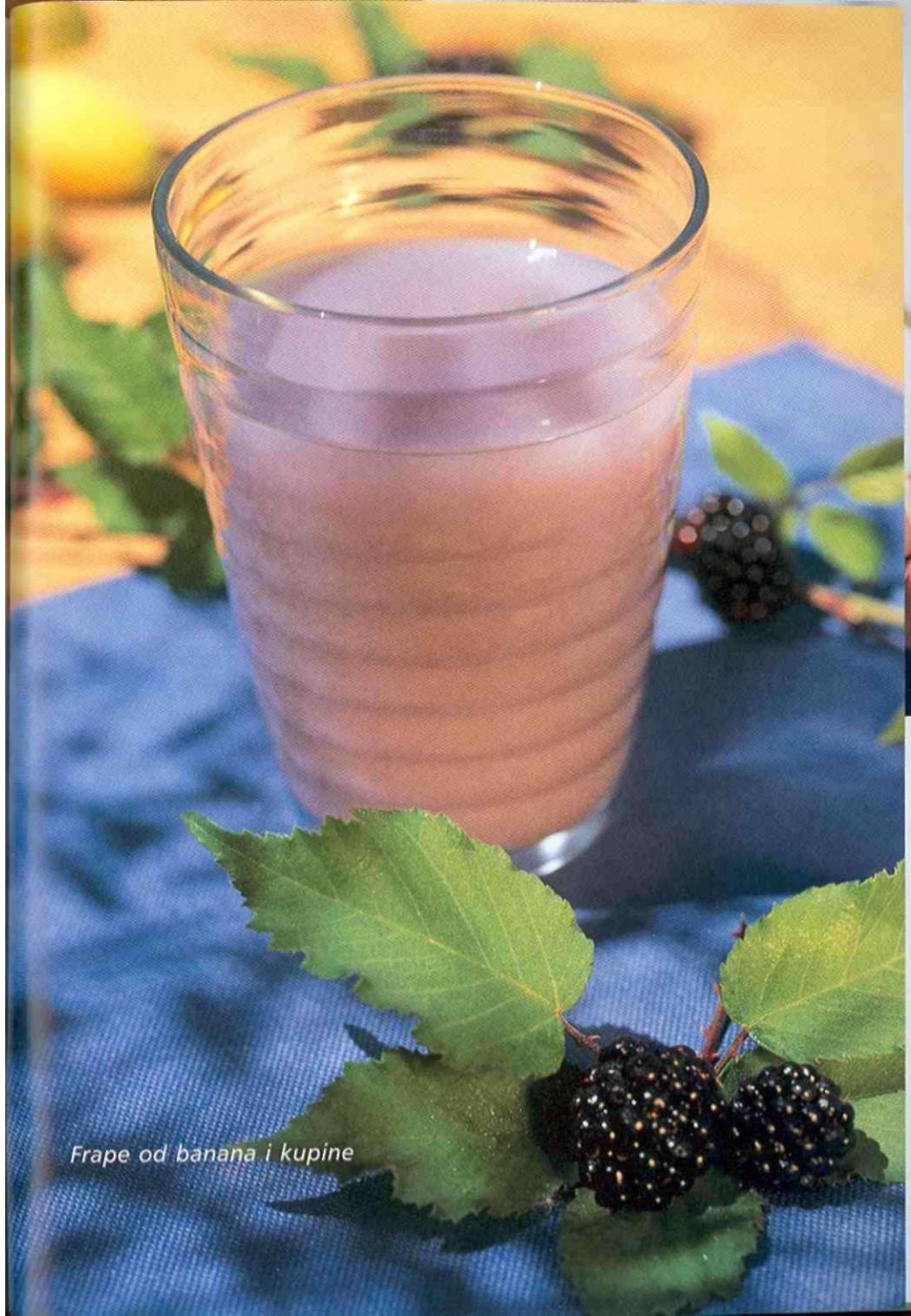
Slijedi nekoliko recepata s *lassijem...* s kojim možete pripremiti puno različitih napitaka. *Lassi* je napitak koji dolazi iz Indije. Veoma je osvježavajući i za nepce i za želudac, pogotovo nakon pikantnog obroka.

Ako u nazivu napitka proitate *lassi*, znaće da je u sastojcima pronaći jogurt i vodu jer - *lassi* je zapravo to. Ne zvući ukusno, ali je tako osvježavajuće da će se nekim od vas ubrzati "podvuk i pod kožu".

Lassi od mrkve i metvice

1,5 kg svježe mrkve
60 dag svježe metvice
250 ml jogurta
2 žlice smedeg šeera
400 ml hladne vode

Dobro operite metvicu i mrkve koje ste prethodno ogulili ili ostrugali. Metvicu dodajte u sokovnik, ostavljajući nekoliko listi za ukras. Nakon toga dodajte mrkvu i izmiješajte.



Frape od banane i kupine

U dobiveni sok umiješajte jogurt, še er i vodu. Sve zajedrio dobro izmiješajte u mikseru i poslužite odmah. Koli ina je dovoljna za 4 osobe.

Vo ni *Lassi*

1 šalica jogurta
1 šalica vo nog soka
2 banane
malо cimeta ili muškatnog oraš i a
med ili integralni še er

Sve sastojke stavite u mikser (po želji i led) i miješajte srednjom brzinom kako biste dobili gustu kremu.

***Lassi* s metvicom**

1 jogurt
1 šalica koncentriranog uvarka od metvice
mango ili breskva bez koštice
2 koluta ananasa
1 vilicom protisnuta banana
polu žlice meda

Mješavinu pripremite u mikseru s kockama leda. Pije se hladno.

Jogurt s krastavcem

1 šalica jogurta
1 krastavac
1 žlica nasjeckanog luka ili ešnjaka

Operite krastavac, nasjeckajte luk i pomiješajte zajedno s jogurtom u mikseru. Dobitete gusti napitak specifičan na okusa.

Sirutka od mlijeka s krastavcem

200 ml sirutke od mlijeka
polu krastavca
A listi a metvice
kocke leda (po želji)

Operite i tanko ogulite krastavac. Operite listi a metvice i otresite kapljice vode. Pripremite je u sokovniku zajedno s krastavcem i pomiješajte sa sirutkom. Poslužuje se dobro rashla ena ili s kockama leda.



Lassi od mrkve i metvice

Frape od banana i badema

4 banane
50 g badema u listi ima
polu litre bademovog mlijeka
1 žlica meda
Ogulite i narežite banane te ih s bademovim mlijekom i medom izmiješajte u mikseru. Poslužite u ašama i ukrasile listi ima badema.

Kravljе ili biljno mlijeko?

Kravljе mlijeko u receptima ovog poglavlja možete zamijeniti sojinim mlijekom (ili zobenim koje se lakše probavlja).



Zeleni čaj sa zelenim ajom, Krastavac za razbuđivanje, Herculeš i Lassi s metvicom

Uvarci i ostali napitci

RAZNI NAPITCI I UVARCI KAO DODACI SOKOVIMA

U ovo poglavje uključeni su neki napitci s klicama sjemenki, i oni nešto "posebniji", le uvarci koji u malim količinama daju mirisnu aromu nekim sokovima, kao što je to slučaj s uvarkom od metvice.

Zeleni čaj sa zelenim ajom

1 žličica zelenog ajca
1 šalica vode
kora od naranče i limuna
muškatni oraš i
vanilija u štapićima
sok od limuna
kocke leda (po želji)
1 žličica integralnog šećera

Listiće aja stavite u ajnik, dodajte koru od naranče i limuna, malo muškatnog orašića, štapić vanilije i integralni šećer. Zatim ulijte kipu u vodu, poklopite kako biste dobili infuz i ostavite da se ohladi. Prije posluživanja dodajte led, sok od naranče i nekoliko kapljica limuna.

Krastavac za razbuđivanje

2 kruške
1 svežanj draguša
6 listova kupusa
pola krastavca
2 rajice

Sve sastojke dobro operite, ogulite i narežite na komadiće te ubacite u sokovnik.

Lassi s metvicom

1 jogurt
1 šalica uvara od metvice
mango ili breskva bez koštice
2 kolute ananasa
1 vilicom protisnuti banana
pola žlice meda

Svojini okusom sok **nam do arava daleku Indiju.**

Hercules

1 mrkva
5 listova špinata
2 lista salate
1 stabljika celera
1 raj ica
pola mljevenog avokada

Sve povrće dobrote operate, na-re/ite na komadiće i sameljite. Ova kombinacija voća i povrća savršeno djeluje protiv umora.

Napitak od kukuruza

200 g kukuruza
1 limun
1 l vode
1 žlica meda

Iscijedite limun i ostavite sok da stoji. Zakuhanjte vodu s kukuru-zom i kuhajte 15 minuta.

Kukuruz ocijedite i teku-ju ostavite da se ohladi. U teku-ju

dodajte limunov sok i med te pro-miješajte. Ovaj je napitak bogat vitaminima i vrlo koristan u li-je enju bolesti kože, uzrokovane nedostatkom vitamina B.

Krastavac s limunom za detoksikaciju

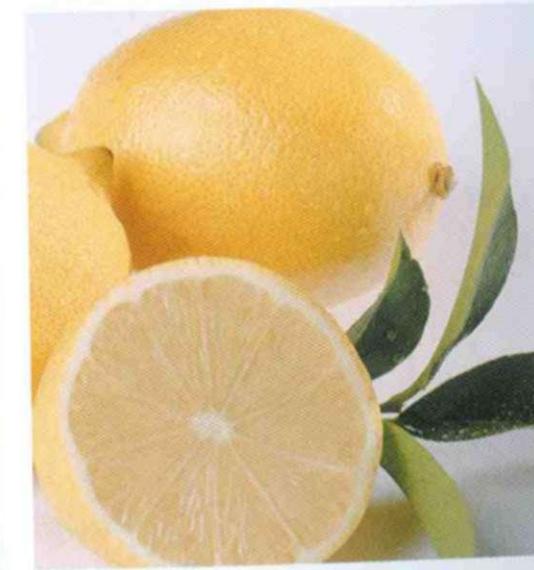
0,75 l soka od krastavca
250 ml soka od limuna

Kombinacija soka od limuna i krastavca vrlo je ukusna i poznata po svojim pročišćavajućim i hra-njivim svojstvima.

Koktel od mrkve, jabuke i meda

1 l soka od mrkve
250 ml soka od jabuke
med

Ovo je klasična kombinacija. Jabu-ku i mrkvu posebno pripremile u sokovniku pa pomiješajte. Za-sladile **medom**. Uobičajeno je na-ći mjerici soka od jabuke dodati • 1 mjerice soka od mrkve.



Relax

100 g salate
100 g oguljene cikle

Popijte prije spavanja.

Bakina metvica

listi i metvice
cvjetovi kamilice
sjemenke koroma a

Ovaj se recept, podrijetlom iz središnje Europe, priprema s paprenom metvicom umjesto obične. Zasladite medom.

Carev odabir

cimet
listovi kupine
prženi korijen cikorije
naribana kora od naranče
šipak
korijen dumbira i sladića
ginseng
voda

Ovaj se uvarak može pripremiti po vlastitom ukusu mijenjajući omi-

jere namirnica, a može poslužiti i kao osnova za sljedeće napitke:

Carski nektar

8 žličica *Carevog odabira*
pola l prokuhanе vode
1 l soka od ananasa
1 l soka od borovnice
1 žlica soka od limuna
med

Nakon što je uvarak pripremljen (prethodni recept), pomiješajte ga sa zakuhanim vodom i ostalim sastojcima i poslužite kada se cmladi. Nije potrebno dodatno rashladiti. Dobiti ćete od 8 do 10 aša napitka.

Napitak od šljiva

125 g suhih šljiva
1,5 l vode
med (po želji)

Suhe šljive kuhajte deset minuta u vodi. Ostavite da odstoje, projedile ih i sa ekajte da se ohlade. Napitak je dobar ako patite od zatvora.

Vr malina

maline
cvjetovi hibiskusa
cvjetovi kamilice
voda
cimet

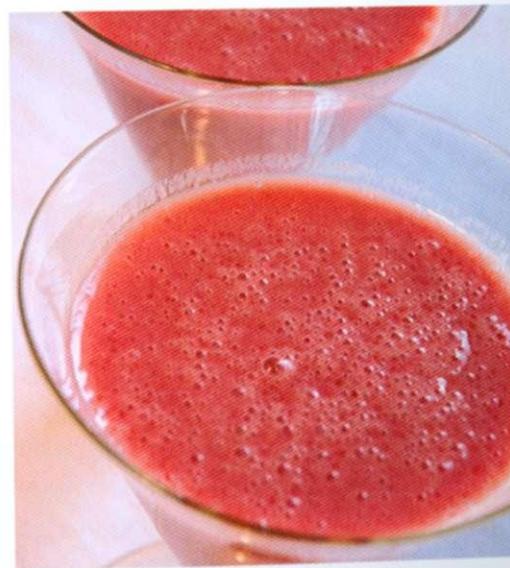
Sastojke ostavite da odstoje u prokuhanoj vodi 10 minuta. Nakon toga ih projedite i tekućinu zasladite medom. Ovim uvarkom možete pripremili i sljedeće napitke:



Maline i jabuka

8 žlica *Vr a malina*
1 l soka od jabuke
pola l prokuhanе vode
kriške naranče

U 5 minuta napravite uvarak, ocijedite i pomiješajte sa sokom od naranče. Na kraju dodajte kriške naranče i poslužite.



Mozaik od malina

cvjetovi hibiskusa
prženi korijen cikorije
ribana kora naranče
suho voće u prahu (malina,
kruška i jabuka)

Savršen napitak za ljetne vrućine, gasi žed. Za pripremu ovoga ledenoog napitka ulijte pola litre kipuće vode na 4 žličice uvarka, ostavite da odstoji 10 minuta i procijedite. Uvarak možete zasladiti medom. Dodajte 1-2 aše hladne vode i uvajte u hladnjaku.

Pelikanov pun

cvjetovi kamilice
listi i metvice
prženi roga
sjemenke piskavice
sjemenke koromače
prženi sladići med
vanilija

Savršeno piće za djecu; ukusno je i zdravo. Njegov ugodan okus može se dodatno zasladiti medom.

Prošavajući sok od naranče

limun i naranča
sok od klice lucerne (alfaalfa klice)
med po želji
gazirana voda

Više o klicama pogledajte na str.
201./202.

Sun eva eksplozija

cvjetovi hibiskusa
listi i kupine
cvjet naranče
cvjet kamilice
prženi korijen cikorije
korijen sladići med
badem (aroma u prahu)
sok od naranče

Sun evu eksploziju sladak je uvarak kojemu dodajemo sok od naranče. Preporučujemo se piti ujutro. Može se zasladiti medom. Ovim uvarkom možemo pripremiti *Sun anī vi-nograd*.



Pročišćavajući sok od naranče

Sun ani vinograd

6 žlica Sun eve eksplozije
0,75 l soka od bijelog grožja
0, 50 l kipu e vode
2 žlice meda

Zahvaljuju i grožđu, ovaj je uvarak vrlo hranjiv i ima prošavaju a svojstva.

Slatki snovi

cjelovi kamilice
listi i metvice
cjelovi lipe
listi i kupine
cjel naranče
plod bijelogog gloga
listovi pasiflore

Ovaj uvarak osnova je mnogim ajevima i vrlo je dobar /a opuštanje te protiv nesanice.

Tropska plaža

cjelovi hibiskusa
limun (meso)
naribane kora naranče, med

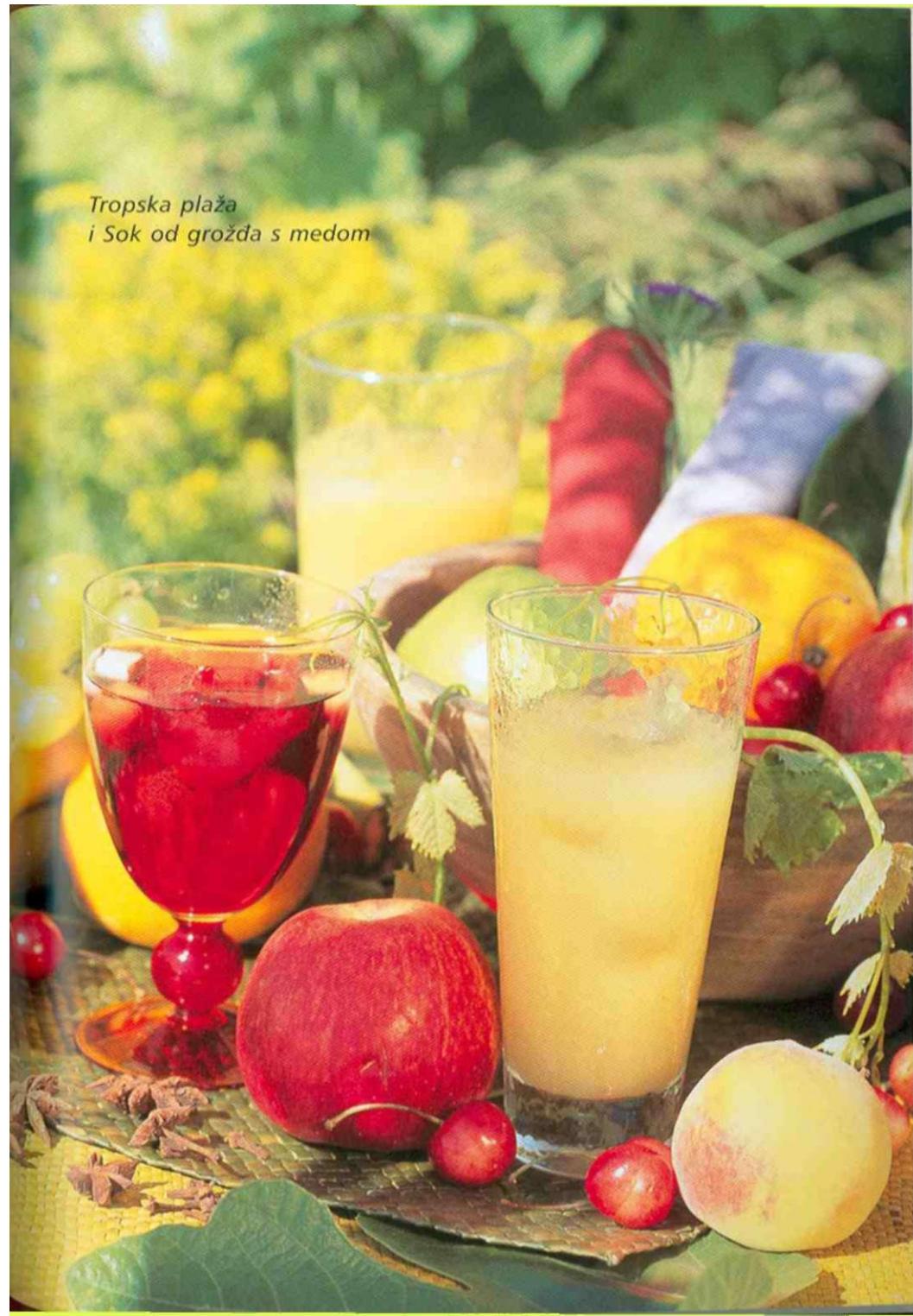
Uvarak pripremite s kipu e vodom. Može se piti hladan ili topao.

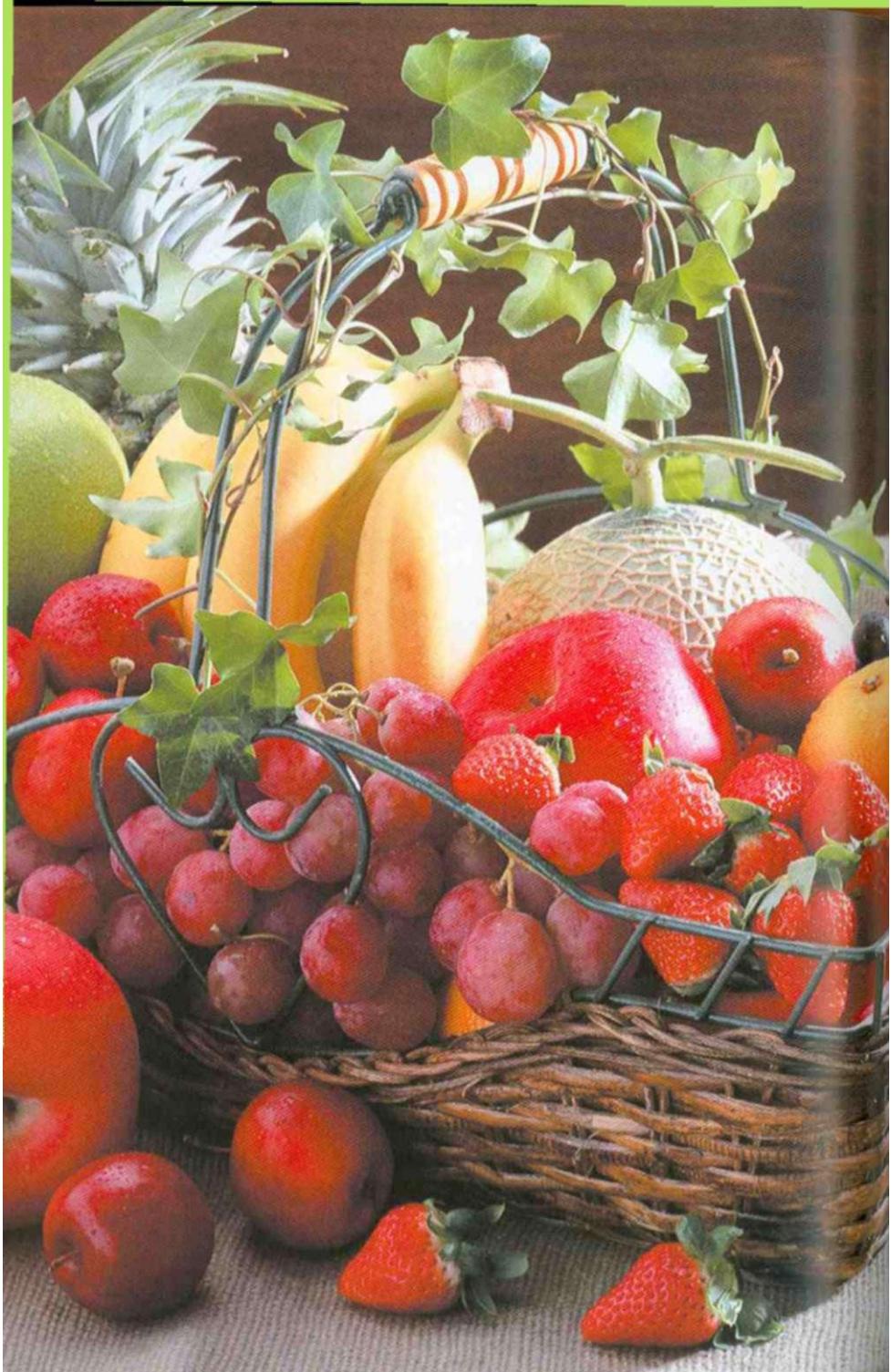
Sok od grožja a s medom

jedan grozd grožja
(oko 300 g po osobi/ ašl)
sok od limuna (po želji)
med (po želji)

Grožđe operite i otkinite s grozda. Protisnite ga kroz prešu i projedite, žlijicom gnjevi i ostatke. Ako sok pripremate u mikseru, ne e izgubiti na hranjivosti, ali e biti neukusniji (zbog koštice). Istoavanjem limunovog soka dobiti e kiselkast okus. Želite li slati sok, dodajte meda.

*Tropska plaža
i Sok od grožja s medom*





Kako dobro kombinirati

SLJUBLJIVANJE VOCA I POVR A... TE OSTALIH NAMIRNICA

Da bismo najbolje iskoristili bogatstvo sokova, treba imati na umu da su esto najjednostavnije kombinacije najbolje. Pritom nisu sve kombinacije primjerene. Štoviše, neke se namirnice uistinu loše slažu. Po etkom XX. stolje a stru njaci su napravili intuitivnu klasifikaciju namirnica koju su nekoliko godina poslije isprobali i upotpunili lije nici Howard Hay i Ludwig Walb. To je ono što znamo kao kompatibilnost namirnica.

Da bismo razumjeli važnost kombinacije namirnica, poznati lije nik prirodne medicine cir. Vicente Ferrandiz obi avao je davati sljede i primjer: "Pijete li mlijeko s octom pomiješano u jednakom omjeru?" Dakako da ne pijemo; nikome to ne e pasti na pamet. Jednako tako, postoje dobre i loše kombinacije (kompatibilnosti) namirnica, koje naš izgubljeni instinkt i naše zaspalo nepce nisu sposobni prepoznati.

Želi li tko probali? Provedite

jednostavan test: jedno jutro doru kujte samo sok od naran e. Sljede i dan, sok od naran e s mnogo dvopeka, ajnih kola i a ili biskvita. Osjetit ete razliku im dvopek umo ite u sok. To je zbog toga što žitarice nisu kompatibilne s kiselim vo em.

Oni najskepti nijj dvopek mogu zamijenili slatkim pecivom. Vidjet ete da su sastojci peciva (brašno, kvas, ulje i še er) toliko nespajiva sa sokom da je dovoljno probati samo jednom pa da istog trena dobijemo osje aj "punog želuca" i lažne sitosti.

Što je kompatibilnost?

"Nekompatibi lnost" podrazumi-jeva da se dvije ili više namirnica ne uzimaju zajedno tijekom istog obroka, kako ne bismo otežali probavu.

Op enito gledano, nekim se osobama ini da im odgovara sve što jedu, dok druge kada mijesaju i najmanje koli ine nekih namirnica imaju probavne smetnje

(žgaravicu, dugotrajnu probavu, nadimanje, protjerano puštanje vjetrova itd.).

No neke su pogreške u probavni važnije od samog kombiniranja namirnica: npr. pretjerano uzimanje proteina ili neproporcionalno povećanje unosa prerađenih i umjetno uzgojenih proizvoda.

Poznali liječnik prirodne medicine dr. Puar o Alfonso rekao je: "Pri unosu malih količina nema nekompatibilnosti."

Dvije su vrste znanstveno dokazanih nespojivih namirnica, pogotovo ako se uzimaju u pretjeranim količinama:

- organske kiseline sa škrobom
- proteini sa škrobom.

Tako se nespojivost odraziti ovisno o starosti i slanju **probavnog** sustava pojedinca (konstituciji ovjeka) te u slučaju pretjeranih dijela i loših prehrambenih navika.

Treba izbjegavati miješanje škroba ili brašnastih namirnica (kruh, žitarice, krumpir...) s namirnicama kiselog okusa (većina voća) jer da bi probavni **fermenti** sline (enzimi sline) mogli djelovati na škrob; potrebni su im alkalni, a ne kiseli uvjeti. Stojevoće je kiselije, u inak je gori.

Dobro je znati...

Umjereno

Iako su sokovi uvijek izvor zdravlja, osobe koje pate od kandidoze, hipoglikemije ili dijabetesa moraju ih umjereni konzumirati jer zbog velike količine šećera izazivaju brzo povećanje glukoze u krvi. Oprezne trebaju biti i osobe sklene kožnim osipima i infekcijama probavnog trakta uzrokovanih gljivicama. U tim se je slučajevima najbolje posavjetovati s liječnikom specijalistom.

Starje osobe

Iako starijim osobama sokovi pomažu u probavi hrane, treba imati na umu da se većina korisnih vlakana (taksativnih) nalazi u onim dijelovima voća i povrća koje odbacujemo pripremajući ih u sokovniku. U tom slučaju može doći do zatvora.

Adolescencija: ne samo sokovi

Tijekom razvoja, organizam traži veći unos proteina nego što to dijeta na bazi sokova može omogućiti. Sokovi su, međutim, zdrava zamjena industrijskim napitcima.

Cikla

Nije dobro pitati više od pola aša soka od cikle dnevno.

Kompatibilne namirnice

Kiselo voće Polukiselo voće Slatko voće Lubenica i dinja

Kiselo voće	▲	●	■	■
Polukiselo voće	●	▲	■	■
Slatko voće	■	●	▲	■
Lubenica i dinja	■	■	■	▲
Suho i masno voće	●	●	●	■
Kruh, kolači, slatko, med...	■	●	■	■
Mliječni proizvodi	●	●	●	■
Povrće	●	●	●	■

Da = ▲

Umjereno = ●

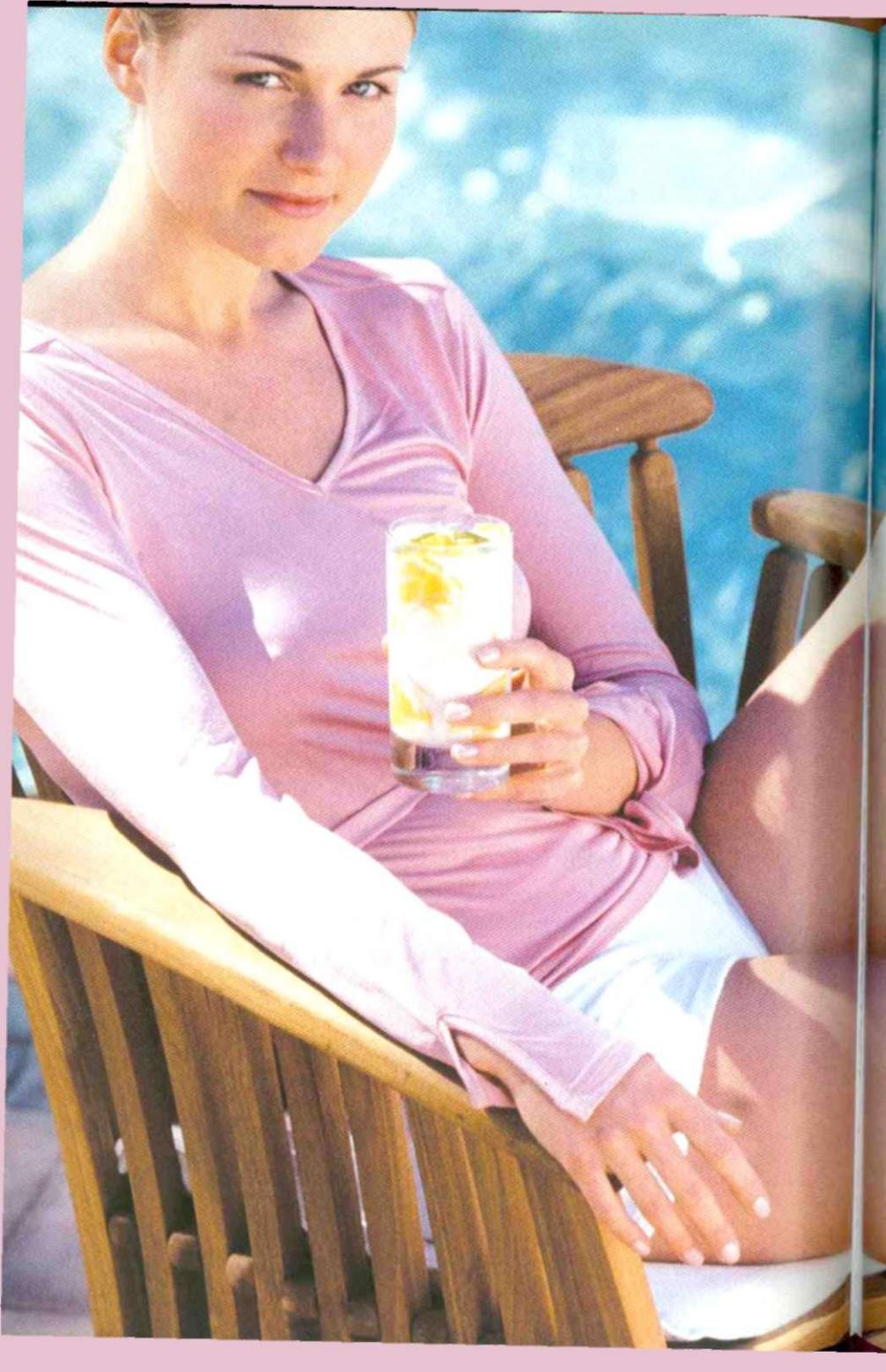
Ne = ■

Sokovi i žitarice za doru ak

Omiljeni misli (s voćem) s pravom spada među najzdraviji doru akada namirnice nisu zastupljene u jednakom omjeru, tj. kada količina svježeg voća nije jednaka količini žitarica (jedne namirnice mora biti manje); inače možda osjetiti težinu u želucu.

Najbolje je sok popiti na prazan želudac, a ostatak doru ka pojesti malo poslije.

Probava proteina u želucu zapravo zahvaljuju fermentu koji se u njemu izlučuje (pepsin), a koji potpuno djeluje jedino ako se nalazi u kiselome mediju. Ako se u istom obroku miješaju velike količine proteina i škroba (mahunarke s krumpirom, kruh sa sirom, itd.), otežava se probava i jednih i drugih jer je enzimima sline otežan pristup škrobu, a pepsinu pristup proteinima.



Zdravlje u čaši

Kure za čišćenje organizma i terapija sokovima



Ovo je sljedeća tema u našem svijetu sokova, u koju smo uključili poglavlje o najpoznatijim i najdjelotvornijim kurama za čišćenja organizma. U poglavlju Terapija sokovima pronaći ćete najčešće smetnje i bolesti te primjenu sokova koji katkad služe kao nadopuna liječenju, a katkad i kao glavni lijek. U dijelu *Hranjivost voća i povrća* sažete su najvažnije kvalitete voća i povrća koje koristimo u pripremi sokova. Poglavlje *Nadopune prehrani* govori o njihovoj korisnosti.



Terapija sokovima

SOKOVI ZA BOLJI I ZDRAViji ŽIVOT

Kure za iš enje organizma

Lije nici prirodne medicine s ovom su vrstom korisnog lije enja zapo eli prije mnogo godina. Takvih kura ima raznih vrsta, a u nastavku govorimo o najboljima i naj eš e primjenjivanima.

Nekoliko dana prije zapo injanja kure poželjno je, ak nužno, napustiti neke nezdrave navike kao što su cigarete, alkohol i teška hrana temeljena na mesnim proizvodima. Takva se vrsta kura i suzdržavanja od hrane nikada ne smije završiti naglo, ve postupno. Kure koje slijede traju sedam dana, ali se prema potrebi mogu skratili. Uklju ivanje prehrane temeljene na sokovima od vo a i sirovog povr a u osobne navike samo jedan dan u tjednu, zahtijeva mnogo manje volje, a korisni rezultati za organizam vide se vrlo brzo.

Kurama za iš enje, organi (pogotovo oni koji se brinu za isto u

tijela: jetra, bubrezi i crijeva) proiš avaju se odstranjuju i ostatke i otrove koji su se u njima nakupili. Prednosti su kura na bazi sokova pred strogim postom u tome što se ne stvara zastoj u energiji i vitalnosti, ve se u tijelo i dalje unosi dovoljno energije za nastavak aktivnosti, a sirovo vo e donosi i brojne minerale i oligoelemente (elementi u travgovima).

Ako se odlu imo za kuru na bazi sokova, dobro je znati koje je vo i povr e prihvatljivo za njezino uspješno provo enje. Dobro su poznata pro iš avaju a svojstva grozda ije je djelovanje posebno važno za rad jetre. Pogledajmo.

Kura grož em

To je najpoznatija kura. Rije je o tradicionalnoj i naj eš e upotrebljavanoj kuri. Ta je kura najbolji na in pripreme za jesen i po etak "novoga ciklusa rada ili u enja". To je dobar na in da oslobodimo

tjelo viškova koje smo nakupili lijekom praznika. **Branjeni nezreloga grož a uskra ujemo** si njegov potpuni okus **bogat** prirodnim še erima koje organizam može izravno asimilirati. Pri uzimanju nedozrelog vo a, organizam e imati problema s probavom. Dozrelo vo e s.i rži puno vode.

Ova kura **nije** nova, **u svoji** ju je doba preporu io i sam I lipokral, a **održala se do našeg** vremena, što nije malo jamstvo za njezinu **isprobani** djelotvornost. Zapo i-
nje tako **da se** prvi dan posti samo na vodi. Drugi se dan uzima samo grož e (dobro prožvakano ili u obliku soka) i lako se nastavlja **najmanji-** tjeđan dana. Može se uzeti od 1,5 **do** 3 kg grož a dnevno (svatko koli inu treba uskladiti **sa svojim** potrebama).

Kuru treba prekinuli postupno: podnevni obrok grož a zamijenite drugim vo em, nakon toga možete prije i na sirovu salatu, a tek potom **na** kuhanu povr e. Tako se treba hraniti tjeđan da-
na prije nego što se vratimo uobi ajenoj prehrani. Ali uвijek postupno. Samo naprijed! **Ova** je kura jednostavna jer grož ani

še er organizam neposredno op- skrbљuje energijom i vitalnoš u.

Otkriveno je tla se neposredno ispod površine kože grož a nala- zi snažan antioksidans, resberitrol. Još jedna vrlina koju se može dodati ovom darežljivome vo u. No ne treba se zavaravati oprav- danjem da grozile sadrži taj sastojak (koji usporava starenje) dok pijemo vino i šampanjac...

Proljetna kura jagodama i citrusima

Jednako su tako poznate i kure na bazi jagoda (idealne za raz- doblje neposredno prije ljeta) te one na bazi naran a ili citrus,i (ove posljednje je popularizirao profesor Capo, po/nali neuropat XX. stolje a) ili kure na bazi ja- buke i drugog vo a. Postupak je jednak onome u receptu za kuru grož em.

Kura na bazi javorovog sirupa i limunovog soka

Ova se poznala kura prvi put isprobala prije pedeset godina. U njezinu se korisnost uvjerilo

na desetke tisu a ljudi. Rije je 0 **izvrsnom** na inu da se uvedemo u svijet **pro iš avanja** organi/ma, koliko u inkovitom i rege- neriraju em, **toliko i** jednostav- nom za pridržavanje.

Ova je kura dobar na in pro- vo enja "gotovo pravog posta" koji je u inkovit, ali bez rizika jer smanjuje ili potpuno ukida klasu an post oil same vode (koji se, budimo iskreni, u praksi vrlo malo provodi). Kura sirupom nije ni lijek niti na in prehrane; to je izvrstan na in iš enja orga- izma na bazi javorovog sirupa i limunovog soka.

Kura nije usmjerena na odre- enu bolest, ve je to dobra op a **terapija** kojom emo, bez rizika, sprije ili ili se nositi s poreme- ajima i smetnjama **kao** što su alergije/ astma, kožne bolesti, gi- nekološke bolesti, povišeni tlak, artritis, reumatizam, zatvor, nadu- tot... Izvrsna je pomo u pro iš- avanju organizma te, u slu aju **pretilih** osoba, u bezopasnome mršavljenju.

Javorovov sirup je bogat oligo- elementima i drugim korisnim **hranjivim tvarima**. Sa sokom od

limuna pruža upravo ono šio je organizmu potrebno u kuri za iš enje organizma (poslu).

Kura traje otprilike sedam dana (može se produžiti najviše do de- set dana) tijekom kojih se uzima sok pripremljen od javorovog si- rupa i ocije eno!, limuna. Svaki se dan piće S-10 velikih aša **napitka** (otprilike svaka dva sala), a prije prvog uzimanja, prvi se dan uzme uvarak s lagano laksativnim dje- lovanjem.

Kako pripremiti napitak

Napitak se sastoji od:

- 1 aše vode (po mogu nosti mineralne ili izvorske vode, uвijek **negazirane**)
 - 2 žlice kvalitetnog biljnog sirupa (možete zamijeniti javorovim sirupom, re/ullal ne e izostati)
 - sok od polovice limuna (ili limete)
 - prstohvat kajenskog papra
- Najbolje bi bilo kada bi nam ovaj napitak bio jedina hrana najviše deset dana, ali mu se može dodati kap ili dvije metvice dnevno.

Kao što **snio** ivkli, naglo **prekidanje posta** ili poluposta (što je i **Ova kura**) nije dobro **za** zdravlje. Da bismo potpuno uklonili rizik, post treba zapo eti i završiti postupno. Na to treba jako paziti. Tako, prvi dan nakon završetka kure pijte samo malo soka od **vo a** (naran e). Drugi **dan** sok od vo a i dvije porcije juhe od povr (u podne i nave er). Tre i **dan ve** možete uklju iti kakvi) svježe vo e za ru ak i salatu za ve eru. Sljede a tri dana postupno uvodite uobi ajene namirnice, u po etku u malim koli inama: kuhanu povr e, žitarice i malo integralnog kruha, još vo a i sokova, pokoja aša soka od je ma ili riže...

Zadnje **ete** u **prehranu** vratiti jaja, sir i složenija jela. Mislile na to da je vaše tijelo tek o iš eno **tako** da nikako nemojte pretjerano optere ivati svoj probavni sustav u prijelaznih 7-10 dana!

Post uz sokove

Možete provoditi i polupost, što služi za vježbu. Dovoljno prirodno produžiti no ni post: doru ak ili ve eru **Zamjenite** sa 2-3 aše

sirupa od biljnog soka i vode. Tek kada smo sigurni u napitak i njegove blagodati, nastavljamo s postom, ali bi bilo dobro da nas pritom pratiti lije nik specijalist.

Post je jedna od najprirodnijih, najjednostavnijih i najdjelotvornijih terapija. To je na in proišavanja tijela - i uma - koje ljudsko bi e oduvijek provodi.

Klasi an je oblik posta na osnovi vode; me utim; dobro je vodu nadopunili vo nim sokovima. Ukusni sokovi savršeno su društvo za provedbu ovoga prirodnog i korisnog posta. Tijekom posta, sokovi od svježeg vo a opskrbljuju organizam energijom i vitalnoš u, koje su mu potrebne i pridonosi njegovu iš enju.

Svi osje amo potrebu da se bar jednom godišnje odmorimo i isklju imo iz dnevne inline. A promatramo li tijelo kao cjelinu, zašlo ne dati godišnji odmor i svojoj jelri, svome probavnom sustavu i svojim bubrežima? Tijelo je zahvalno kada ga s vremena na vrijeme "ugodimo", kada mu damo vremena da se oslobođi svih otrova koje je skupljalo itave godine i koji ga jako optere uju.

Treba mu bar nekoliko dana "predaha" kako bi se temeljito o istilo.

Kura iš enja, polupost ili potpuni post upravo su to - predah i održavanje zdravlja. Preporu ujemo kure za iš enje organizma zato što su jednostavne i lako se provode; potreban je samo pozitivan mentalni Stav. Dovoljno je bili najmanje dvadeset i etiri sata (ali bolje nešto duže!) bez ikakvih namirnica osim ukusnih sokova od prirodnog vo a. Kure se mogu produžiti na tjedan dana, ali dobro je posavjetovati se s lije nikom i prona i ravnotežu koja odgovara svakom pojedincu. Ne zaboravite da ete tre i dan možda osjetili odre enu nelago du: bockanje u le ima, nestanak apetita i si. Ne morale se brinuti jer to je dobar znak: tijelo se isti od otrova.

Mršavljenje postom

Mršavljenje? Zar se postom mogu izgubiti kilogrami? Da, i to je vrlo zdravo gubljenje kilograma. Kurama za iš enje organizma prirodno se gubi suvišna težina. To

je jedan od najspektakularnijih i najvjerojatnijih rezultata. Ovakvo provo enje kura olakšava upoznavanje vlastitoga tijela i shva anje potrebe da ga uvamo u dobru zdravlju...

Iskustvo je pokazalo da tijekom trajanja kure žene prosje no izgube približno 400 g, a muškarci približno 500 g. Jedenjem vo a ili povr a u koli ini do 1800 kalorija, može se izgubili oko 325 g **masnog tkiva**.

Gubitak kilograma ovisit e o koli ini porcije. Kao što je znano, osobe koje imaju problema s pretiloš u, brže mršave od onih koje imaju samo pet kilograma viška.

Kura bazgom

Ljudska bi a oil davnih vremena uživaju u blagotvornim svojstvima bazge. Bazga se, ne bez razloga, smatra "svetim" stablom i pridaje joj se sposobnost tjeranja zlih duhova i privla enja dobrih ku nih duhova ili [ara. Sok od bazge poti e odstranjivanje toksina iz tijela i pro iš ava organizam. Njegova su glavna svojstva:

- vitamin C, koji oja ava obrambeni mehanizam organizma
- vitamin B, i B₂, koji djeluju na krv i kožu
- niacin, umiruju eg djelovanja
- karoten, koji osnažuje imuno-loški sustav i ja a kožu i o i minerali: natrij, kalij i željezo.

Tvr e bobice bazge nisu jestive. Dobar je sok od bazge koji se dobije prokuhavanjem cvjetova, iako se u posljednje vrijeme u trgovinama može kupiti isti sok od bazge oboga en mušmulom. Ako je želite pripremiti kod ku e, dovoljno je u pola litre vode zahuhati dvije velike žlice cvjetova bazge. Ostavite da odstoji deset minuta i ocijedite, a zatim dodajte osam žlica sirupa od bazge - i sve je gotovo. Pripravak se pije topao, a ako je previše gorak, dodajte pola žli ice meda.

Kura za iš enje na bazi soka od bazge i infuza cvjetova iste biljke stimulira bubrege, crijeva, žlijezde znojnica te poja ava izbacivanje toksina, a istovremeno ja-a obrambeni mehanizam organizma.

Kako kod ku e pripremiti kuru na bazi soka od bazge

Namirnice

- 2 jušne žlice cvjetova bazge
- pola litre vode
- 8 žlica soka od bazge

Priprema

- Zakahajte cvjetove bazge u vodi.
- Pustite infuz da stoji 10 minuta, nakon toga procijedite.
- Dodajte sok od bazge.

Pripravak se pije topao; može mu se dodati pola žli ice meda.

Dan prije po etka kure, držite se dijete bogate vlaknima, koja e pomo i u iš enju crijeva, i pijte šalicu infuza bazge ujutro i nave er. U sedam dana, koliko traje kura, svaki put kada osjetite glad, popijte malo soka od bazge, ak do osam puta na dan. Nakon završetka kure treba se vratiti uobi ajenoj prehrani slijede i savjete postupnog prijelaza koje smo naveli za kuru grož em.

Kura kvascem i sokovima

Rije je o kuri koja na organizam ima pro iš avaju e i detoksikačko djelovanje, drenira crijeva i štiti od bolesti kao što je arterioskleroza. Kombinacija "posta" i "integralnog kvasca" vrlo je blagotvorna. Tako pivski kvasac poja ava djelovanje posta u kombinaciji sa sokovima, i obratno.

Po nete li s teku im kvascem (tako da ga uklju ite u normalnu svakodnevnu dijelu), ve krajem prvoga tjedna vidjet ete rezultate, na primjer na koži. Nakon jednodnevnog posta i kvasca možete nastaviti uzimati kvasac u svakodnevnoj prehrani, ali najduže šest tjedana.

Kura kvascem sastoji se oci jednog dana pripreme, šest dana iš enja (najviše) i još jednog dana oporavka. Iznimno je važno pri svakom postu strogo se držati uputa i, osobito, postupno se vra ati na ustaljenu prehranu.

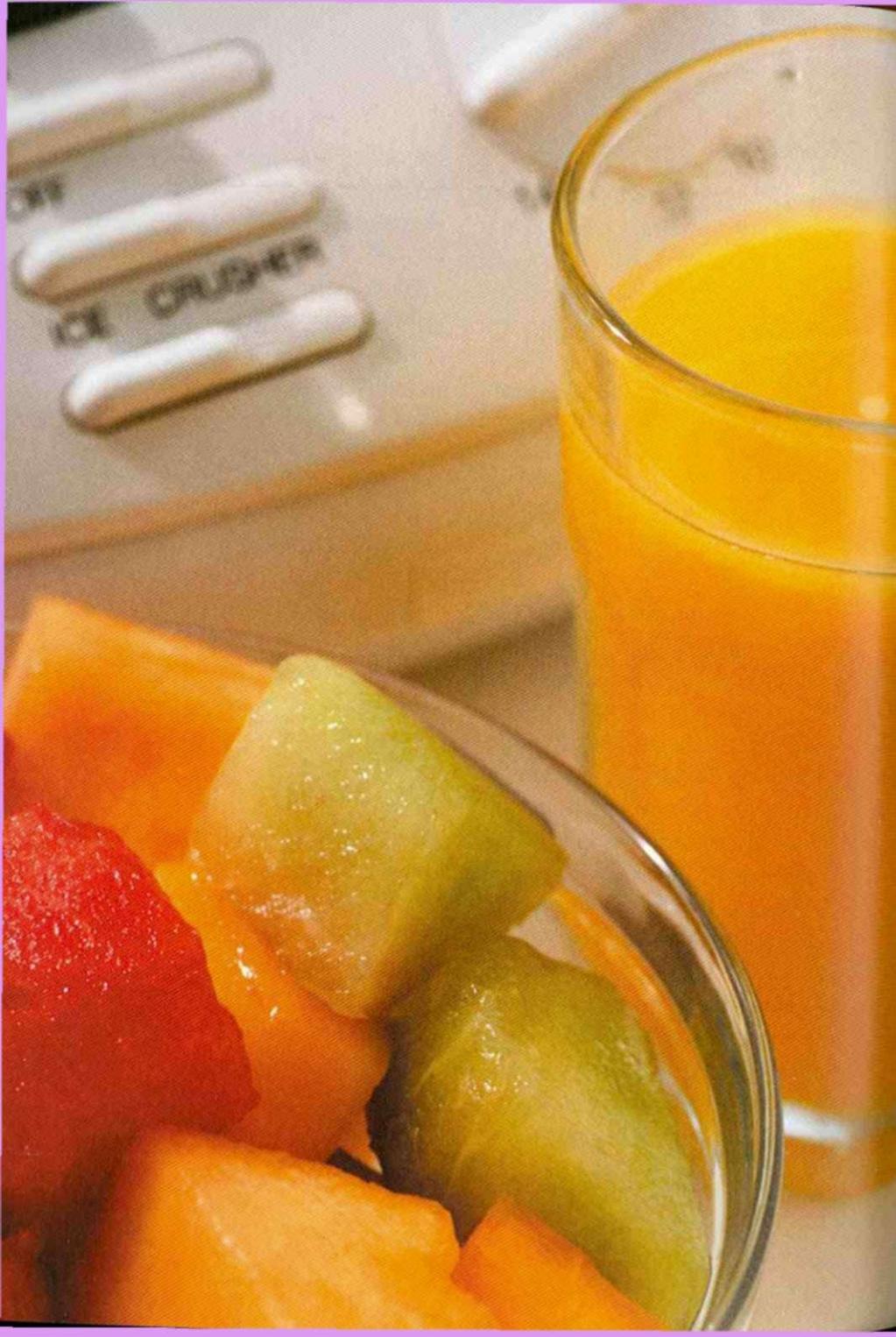
Pije se malo manje od litre sokova od povr a, podijeljene u sedam obroka. Postupno se dodaju dvije (jušne) žlice kvasca (preporu ujemo pivski kvasac ili kva-

sac od cikle) tri puta na dan (ako je rije o teku em kvascu, ukupna dnevna koli ina iznosi oko 70 ml).

Tijekom pripreme i povratka na uobi ajenu prehranu., obi no se jedan sat prije jela i poslijepodne uzima aša kiselog kupusa s dvije žlice kvasca. Tih dana obroci ne smiju biti obilni (treba postupno priviknuti želudac i crijeva na teku u dijetu da bismo se poslije ponovno vratili na krutu hranu). U tom slu aju najbolje je odabratи svježe i sirove namirnice: jabuku, salatu, povr e kuhano na pari, juhu oci povr a, lagani obrok od riže.

Kura sirutkom

Kura sirutkom je djelotvorna, ali zahtijeva uzimanje velikih koli i-na sirutke, tako da preporu ujemo postupak koji je uobi ajen u Njema koj gdje se sirutka dodaje u odre ene sokove,ime se eksponencijalno podiže njihova nutrpcionisti ka vrijednost.



Terapeutski sokovi

JEDAN SOK ZA SVAKU BOLEST
ABECEDA ZDRAVLJA ZA NAJ EŠ E POREME AJE

Mnogi poreme aji koje smo spomenuti u nastavku, mogu bili **simptomi** ne ega puno ozbiljnijeg od običnih bolesti, npr. životnih navika. **Zato** je važno potražili izvor bolesti jer smo si' esto promjenom odre enih životnih navika (cigarete, alkohol, kava, više tjelovježbe, pronalaženje vremena za uživanje u malim životnim zadovoljstvima...) oslobođiti mnogih smetnji. Uravnotežena dijeta, bogata voćem i svježim povremenom, koja organizmu osigurava potrebne hranjive sastojke, osnova je dobra zdravlja. Sokovi koje preporučujemo pomažu u borbi protiv mogućih poremećaja i donose dobre rezultate. U svakom slučaju, olakšat će liječenje. Ali bit će puno djelotvorniji ako ih uskladimo sa savjetima liječnika. Osim uporabe sokova kao ukusnih i djelotvornih terapeutskih mjeru, dobro je ovu prirodnu i

uravnoteženu dijetu prilagoditi osobnim potrebama.

Sokovi koje navodimo u nastavku mogu se uzimati svaki dan; kada je ponuđeno više mogu nositi, odabir ovisi o osobnom ukusu. Ovi se recepti preporučuju za opisane **bolesti** i njihova je u inkovitost isprobana.

Vrijedi truda isprobati ljekovitu snagu prirode i njezinih izvanrednih svojstava, ali napominjemo da nema brzih rješenja, vise ili manje udotvornih. Posti i dobro zdravlje i spriječiti bolesti možemo jedino vlastitim trudom i upornošću.

Akne

Za uklanjanje akni i kožnih nestočnosti dobro je smanjiti konzumiranje masne hrane, okolade, mlijeka, vrhnje i njihovih derivata te uzeti:

Sok 7

6 mrkvi
1 zelenu papriku
Sok 2
3 mrkve
7 listova špinata

Alergije

Mogu se smanjiti pomo u:
1 arti oke
3 mrkve
1 stabljike celera

Angina pectoris

Ovaj prirodni sok može ublažiti krvni tlak:
2 koluta ananasa, 1 papaja
2 luka i peršin

Arteroskleroza

Umjerena tjelovježba, vitamin E i ovaj sok mogu pomo i. Pije se aša dnevno svakoga soka:

Sok 1

6 ili 7 jagoda
3 mrkve
7 ili 8 listova špinata

Sok 2

1 kolul ananasa
1 ešanj ešnjaka
1 mrkva

Artritis

Dobro je uzimati puno celera koji se može pomiješati sa:

1 velikim kolutom ananasa
pola crvenoga grejpa (što
sla eg)

Astma

Sokovi utje u na smanjenje sluzi koju u plu ima stvara astma. Oda-berite jedan od navedenih sokova i pijte ga tjedan dana. Isprobajte ih redom dok ne otkrijete koji vam najviše odgovara. Preporu uje se uzimanje jednog ešnja ešnjaka svaki dan.

Sok 1

1 grejp
1 jabuka

Sok 2

3 mrkve
6 ili 7 listova špinata

Sok 3

1 mrkva
150 g drag uš a
peršin
2 krumpira

Sok 4

6 listova salate
1 komad celera

Bronhitis

Sok od rotkvica i limuna pomaže pri iskašljavanju katara. Suvišno je spominjati da treba prestati pušiti i nastojati prebivati na mjestima više nadmorske visine, na istom i svježem zraku te izbjegavati pretilost:

3 ljute rotkvice
2 limuna
2 luka
1 bijela repa
350 ml vode

Bubrezi

Treba pili puno vode (2 litre dnevno) da bismo ih održali zdravima; preporu uje se i:
5 šparoga, 50 ml vode
1 arti oka, 50 ml vode

Bubrežni kamenac

Jabuka ima pro iš avaju a i dre-
riažna svojstva:
3 jabuke
1 šalica borovnica

Bursitis

Da bismo ublažili posljedice ove bolesti koja zahva a zglobove, pre-
poru uje se:

1 svežanj dragušca
4 ili 5 mrkava
pola jabuke bez koštice
ir na dvanaestercu

Da bismo ga sprije ili, treba piti sokove od:

3 krumpira
1 jabuke
pola aše vode

ir na želucu

Za ir na želucu dobri su sokovi koji sadrže vitamine B i C te betakaroten:
pola raj ice i 2 stabljike celera
1 komad glavi astog kupusa
(oko 10 cm)

Cirkulacija

Za cirkulaciju je najbolja tjelovježba i, dakako, sokovi.

Soku možete dodati malo umbira ili ljute rotkvice. isti sok od mrkve.

Crijevne gliste

Petnaestodnevna kura na bazi tikve i ešnjaka može dali dobre rezultate u borbi protiv ovoga crijevnog nametnika. Najbolje je izmjenjivati dva soka:

Sok 1

pola tikve i 55 ml vodi-

Sok 2

I ešnjak n 275 ml vode

Dermatitis

Ako je uzrok nedostatak vitamina A, dobro je uzeti sok od:

1 mrkve

1 jabuke

1 komada celera

Dijabetes

Osim lije ni kog savjeta, preporu uju se neki sokovi koji imaju

nisku razinu ugljikohi rata:

•1 mrkve

1 jabuka

4 lista salate

3/4 šalice zelenih mahuna

4 prokulice

Dijareja

Preporu uju se dva soka **koja mogu** pridonijeli ublažavanju tegoba:

1 svežanj listova koprive

I ešanj ešnjaka

200 g kelja

Blaža varijanta:

1 papaja (200-250 g)

1 kolut ananasa

Ekcem (kožna bolest)

Kada je uzrok ekcema fizi ki, možemo ga lije iti:

Sok 1

5 mrkvi i 1 stabljikom celera

10 listova špinata i 4 lista bijele

repe

4 granice ragušca

Sok 2

2 papaje i 2 mrkve

Giht

Giht je bolest koja nastaje zbog prevelike koli ine mokra ne kiseline, što je gotovo uvijek povezano s pretjeranom koli inom mesa i njegovih derivata u prehrani. Osim zdravije prehrane, preporu ujemo:

1 limun

2 kruške

Glavobolja

Alergije na neke namirnice (osim alkohola i drugih otrovnih tvari) pridonose glavobolji. Dnevnim pove avanjem unosa vo a i povr a u prehranu, sprije it emo glavobolje. Ako se bol nastavlja, razmislite o homeopatskom lije enju, pa ak i o akupunkturi. Jedna kura iš enja pomaže u otklanjanju štetnih tvari iz organizma i obično donosi pozitivne rezultate u borbi protiv glavobolje. Preporu ujemo i dva jednostavna soka:

Sok 1

4 mrkve i 2 stabljike celera

Sok 2

3 mrkve, 1 cikla i 1 krastavac

Gripa

Gripu emu lije iti sokom od limuna i meda te:

1 komad celera

2 mrkve i 1 jabuka

1 naran a

Hemeroidi

Sokovi koji poboljšavaju probavu, pomažu i u sprje avanju hemeroida:

7 listova špinata

1 mrkva

pola stabljike celera

Prijedlog: 1 bijela repa ili 1 krumpir i 100-150 g dragušca.

Hernija

Sprje ava se vježbanjem trbušnih miši a i zdravom dijetom:

I krastavac

3 mrkve

1 mala cikla

Impotencija

Kao i mnogi dodaci prehrani koji postoje na tržištu, vitamin E je dobra pomo . Ovaj vitamin emo

prona i npr. u *glijiciju*, pšeničnim klicama, medu i peludu.

Preporučamo vam uzimanje namirnica koje osnažuju, a ne toliko same afrodizijake. Zob (sok ili mlijeko od zobi) isto tako djeluje kao izvrstan osnažujući napitak. Jednako djeluje i sok od:

Sok 1

3 mrkve i 1 granice celera

Sok 2

1 jabuke i pola cikle

Jetra

Sastoјci pivskog kvasca spravaju probleme jetre; uz to, treba izbjegavati alkohol i masnu hrancu te pazili na opskrbljenost organizma vitaminima grupe B. Možete odabratи:

Sok 1

2 mrkve, 1 cikla i 1 krastavac

Sok 2

2 mrkve, pola jabuke i komad celera

Možete dodati i malo peršina.

Karijes

Za zdravlje zubi, osim masla kakve koprive i kupusa (koji su više-manje prisutni u svim sokovima), preporučujemo:

Sok 1

mogranj i mrkva

Sok 2

2 grozda crnoga grožđa i pola šalice trešanja bez koštici

Katar

Protiv katara dobro je uzeti i ešanj ešnjaka svaki dan te ovaj sok:

2 limuna
2 ljute rotkvice
35 ml tople vode

Možete dodati 1-2 luka.

U inkovita je i kombinacija oil 300 g pa pa je, 2 koluta ina na sa i i grejpa.

Kiselina u želucu

"Alkalni" sokovi ublažavaju kiselinu u želucu:

2 ili 3 mrkve
pola krastavca
polna cikla s listovima

Kolesterol

Mrkve i jabuke slile od štetnog kolesterol-a:

5 mrkava i pola jabuke
umbir (otprilike 1 cm)
1 svežan peršina

Kolitis (upala debelog crijeva)

I, i bismo sprje ili i lije ili kolitis, dobro je uzimali vo na vlakna, u/ makinje i integralne žitarice.

Klasičan sok:

2 jabuke i 2 mrkve

Koža (obogaćivanje osiromašene kože)

Pokušajte sokovima (koji se i međusobno mogu kombinirati):

meso papaje;
sok oil limuna i krastavca;
jabuka i cikla

Krajnici

Osim citrusa, pijte topao sljedeći sok:

1 ljuta rotkvica
1 limun
2 luka
2 mrkve

Krvarenje desni

Citrusi pomažu u jačanju desni:
1/1 grejpa
1 kolut ananasa
(približno 2,5 cm)
1 jabuka
1 mala kriška limete

Kvrgavo proširenje vena

Preporučujemo se tjelovježba (bicikl), integralne žitarice i sokovi od limuna i naranče.

Laringitis

Osim ispiranja grla mješavinom limuna i tople vode, preporučujemo se sok od:

2 mrkve

2 koluta ananasa

Lomovi

I, i biće obnovile, slomljjenim kostima treba kalcij, proteini i vitamina C. Zbog toga je preporučljivo, uz omiljeni svježi sok od naranče, jednom na dan uzeli sok od 450 g boražine ili sok od mogranja.

Dobro je svim sokovima dodati koprivu i šaku klica lucerne. Preporu ujemo:

1 kivi (ili 1 naran a) i 1 jabuka

Menstruacija

Prirodno lije enje problema ili nedovoljnosti kod menstruacije:

Obilna:

1 cikla i 0,5 kg koroma a

Neredovitost:

2 jabuke i šaka listova koprive

Bolovi:

sok od pola ananasa

Migrene

Razlog migrene je živ ana kontrakcija krvnih žila u mozgu. Možemo ih lije iti sa:

2 stabljike koroma a
1 mrkva

Miši ni gr evi

Ovaj sok, bogat kalcijem, pomaže u sprje avanju gr eva u miši ima.

4 mrkve
4 stabljike celera
1 svežanj špinata
1 svežanj peršin.)

Morska bolest

Protiv mu nine u vožnji, prije puta uzmite:

2 jabuke
1 kruška

komad umbira (od 2,5 cm)

Napetost

(irožde, jagoda i ananas najviše opuštaju:

1 veliki kolut ananasa
(oko 2,5 cm)

1 grozd (120 g) bijeloga groža

Nesanica

Celer i salata smiruju živce i poboljšavaju san:

5 mrkvi, 2 stabljike celera i
2 lista salate. Može se dodati
šaka klica lucerne.

Neugodan zadah

(halitoza)

Ako je povremen, žva ite list peršina. Ako problem ustraje, potrebno je saznati uzroke koji se obično kriju u probavnom procesu i prehrabbenim navikama. Vrlo su korisni enzimi ananasa i papaje te se

mogu piti kao sok ili samostalno.

Isto tako:

3 mrkve
6 listova špinata
1 krastavac

može asimilirati: kopriva i mognanj nam u lome mogu prirodno pomoći. Jednako tako i sok od:

5 ili 6 mrkvi i 4 lista kupusa
4 granice peršina i pola jabuke

Ozljede

Za lije enje ozljeda potrebni su proteini i vitamini C i K. Vitamin K nalazi se u klicama lucerne. Dobra kombinacija je:

200 g klica lucerne
150 g boražine
1-2 mrkve

Niski tlak

Za održavanje optimalnog tlaka ne smijete piti alkohol ni pušiti, u/imajte ešnjak i mrkvu. U slučaju niskog tlaka ili hipotenzije (pad krvnog tlaka pri prelasku u stoje i položaj):

3 mrkve i 6 listova špinata

O i (zdravlje oka)

Uvijek je preporučivo uzimati više vitamina A, jednako kao i betakarotena iz mrkve, kao što već znate. Preporu ujemo:

sok od papaje;
sok od mrkve, celera i
koroma a (može se dodati
i peršin, dragušac i klice
lucerne).

Osteoporozra

Gubitak koštane mase nadoknade se uzimanjem kalcija koji se

Povišena temperatura

Povišena temperatura dobar je pokazatelj da organizam djeluje na upale. Na povišenu temperaturu treba gledati kao na saveznika koji nas obavještava o istrošenosti tijela.

Zato se uvelike griješi kada se uzimaju lijekovi jer ne ine ništa, samo kompliciraju situaciju i usporavaju oporavak. Treba lije iti uzrok, a ne temperaturu. U slučaju povišene temperature koristite hidroterapiju i pijte vodu i

neke sokove, **pogotovo** citruse.

Preporu uju se grož e i celer, a za lije enje upale sok od ešnjaka, kelja i luka. Pomaže i ovaj sok:

100 g bijelog grož a

100 g crnoga grož a

I jabuka

Povišeni tlak

Osnovna je mjera sprje avanje ili lije enje pretilosti. Pušenje i alkohol apsolutno su zabranjeni. Potrimo je uzimati I ešanj ešnjaka dnevno s ašom soka o mrkve. I ašu soka po odabiru:

Sok 1

3 koluta ananasa (i malo papaje)

Sok 2

3 mrkve, I cikla, krastavac;

3 naran e

Probava

Jabuka je veliki ista probavnog sustava. Prije nego što se uop e pojave želu ane tegobe, uzmite:

sok o jabuke i koroma a

(najbolje u jednakom omjeru)

Prostata

Nadomjestak pripremljen od palme, kao i cikla, pomaže pri problemima s prostatom. Jednako lako i sok od:

2 cikle, 1 jabuke i 50 ml vode

Rak

bilo bi lakomisleno bolest poput raka nastojali izlje ili samo sokovima. U nazivu "rak" objedinjuju se razli ite i specifi ne bolesti po vezane s tumorima. Dakako da treba posjetiti lije nika, ali najvažnije je održati pozitivan mentalni stav i optimizam.

Sokovi od sirovog vo a i povra mogu biti hranjiva podrška, pogotovo **oni** bogati betakarotenom.

Sok 1

1 mrkvi

3 granice brokule

(sa stabljikom)

Sok 2

8-10 mrkvi i 1-2 cikle na dan

Sok 3

marelica i mrkva

Slabokrvnost

Dobro je uzeti zeleno povr e bogato željezom:

I dragušac

I cikla s listovima

4 mrkve

1 veliki svežanj špinata

Srce

Srce je dobro održavati u formi laganim vježbama i izbjegavanjem kolesterola. Grož e pro išava krvni' žile; sok oil povici pro išuje i osnažuje:

5 mrkava

6 listova špinata

4 lista salate

1/4 bijele repe

1 svežanj peršina

Tromboza

Trombozu mora lije iti lije nik specijalist. No i prehrana je važna te stalna konzumacija mrkve i ešnjaka:

2 mrkve

1 ešan ešnjaka

I krastavac

Umor

Mrkva i jabuka dva su najbolja "osnaživa a" protiv umora i nedostatka energije koje nam priroda nudi. Najbolja je kombinacija:

6 mrkvi

2 stabljike celera

1 svežanj peršina

ešnjak

Upala mokra nog sustava

Borovnice, grož e i ananas pomazu u sprje avanju upala:

2 slatke jabuke

pola mogranja

Upala tetiva (tendinitis)

U lije enju upale pomaže povr e bogato silicijem, kao što su krastavac ili paprika.

4 mrkve i 2 krastavca

2 ili 3 prstohvata crvene paprike

1 manji svežanj peršina

Zatvor

Uzimanje velikih koli ina vlakana najbolje je sredstvo protiv zatvora.

Evo nekoliko prijeti los':):

Sok 1

- 1 veliki kolut ananasa
- 4 mrkve
- 1 jabuka
- 1 svežanj peršina

Sok 2

- 2 ili 3 jabuke
- 1 kruška

Živci

Prirodne namirnice bogate vita minom IJ, i 13., pomažu pri u vršivanju živaca. Isto tako:

- pola lubenice, 6 listova kupusa
- 2 raj ice i 1 stabljika celera

Žuti kamenac

Kombinacija povrća koja može pomoci u otklanjanju kamenca:

Sok 1

- 6 mrkava, pola cikle
- 3 granice peršin.)

Sok 2

- 2 jabuke,
- 1 komad celera
- 2 cikle

Sok 3

- 1 cikla
- 1 krastavac
- listovi koprive



Hranjivost vo a i povrća

PRIRODNI IZVOR ŽIVOTA I ZDRAVLJA

1/ao što smo ve rekli, općenito govoreći, prehrana u industrijaliziranim krajevima nije zdrava. U društvu u kojem vlada užurbanost, uvelike je prisutna tzv. brza hrana (koja dobro suzbija osjećaj gladi, ali nije dobra i za probavu). Tako "varamo" probavni sustav neprirodnim i nezdravim proizvodima kao što su prženi krumpir, slasti arski proizvodi ili okolada. Ukratko, "darivamo" naš organizam prekomjernim koljinama zasićenih masti, proteinima životinjskog podrijetla/ umjetnim dodacima i bojama.

Siroti probavni sustav mora probaviti višak proteina, masti i aditiva, a da bi u tome uspio, moraju mu pomoći velike doze vitamina i minerala kojih u organizmu esto nema dovoljno. Kada se to dogodi, želudac mora poslati "viškove" koje nije mogao probaviti u jetru, bubrege i ostala tkiva, stvarajući lako zdravstveni problem i pretilost.

Stručnjaci za zdravlje savjetuju

unos najmanje sedam obroka povrća i dva obroka voća dnevno. Što se tiče zdravlja i energije, potvrđeno je da bi ovjek za optimalnu kvalitetu života trebao jesti od 50 do 75% sirove hrane, no to nije uvijek lako zadovoljiti. Nemajući svi ni volje ni vremena da se tome posvetete. U svakom slučaju, umjesto da pojedemo 2 kg mrkve (što stvarno ne djeluje privlačno), mnogo je praktičnije i jednostavnije popiti je u jednom soku.

Možda i za volimo sokove te po nemo priređivali razna iznenadna enja najprije vlastitom nepcu, a zatim i nepcu naše obitelji i prijatelja. Originalni kokteli od voća i povrća nisu samo zdravi, već i vrlo ukusni i privlačni.

EVO kako djeluju sokovi.

Vitamini i minerali

Dodatna doza vitamina i minerala odlazi izravno u stanice koje ili najviše trebaju (smatra se da 95% životnih supstancija iz sokova

ulazi izravne u krv). ak ni **prehrana temeljena na** prirodnim proizvodima, uravnatežena i zdrava, ne sadrži optimalnu količinu hranjivih tvari, poglavito oligoelemenata... Zato se sokovi, kada se uzimaju u primjerenoj količini, pretvaraju u vrijednu potporu zdravlju i energiji.

Ugljikohidrati i enzimi

Sokovi povećavaju količinu enzima (*vidi poglavlje o enzimima na str. 225*). Preko njih ne unosimo samo vitamine i minerale, već i znatne količine ugljikohidrata i enzima, koji su, među ostalim, odgovorni za apsorpciju i prijenos kisika te probavu i asimilaciju hranjivih tvari iz namirnica.

išenje

Prošlosti uje i obnavlja organizam jer pogoduje odstranjanju toksina iz tijela.

Hidratacija

Odrasla osoba treba od 1 do 2,5 litre vode na dan. Većina voća i povrća sadrži visok postotak vode, zbog toga konzumacija sokova osigurava **dobru hidrataciju**.

Mršavljenje

Danas nam moda name je provođenje raznih, više ili manje striktnih, dijeta koje su esto varljive i nezdrave; milijuni ljudi (pogotovo mlađih) pati od bolesti kao što su anoreksija i bulimija. Treba znati da je prvi korak za emocionalnu ravnotežu prihvatanje samog.) sebe. Pritom treba prihvati da je višak kilograma prije svega zdravstveni, a ne estetski problem. Moda se mijenja iz dana u dan; ono što je prije nekoliko stoljeća bio pojam lijepote, danas se u potpunosti odbacuje. Riječ je o uspostavljanju prehrambene ravnoteže, a to je samo po sebi dovesti do toga da nestanu suvišni kilogrami.

Jednostavan je recept za postizanje ove ravnoteže izbacivanje iz prehrane šećera i alkohola te namirnica zasićenih mastima. Treba kontrolirati i unos namirnica bogatih kalorijama (okolada, slatko...) te uključiti više svježih sirovih proizvoda, integralnih žitarica i salata.

Uputno je razne grickalice zamjenili ašom soka koji **sadrži** malo kalorija i masti, te unijeli malo vježbe u svoj život. [Kivuli.it](#)

je biti o it: nekoliko kilograma manje i, ono što najvažnije, usvojiti emociju niz zdravih navika kojih se poslije više neće htjeti odrediti.

Praktične informacije o voću i povrću

Na sljedećim stranicama donosimo sažetak o hranjivim i terapeutiskim svojstvima najčešćih konzumiranih voća i povrća, nekoliko savjeta za njihov odabir i uvanje ili pripremu sokova. Ne zaboravite da sokove treba popiti što prije nakon pripreme. Voće treba dobro oprati i osušiti prije uvanja.

Jednako tako, upamtite da "zelene sokove" (gotovo sve od povrća) treba uzimali razrijeđene lakšim sokovima (jedna mjerica zelenog soka i tri mjerice soka druge vrste), kao što su sok od jabuke ili mrkve.

Netko se može zapitati zbog čega sve te informacije. Sljedeće stranice mogu i preskočiti, naravno. Ali kada jednom zavolimo sokove, pitanje glasi: "Kako smo toliko dugo živjeli bez toga prirodnog izvora mladosti?" Sokovi od svje-

žeg voća i povrća su visokoenergetske namirnice koje magično preobražavaju ovjeku u osobu zdravu kožu i blistavu i jutro.

Sokovi su esto najjeftiniji i zasigurno najbolji inkovitiji na inodržavanja zdravlja u bilo kojem razdoblju života. Norman Walker, pionir u širenju sokova u Sjevernoj Americi, koji je umro u 113. godini, rekao je:

"Ne postoji samo jedna namirnica (danas možemo dodati: ni vitaminska nadopuna) koja bi posjedovala tako energetski uravnoteženu kombinaciju svih sastojaka važnih za zdravlje."

Sokovi imaju dugu i slavnu povijest u analima naturopatije i zdravstvene prakse. Temelj su mnogih "udotvornih" kura u prošlosti, za koji uspjeh možemo zahvaliti nevjerojatnom uinku koji nastupa kada organizam dobije veliku "injekciju" antioksidansa i prijeko potrebnih vitaminima i mineralima. Tako se povećava količina energije i obrambena sposobnost organizma koji se onda lakše bori s odredenim bolestima.

Ananas



Potjeće iz Južne Amerike; treba ga ostaviti da sazrije na stablu jer se proces sazrijevanja ne nastavlja ako se ubere nedovoljno zrelo. Poslužite li sok od ananasa u kori voća, postići će te egzotičan ugodaj.

Vitamini. Sadrži vitamine A, B i C.

Minerali. Bogat je jodom, magnezijem, kalcijem, fosforom, kalijem i natrijem.

Terapeutka svojstva. Sok od ananasa prikladan je za liječenje laringitisa. Olakšava probavu, djeluje kao diuretik i pročišćava organizam od tjelesnih otrova. Sadrži bromelin, supstanciju koja pomaže u probavi proteina. Pomaže u regulaciji mjesecnice.

Odabir. Mora biti težak i slatka okusa, tamnozlatne boje.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi. Ako ste ga već načeli, čuvajte ga u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Očistite ananas i narežite ga na velike kolotove, ogulite ih i izrežite dio koji je ostao od srčke (u sredini).

Dobra mješavina. S jabukom i medom.

Avokado



Sadrži puno ulja, a malo soka, no od avokada se pripremaju izvrsni napitci u kombinaciji sa sokovima od drugog voća i povrća. Bogat je nezasićenim mastima.

Vitamini. Betakaroten, B₃, B₅, C, E, folna kiselina i biotin. Male količine vitamina B₁, B₂ i B₆.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, sumpor, bakar i željezo.

Terapeutka svojstva. Pogoduje krvоžilnom sustavu, a njegova hranjivost pridonosi dobrom zdravlju.

Odabir. Izbjegavajte mekani avokado. Kada pritisnete zreli avokado, mora biti malo tvrd.

Čuvanje. Na suhome mjestu. Kada je sazrio, treba ga upotrijebiti za najviše dva dana.

Prije pripremanja soka. Prerežite ga popola, izvadite košticu, meso žlicom izvadite iz ljuske.

Dobra mješavina. Sok avokada s rajčicom i krastavcem.

Banana



Još su je kineski liječnici u XII. stoljeću prepisivali kao lijek za osobe koje se oporavljaju od bolesti. Zbog njezine gustoće teško od nje napraviti sok, ali je zato ukusna kada se pripravi u mikseru s mljekom.

Vitamini. Bogata vitaminom A, B₃, C i folnom kiselinom.

Minerali. Sadrži kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Dobra je za rekonvalescente te za jačanje srca i za mišiće.

Odabir. Kada su zrele, kora im je žute boje s pokojom smedom točkom.

Čuvanje. Dobro se održavaju na sobnoj temperaturi. Ako su još zelene, možete ih s jednom jabukom staviti u papirnatu vrećicu i čuvati na tamnome mjestu. Tako se potiče kemijska reakcija koja pomaže u sazrijevanju te se pojačava njihova hranjiva vrijednost.

Prije pripremanja soka. Samo ih ogulite.

Dobra mješavina. Sa sokom od papaje ili manga.

Bijela repa



Za sok se mogu upotrijebiti listovi i korijen. Okus joj je blago pikantan.

Vitamini. Folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor i kalij.

Terapeutka svojstva. Zbog visokog postotka kalcija preporučuje se djeci u vrijeme rasta te osobama koje imaju problema s kostima. U kombinaciji s drugim povrćem (dragušac ili špinat) učinkovita je u liječenju hemeroida. Sok od lista i korijena repe pomaže u rastapanju bubrežnih kamenaca.

Odabir. Bolje su manje. Mora biti tvrda i glatka. Provjerite da gornji dio korijena nije mekan.

Čuvanje. U hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Odstranite stabljiku, korijen operite četkicom i vodom te narežite na komade.

Dobra mješavina. S mrkvom i maslačkom.

Blitva



Iako izgleda kao sestra špinata, ovo je povrće zapravo rođakinja cikle. Zbog velike hranjive vrijednosti spada u "najglamuroznejne zvijezde" povrća. Uzgaja se zbog listova, a ne zbog korijena.

Vitamini. Karotenoidi i vitamin C.

Minerali. Kalij i željezo.

Terapeutka svojstva. Budući da sadrži minerale i vitamine, posebno se preporuča u liječenju anemije. Ima laksativno djelovanje, pogotovo juha koja se dobiva prokuhanjem.

Odabir. Kupite svježe listove koji nemaju smeđe fleke. Boja treba biti intenzivno zelena, radije birajte manje listove.

Čuvanje. Najviše tri dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Temeljito operite.

Dobra mješavina. Izvrstan sok dobit ćete u kombinaciji s mrkvom i jabukom.

Borovnica



Njihov kiseo okus može uzrokovati pokoju grimasu, ali dobro ih je miješati s drugim, sladim voćem kao što su jabuka, grožđe ili kruška. Borovnice se ručno beru pa znaju biti prilično skupe.

Vitamini. Bogata je betakarotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij.

Terapeutka svojstva. Preporučuje se za liječenje urinarnih bolesti (ciste, prostate...). Sadrži visoku koncentraciju kinina i antivirusna svojstva te služi i kao prevencija za malariju. Sok od borovnice preporučuje se protiv gripe.

Odabir. Najmesnatije, tvrde, tamne boje i sjajne.

Čuvanje. Nakon što ste ih oprali, možete ih nekoliko dana čuvati u hladnjaku. Ako ih želite zamrznuti, stavite ih u zamrzivač neoprane i operite ih prije pripremanja soka.

Prije pripremanja soka. Operite ih u hladnoj vodi.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke.

Breskva



Od davnina je u Kini poznata kao simbol besmrtnosti. Zbog njezine cvjetne arome i okusa nazivali su je "nekatarom bogova".

Vitamini. Sadrži folnu kiselinu, betakaroten i vitamin B₃ i C.

Minerali. Bogata je kalcijem, magnezijem, fosforom, kalijem, sumporom i natrijem.

Terapeutka svojstva. Stimulira lučenje želučanih kiselina, lako je probavljiva, pročišćava organizam, ima diuretska i blago laksativna svojstva. Savršena za osobe oboljele od srčanih bolesti i gihta.

Odabir. Ni previše mekane ni pretvrde. Breskve sa smeđim točkama su prezrele.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, potrošiti ih što prije. Nije ih dobro čuvati u hladnjaku jer izgube okus.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerežite i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Sok od breskve vrlo je ukusan s malom žlicom soka od limuna i meda.

Brokula



Vjeruje se da je brokula hibrid kupusa koji su počeli uzgajati Rimljani.

Vitamini. Sadrži betakaroten, vitamine B i C i bogata je vlaknima.

Minerali. Željezo, kalcij, sumpor i kalij.

Terapeutka svojstva. Posebno se preporučuje kao zaštita od raka jer se smatra da deaktivira hormone estrogena.

Odabir. Birajte uvijek najkompaktnije i najzelenije komade. Moraju biti uspravni; ako su stabljike klonule, znači da su i drvenaste stare.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Pažljivo operite jer se kukci vole zavlačiti u brokulu.

Dobra mješavina. Izvrsna je sa sokom od mrkve i jabuke.

Celer



Grci su jeli celer za smirivanje glavobolje, a Rimljani su smatrali da sprječava mamuluk; možda zbog toga *Bloody Mary*, sok-koktel od rajčice i limuna, među ostalim sadrži i celer. Osjećavajući sok od celera izvrstan je za vruće dane.

Vitamini. A, B₁, B₂, C i E.

Minerali. Natrij, kalij, magnezij, željezo, fosfor, sumpor i kalcij.

Terapeutka svojstva. Snažno potiče izlučivanje sline i želučanih sokova i tako olakšava probavu. Pomaže u zgrušavanju krvi, odstranjuvanju urinske kiseline i sprječavanju infekcija.

Odabir. Kupite onaj čvrstih i hrskavih stabljika i zdravih listova.

Čuvanje. Izvrsno se ponaša u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ga pod mlazom hladne vode, narežite ga i gotov je za upotrebu.

Dobra mješavina. Kombinira se gotovo sa svime. Ne zaboravite da ga se smatra afrodizijakom.

Češnjak



Zbog jaka okusa i mirisa treba ga pažljivo koristiti.

Vitamini. C, B₁, B₂ i B₃ i folna kiselina.

Minerali. Kalcij, željezo, magnezij, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Pomaže pri snižavanju krvnog tlaka, sprječava stvaranje ugrušaka, snižava kolesterol i velika je pomoć kod nekih oblika raka želuca. Osnažuje imunološki sustav i sadrži alisin koji je prirodnji antibiotik. Potiče tijek probavnih enzima te pomaže u odstranjuvanju tjelesnih otrova preko kože.

Odabir. Ne smije imati znakove truljenja, češnjevi moraju biti kompaktni i tvrdi.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, nikada u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i pripremite u sokovniku. Nakon češnjaka u sokovniku pripremite i drugo povrće i voće kako bi pokupilo njegov intenzivan miris sa stijenki aparata.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve, peršina, celera, mrkve i jabuke.

Cikla



Njezina tamnocrvena boja navještava da je dobra za krv. Sok od cikle prilično je jak i treba ga miješati s drugim sokovima.

Vitamini. Folna kiselina i vitamin C, kao i vitamine B₁, B₂, B₃ i B₅.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij, bakar, željezo i cink.

Terapeutka svojstva. Bogata je mineralima pa pogoduje jetri i žučnoj vredici. Pospješuje stvaranje crvenih krvnih stanica i limfnih stanica. Pročišćava mjehur i bubrege, posješuje lužnatost krvi, uravnotežava metabolizam i preporučuje se kao prevencija od raka.

Odabir. Tvrde i glatke. Manje su svježije.

Čuvanje. U hladnjaku ili na hladnjemu mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite je četkicom i s mnogo vode, odrežite krajeve.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve i celera.

Cvjetača



Povrtna biljka iz porodice kupusnjača. Korijen joj je bijele ili bijedodožute boje i okrugao.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Neutralizira djelovanje estrogena, stoga se preporuča protiv raka dojke.

Odabir. Stabljika mora biti tvrda i gotovo čisto bijele boje. Listići koji je obavijaju, zdravog izgleda i jasno zelene boje. Ne kupujte glavice koje imaju smeđe mrlje ili crne točkice.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Temeljito je operite.

Dobra mješavina. S mrkvom, peršinom i jabukom.

Dinja



Dinja kantalupa vrlo je hranjiva, iako može biti teško probavljiva ako se kombinira s drugim namirnicama.

Vitamini. Bogata vitaminima A, B i C.

Minerali. Sadrži kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Preporučuje se pri zatvoru, kod hemeroida, poteškoća u protoku urina i reumatizma. Trebaju je izbjegavati osobe koje imaju problema s probavom i upalom crijeva.

Odabir. Kora ima grubi reljef koji podsjeća na mrežu, a na dijelu gdje je peteljka treba biti nešto mekša i malo napukla.

Čuvanje. Ako je već zrela stavite je u hladnjak, ako nije, ostavite je na sobnoj temperaturi dok ne sazri.

Prije pripremanja soka. Operite je istog časa kada dođete kući jer postoji mogućnost da je kora zaražena salmonelom.

Dobra mješavina. Najbolje je sok od dinje piti sam, ali je izvrstan i sa sokom od grožđa.

Dragušac



Njegov je blago pikantan okus savršen pri miješanju s drugim povrćem. Rimljani su dragušac koristili protiv ispadanja kose.

Vitamini. Betakaroten i vitamin C i E.

Minerali. Bogat je natrijem, sadrži i kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Dobar je kod slabog apetita, umora, anemije, plućnih bolesti, dermatoze i ekcema. Preporučuje se u liječenju reume i dijabetesa. U kombinaciji s krastavcem i ciklom, sok od dragušca izvrstan je lijek za giht; s listovima bijele repe, mrkvom i špinatom sprječava ili olakšava hemeroide.

Odabir. Listovi moraju biti svježi i intenzivne zelene boje.

Čuvanje. Brzo se sparuši. Suhoga ga možete očuvati dva dana u plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Operite ga u puno hladne vode.

Dobra mješavina. Sa sokom od mrkve, krumpira i malo peršina.

Đumbir



Još su u antička vremena u Aziji đumbirom začinjavali jela, prije svega zbog njegovih terapeutskih svojstava.

Vitamini. Nema podataka.

Minerali. Kalij, magnezij, fosfor.

Terapeutka svojstva. Proširuje površinske krvne žile, tj. pospešuje znojenje, a to donosi osjećaj svježine. Preporučuje se kod faringitisa jer omekšava glasnice, pomaže u odstranjivanju sluzi, čisti pluća.

Odabir. Birajte male i sjajne biljke, bez mekih dijelova i bez intenzivnog mirisa. Može se kupiti već samljeven, ali je manje aromatičan i hranjiv.

Čuvanje. Dobro se održava na hladnjemu mjestu.

Prije pripremanja soka. Ako je kora jako tvrda, treba ga oguliti prije upotrebe.

Dobra mješavina. Sok razrijedite sokom od jabuke i mrkve.

Grejp



Potječe iz Azije, karakterizira ga lagano kiseo i gorak okus. Crveni grejp manje je kiseo od žutog.

Vitamini. Sadrži betakaroten i vitamine B, C i E.

Minerali. Bogat je magnezijem, kalcijem, fosforom i kalijem.

Terapeutka svojstva. Stimulira probavu, čuva od prehlade i smanjuje krvarenje desni.

Odabir. Moraju biti teški i okrugli, tanke i glatke kore. Bolji su kada su malo aromatični na dodir. Zreli su kada su elastični na dodir.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi.

Prije pripremanja soka. Ogulite ih i narežite.

Dobra mješavina. Savršena kombinacija je sok od tri naranče i jednog grejpa.

Grožđe



Stoljećima se upotrebljava za dobivanje grožđica, vina i soka. Smatrano je hranom bogova. Cijenjen užitak i zaštitnik srca, a i sedativ.

Vitamini. C, E, B₁, B₂ i B₃.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Važan čuvarek krvožilnog sustava. Preporučuje se u slučaju stresa, anemije, febrilnih stanja, reumatizma, gihta, pretilosti, visokoga krvnog tlaka i nesanice.

Odabir. Uvijek birajte pune i mirišljave grozdove jer nakon berbe više ne zriju već samo propadaju.

Čuvanje. Nakon pranja i sušenja možete ga tjedan dana čuvati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Skinite bobice sa stabljike, pomno ih operite i pripremite u sokovniku. Ne treba vaditi koštice.

Dobra mješavina. Sa sokom od kruške.

Jabuka



Potječe iz istočne Europe; postoji oko tisuću četristo različitih vrsta jabuka. Sok od jabuke dobro se miješa s ostalim voćem, pogotovo kiselim.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C. U malim količinama sadrži i vitamine B₁, B₂, B₃, B₆, biotin i vitamin E.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Snižava razinu kolesterolja i održava srce zdravim. Stimulira rad crijeva i oslobađa ih toksina. Najvažnije šećere jabuke naš organizam apsorbira direktno, bez prethodne transformacije. Preporučuje se protiv artroze.

Odabir. Čvrste, bez tamnijih i mekih dijelova. Ako se previše sjaje, vjerojatno su premazane voskom.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi ili u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ako su premazane voskom, ogulite ih.

Dobra mješavina. Sa svakim voćem.

Jagoda



Zbog intenzivne boje, arome i hranjivih vrijednosti, sok od jagode svojevrstan je kralj među svojom vrstom.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina, vitamin C, biotin i prirodni šećeri.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij, sumpor i željezo.

Terapeutka svojstva. Sok od jagode je osvježavajući, organizam opskrbljuje mineralima te pojačava prirodni obrambeni sustav organizma. Otvara apetit, pročišćava organizam i ima blago laksativno djelovanje. Posebno je dobra protiv umora, u razdoblju zdravstvenog oporavka te u slučaju nedostatka minerala u organizmu. Preporučuje se oboljelima od raka te dijabetičarima.

Odabir. Crvene, čvrste i mirisne, s peteljkom i bez pljesni.

Čuvanje. Nakon što jagode operete i osušite, možete ih nekoliko dana čuvati u hladnjaku u papirnatoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Odstranite peteljku i lišće.

Dobra mješavina. Sa sokom od grožđa.

Kivi



Potječe s Novog Zelanda. Okus mu je negdje između šljive i jagode.

Vitamini. A i C i male količine B₁, B₂, B₃.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Sadrži i željezo.

Terapeutka svojstva. Osvježava i osnažuje; zato je u slučaju visoke temperature, umora, stresa itd. dobro popiti čašu soka od samog kivija ili u kombinaciji s nekim drugim voćem.

Odabir: najbolji su tvrdi kiviji koji blago reagiraju na stisak prstiju.

Čuvanje. U hladnjaku se mogu sačuvati duže od tjedan dana, ali želimo li da brzo sazru, treba ih čuvati na sobnoj temperaturi.

Prije pripremanja soka. Ako su uzgojeni biološki, možemo ih pripremiti u sokovniku s korom.

Dobra mješavina. Sok od kivija i grožđa u jednakom omjeru.

Koromač



Rođak je celeru, a poznat je još i kao slatki anis. Okus mu je sličan sladiću. Lako ga Talijani već dugo koriste, u drugim je dijelovima svijeta malo poznat.

Vitamini. C i B₆.

Minerali. Kalcij, kalij, fosfor, sumpor i željezo.

Terapeutka svojstva. Kada se koristi sa sokom od cikle i mrkve, ublažava bol i anemiju koju uzrokuje gubitak mjesečnice. Pomaže u probavi namirnica koje nadimaju, poput mahunarki. Preporučuje se kod očnih bolesti i migrena. Kao pomoć u odstranjivanju tekućine, dobar je u borbi protiv celulita.

Odabir. Gomolj treba biti bijel, istodobno tvrd i krhak; listovi zelene boje.

Čuvanje. Može se čuvati u hladnjaku, ali ga treba potrošiti za tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Operite ga, odvojite i narežite.

Dobra mješavina. Zbog specifičnog okusa dobro ga je miješati sa sokovima koji nemaju određen okus.

Krastavac



Već u V. stoljeću prije Krista, krastavac je bio cijenjeno povrće u Grčkoj i Rimu. Smatra se da čak i za najtopljih dana zadržava temperaturu od 11 stupnjeva Celzijevih te je stoga prirodni osvježivač.

Vitamini. Bogat je folnom kiselinom i vitaminom C. Sadrži i biotin i vitamine B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, kalij, sumpor i natrij.

Terapeutka svojstva. Potiče rast u djece i sprječava otpadanje kose.

Odabir. Lako po površini imaju male kvrge, odaberite one manje jer su obično sladi. Ne smiju biti mekani ni namreškani.

Čuvanje. U hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Dobro ih operite četkicom i vodom. Ako ste sigurni da nisu premazani voskom, ne trebate ih guliti.

Dobra mješavina. Vrlo je ukusan sa sokom od rajčice, luka i češnjaka.

Krumpir



U društvu s rajčicom i paprikom, krumpir je u Europu stigao preko Španjolaca koji su se vraćali iz Novog svijeta. Jede se diljem čitavog planeta. To govori i o njegovoj velikoj hranjivosti.

Vitamini. Folna kiselina, biotin i vitamin C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, sumpor, bakar, željezo i cink.

Terapeutka svojstva. Preporučuje se u liječenju gastritisa, čревa, zatvora i hemeroida. Djeluje i obnavljujuće i благотвorno u liječenju gihta.

Odabir. Odaberite krumpir koji nije prokljiao ili poblijedio i koji je bez mrlja. Zeleni dijelovi se ne jedu jer sadrže otrovne sastojke.

Čuvanje. Na hladnom i suhomu mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke, mrkve i pastrnaka.

Kruška



S obzirom na duljinu njihova uzgoja, ima razmjerno malo različitih vrsta krušaka. Okus je jedna od karakteristika ovog voća koja najviše privlači.

Vitamini. A, C i folna kiselina.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor i kalij.

Terapeutka svojstva. Osvježava, hranjiva je i lako probavljiva. Zahvaljujući niskoj kaloričnoj vrijednosti, djeluje kao diuretik i dobra je za mršavljenje. Preporučuje se kod hipertenzije, opeklina, bubrežnih i cirkulatornih bolesti. Dobro je podnose dijabetičari.

Odabir. Za sok je najbolje odabrati tvrde (ali ne nezrele) kruške. Ako su previše mekane, mogu začepiti sokovnik.

Čuvanje. U hladnjaku najduže jedan tjedan.

Prije pripremanja soka. Operite ih, odstranite peteljku i narežite po dužini na četiri dijela.

Dobra mješavina. Može se miješati sa sokom od jabuke i limuna.

Kupus



Kupus je rođak prokulice, cvjetače i repe. Uzgajao se u antičkom Rimu.

Vitamini. Betakaroten i vitamin A.

Minerali. Sumpor, kalcij, fosfor, magnezij, jod, željezo i bakar.

Terapeutka svojstva. Neutralizira djelovanje estrogena, stoga se preporučuje protiv raka dojke. Čuva jetru i lječi infekcije. Hrani organsko tkivo i tako sprječava rano starenje. Pomaže pri fizičkoj i psihičkoj klonulosti. Nedavna istraživanja pokazuju njegovu učinkovitost u liječenju čira na želucu i dvanaestercu.

Odabir. Odaberite kupus tamnozelene boje, čvrstih i svježih listova i s malo žilica.

Čuvanje. Opran i suh može se čuvati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Ako nije biološki uzgojen, odbacite vanjske listove.

Dobra mješavina. Sok od kupusa po-miješan sa sokom od krastavca.

Limeta



Prva sestrična limuna, ali nešto egzotičnijeg okusa. Krajem XVIII. stoljeća kapetani engleskih brodova davali su limetu članovima posade radi sprječavanja skorbuta.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Sadrži kalcij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Velik postotak kalija štiti od raka i srčanih bolesti. Preporučuje se kod gripe, fizičkog i psihičkog zamora.

Odabir. Birajte veće primjerke glatke kore jer su ukusniji.

Čuvanje. Na svježem, ali ne i hladnomu mjestu.

Prije pripremanja soka. Operite i ogulite.

Dobra mješavina. Sa sokom od dinje.

Limun



Dolazi iz Malezije i Indije, uzgaja se gotovo u cijelom svijetu. Idealan je za miješanje sa sokovima drugog voća jer ima daje intenzivniji okus.

Vitamini. C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ i biotin.

Minerali. Bogat je kalcijem, klorom, magnezijem, fosforom, kalijem, natrijem i sumporom.

Terapeutka svojstva. Iznimno je alkalan i obnavlja minerale u organizmu. Aktivira bijele krvne stanice pojačavajući obrambeni mehanizam. Ima protubakterijska i antiseptička svojstva. Okrepljuje srce i krvne žile, snižavajući arterijski pritisak.

Odabir. Kupite one glatke kore i sjajne žute boje.

Čuvanje. U hladnjaku se može sačuvati nekoliko tjedana.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i narežite na komade. Po želji se mogu odstraniti koštice.

Dobra mješavina. Razrijeden u vodi s malo meda.

Lubenica



Zbog svojih boja – žarkocrvena boja mesa u kombinaciji sa smeđim košticama i zelenom korom – spada u najljepše voće.

Vitamini. Folna kiselina, vitamini A, B₅ i C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Smatra se kraljicom diureтика, zato se preporučuje kod bubrežnih bolesti, bolesti mjejhura i urinogenitalnih bolesti.

Odabir. Kucnite je zglobovima prstiju i osluhnite je li zvuk šupalj; kora mora biti mat, a ne sjajna. Kada ga zarinete u zelenu koru, nokat mora s lakoćom u nju ući.

Čuvanje. Na hladnomu mjestu, a kada je načnete u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Po dolasku kući operite je i obrišite. Prije izrade soka je narežite (nije potrebno izvaditi sve koštice).

Dobra mješavina. Sok od lubenice pravi je ljetni sok *par exellence*. Izvrstan je i ako mu se doda sok od limuna.

Luk



Luk spada u najstarije poznato povrće. Za pripremu sokova najviše se koristi crveni luk koji je slađeg okusa.

Vitamini. Bogat je folnom kiselinom i vitaminom C. Sadrži male količine biotina i vitamina A, E, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i sumpor.

Terapeutka svojstva. Ima diuretska, hipoglikemijska i antiseptička svojstva te okrepljuje srce. Regulira menstrualni ciklus i smanjuje rizik od tromboze te razinu kolesterola i triglicerida u krvi i urinsku kiselinu.

Odabir. Mora imati suhu i čvrstu kuru, ne smije biti zelenih mrlja.

Čuvanje. Do mjesec dana na suhom i hladnjemu mjestu. Nemojte ga držati u blizini krumpira jer od njega mogu pokupiti vlagu i omešati.

Prije pripremanja soka. Ogulite i narežite.

Dobra mješavina. Sok od jednog luka i jedne rajčice.

Mandarina



Izgledom je slična naranči, ali je manja i kora joj se lakše guli.

Vitamini. Bogata je prije svega beta-karotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Sadrži kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Ima i bakra, željeza i mangana.

Terapeutka svojstva. Povećava otpornost organizma i štiti od katara i gripe.

Odabir. Uzmite one intenzivno narančaste boje. Najbolje ih je kupiti u sezoni (od listopada do veljače) jer su tada sočnije.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi ili u hladnjaku. Potrošite u tjedan dana; nakon toga kora će otvrdnuti ili se upljesniviti.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite koštice, ako ih imaju.

Dobra mješavina. Izvrsne su sa sokom od ostalih citrusa.

Mango



Potječe iz Indije; na Istoku se pojavio u XVIII. stoljeću. Osobe alergične na koru manga, trebaju ga guliti u rukavicama.

Vitamini. Bogat je vitaminima A, B i C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Sadrži i bakar, željezo, mangan i cink.

Terapeutka svojstva. Pomaže pri oslobađanju od umora i stresa.

Odabir. Po mogućnosti mango glatke kore, zelenožute boje sa ružičastim tonovima i mirisan. Kada je zreo, njegova je kora na dodir slična avokadu: čvrsta, ali fleksibilna. Izbjegavajte one najzelenije jer su neukusni.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi dok ne sazrije.

Prije pripremanja soka. Ogulite ga i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Sok od manga je izvrstan sam.

Marelica



Žutonarančaste boje, marelica dolazi iz Azije gdje je poznata kao "sunčev jajec". Njezina intenzivna aroma uvodi nas u ljeto.

Vitamini. Betakaroten i vitamini A, B i C.

Minerali. Istiće se velikom količinom minerala, među njima su: magnezij, fosfor, kalcij, kalij, sumpor, natrij, mangan, kobalt i brom.

Terapeutka svojstva. Protiv dijareje, zatvara. Uravnotežuje živčani sustav. Zbog visoke koncentracije karotenoïda, smatra se dobrim saveznikom protiv raka. Karotenoïdi su prijeko potrebni i kod živčanog sloma.

Odabir. Kupite čvrste marelice, ali ne pretvrde ili zelene.

Čuvanje. Na sobnoj temperaturi, ali samo nekoliko dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite košticu.

Dobra mješavina. Soku od marelice dodajte nekoliko žlica soka od limuna.

Maslačak



Ovaj "korov" bogat je hranjivim elemen-tima. Ima više željeza od špinata i više vitamina A od salate.

Vitamini. A, B i C, klorofil, folna kiselina, taraksacin, inulin, fruktoza i karoten.

Minerali. Kalcij, kalij, željezo, magnezij, fosfor, silicij, natrij, sumpor i mangan.

Terapeutска svojstva. Izvrsno okre-pjuje, čisti organizam i snaži srce i kosti. Poboljšava rad jetre.

Odabir. Ne kupuje se nego se bere. Ako niste sigurni jesu li biljke tretirane kemikalijama, maslačak možete nabaviti na tržnici i u biljnim trgovinama.

Čuvanje. Kada ga operete i osušite mo-žete ga držati u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ga.

Dobra mješavina. Dobro se kombinira sa sokom od mrkve ili jabuke.

Mrkva



Kraljica sokova; zajedno s jabukom, može se miješati sa svim voćem i povrćem jer je sok "razrjeđivač" par excellance.

Vitamini. Betakaroten, biotin, folna ki-selina, vitamin C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ i E.

Minerali. Treba istaknuti kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, sumpor, bakar, željezo i cink.

Terapeutска svojstva. Spada u iz-vrsne saveznike obrambenog mehanizma tijela. Stimulira stvaranje crvenih krvnih stanica i regulira probavu. Poboljšava vid. Dobra je kao pomoć u liječenju anemije i arteroskleroze, preporučuje se kod čira na dvanaestercu i infekcija, upala i nametnika u crijevima.

Odabir. Najtvrdje i glatke. Što su sjajnije, to su slade.

Čuvanje. Čuva se u hladnjaku do dva tjedna.

Prije pripremanja soka. Operite ih četkicom i vodom. Odstranite gornji dio.

Dobra mješavina. Sve po želji.

Naranča



Prve su se naranče pojavile u Kini prije više od četiri tisuće godina, a u Europi su poznate četiri stoljeća.

Vitamini. Velika koncentracija vitamina C, a bogata je i vitaminima A, B₁ i B₂.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij. U manjim količinama i bakar, mangan i cink.

Terapeutска svojstva. U razdoblju rasta pomaže u održavanju zdravlja kostiju i zubi. Dobra je protiv infekcija i za odstranjivanje toksina iz organizma. Po-maže kod probave i hemeroida.

Odabir. Trebaju biti čvrste, kompaktne i teške.

Čuvanje. U hladnjaku, ali ne duže od jednog do dva tjedna.

Prije pripremanja soka. Ogulite ih i narežite.

Dobra mješavina. Na pola litre soka od naranče, dodajte 2 velike žlice limu-novog soka, 6 žlica soka od jagode i četvrtinu litre vode.

Nektarina



Još uvijek nije jasno što je nektarina; je li križanac između breskve i šljive, breskva bez dlačica ili neka sasvim posebna vrsta. Jedino što se uz njezinu okruglosti može reći jest da ima vrlo dobar okus, da je osvježavajuća i da se savršeno kombinira s drugim sokovima.

Vitamini. Visoka koncentracija vitamina A, B, C i folne kiseline.

Minerali. Kalcij, fosfor, magnezij i kalij.

Terapeutска svojstva. Štiti od raka i srčanih bolesti. Terapeutka svojstva slična su svojstvima breskve.

Odabir. Nektarine tamnije boje, puna okruglog oblika i bez znakova truljenja.

Čuvanje. Kada sazru, mogu se čuvati najduže nekoliko dana u donjem dijelu hladnjaka.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerezite na četvrtine i odstranite košticu.

Dobra mješavina. Sa sokom od jabuke.

Papaja



Kada kažemo papaju, kao da smo rekli tropi. Iako potječe iz Azije, ovo se voće užgaja u tropskim predjelima, pogotovo u Americi.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij. U manjoj količini: željezo, mangan i cink.

Terapeutka svojstva. Sadrži enzim papain koji pomaže u probavi proteina.

Odabir. Kupite papaju kada je jarkožuta. Stupanj zrelosti provjerite dodirom; pokazuje se kao kod manga i avokada. Kada po kori ima točkice ili mrlje, ukusnija je.

Čuvanje. Kada sazri, možete je čuvati najdulje dva dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Prerežite je i meso izvadite žlicom.

Dobra mješavina. Sok od papaje miješajte sa sokom od jabuke ili grožđa.

Paprika



Crvene su, žute ili zelene, a neke su izvrsne za sokove; crvena je najslatča. Velik je izvor vitamina C, pogotovo crvena. Za sokove su bolje zimske vrste.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C. Male količine vitamina B₂, B₃, B₅, B₆ i E.

Minerali: Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i natrij. Ima i bakra, željeza i cinka, ali u manjoj količini.

Terapeutka svojstva. Ublažava upalu tetiva i osnažuje tijelo. Jača kožu, nokte i kosu.

Odabir. Tvrde i glatke površine. Ako se previše sjaje, možda su premazane voskom pa pazite.

Čuvanje. U hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ih, prerežite i izvadite sjemenke.

Dobra mješavina. Sa sokom od rajčice i krastavca.

Peršin



U davna vremena vjerovalo se da je dobro nositi peršin oko vrata protiv zlih duhova. Peršin je jedna od najcjelovitijih poznatih namirnica, bogat vitaminom A.

Vitamini. A, B₃, C, E.

Minerali. Kalcij, željezo, fosfor, sumpor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Protiv lošeg zadaha. Oblog od peršina koji se stavlja na cistu ili čir pomaže dezinficirati ranu.

Odabir. Intenzivno zeleni listovi, svjež izgled.

Čuvanje. Potrošite što prije. Ili ga čuvajte hermetično zatvorenog u plastičnoj vrećici u hladnjaku. Sok od peršina nikada se ne smije pitи sam, čak nije dobro pitи više od jedne žlice peršina na dan, pomiješano s drugim sokovima.

Dobra mješavina. Vrlo je ukusan u kombinaciji sa sokom od mrkve i jabuke.

Prokulica



Veličinom izgleda kao mlađa sestra kupusa, ali je po hranjivoj vrijednosti puno "starija" od njega.

Vitamini. Bogata je betakarotenom, folnom kiselinom i vitaminom C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, male količine cinka, željeza i bakra.

Terapeutka svojstva. Donosi elemente potrebne gušterajući za obnavljanje sposobnosti stvaranja inzulina, zato se preporučuju osobama koje boljuju od dijabetesa.

Odabir. Listovi trebaju biti svjetlozelene boje i svježi, bez jakih aroma.

Čuvanje. Nekoliko dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Odbacite nekoliko vanjskih listova. Ne treba je rezati.

Dobra mješavina. Soku od prokulice dodajte sok od jabuke, mrkve, salate i peršina.

Rajčica



Rajčica je jedna od glavnih namirnica mideranske prehrane. Kada jednom probate domaće pripremljenu rajčicu, odbacit ćete onu kupljenu; okus i kvalitetu potpuno su drukčiji. Sok je vrlo osvježavajući.

Vitamini. Betakroten, biotin, folna kiselina i vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆.

Minerali. Bogata je klorom, kalcijem, magnezijem, fosforom, kalijem i sumporom. Sadrži i male količine bakra, željeza i cinka.

Terapeutka svojstva. Preporučuje se u vrijeme rasta jer utječe na vitalnost i pridonosi ravnoteži organizma. Dobra je za liječenje gihta i reume.

Odabir. Izbjegavajte one koje ne mirišu, teške su i cijede se kada ih se pritisne.

Čuvanje. Sazrijevaju na sobnoj temperaturi. Zrele se čuvaju se u hladnjaku dva do tri dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. S krastavcem.

Rotkvica



Mirisom podsjeća na papriku; ima intenzivan okus.

Vitamini. Folna kiselina, vitamini C, B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, natrij i sumpor. Ima i bakra i cinka u tragovima.

Terapeutka svojstva. Preporučuje se za bolji apetit. Dobar je za drenažu jetre i bubrega, ali nikada tijekom infekcije tih organa ili upale želuca. Obnavlja sluznicu i olakšava bol u želucu.

Odabir. Tvrde, intenzivne crvene boje korijena, zdravih zelenih stabljika.

Čuvanje. Odrežite listove jer crpe hranjive tvari korijena. Sok se može napraviti i od listova jer pomažu u probavi. Oprane i suhe mogu se čuvati u hladnjaku do tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Dobro ih operite.

Dobra mješavina. Jednu mjericu pomiješajte sa šest mjerica celera.

Salata



Salata je izvrsno povrće za sokove. Budući da ima puno vrsta salate, nabolje je odabrat onu sezonsku. Poznata *iceberg* salata gotovo da nema hranjive vrijednosti.

Vitamini. Karotenoidi, betakaroten i vitamini C i E. U manjoj mjeri i vitamini B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij, natrij i silicij.

Terapeutka svojstva. Utječe na probavu. Zbog silicija osnažuje kosu i kožu. Ako se žvače, čisti i jača zube i Zubno meso.

Odabir. Onu koja izgleda svježe ubrana; zeleni listovi hranjiviji su od bijelih.

Čuvanje. Oprane i osušene listove čuvajte u hladnjaku u plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Odbacite oštećene listove i operite je.

Dobra mješavina. S mrkvom i peršinom.

Slatki krumpir



Okus mu je sličan običnom krumpiru, ali je malo intenzivniji. Narančasta boja čini ga vrlo privlačnim. Kada je riječ o hranjivoj vrijednosti, natječe se s brokulom i mrkvom; spada u najcjelovitije namirnice. Iako zvuči čudno, i od slatkog se krumpira priprema sok.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina, vitamini C i E. Male količine vitamina B kompleksa.

Minerali. Kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Najznačajnije je što može smanjiti vjerojatnost obolijevanja od raka debelog crijeva i jednjaka.

Odabir. Srednje veličine, tvrdi, stožastih krajeva, intenzivne boje i glatke kore.

Čuvanje. Na hladnjemu mjestu može se čuvati gotovo tjedan dana.

Prije pripremanja soka. Operite ga u vodi čvrstom četkicom.

Dobra mješavina. Kombinacija soka od slatkog krumpira i mrkve izvrsna je za ten.

Šljiva



Razmjerno mlado voće; vrste koje danas koristimo potječu iz XIX. stoljeća. Izvorno dolaze iz Japana i Europe.

Vitamini. Betakaroten, folna kiselina i vitamin C.

Minerali. Kalcij, magnezij, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Stimulira rad živčanog sustava, ima laksativna i diuretska svojstva te čisti organizam od toksina.

Odabir. Srednje veličine i intenzivne boje. Dobro je kupiti malo tvrde da kod kuće sazru do kraja.

Čuvanje. Kada sazru, čuvaju se u hladnjaku najduže dva dana.

Prije pripremanja soka. Operite ih i izvadite koštice.

Dobra mješavina. Kada se pola kilograma šljiva doda žlica soka od naranče i žlica meda, dobije se veoma ukusan sok.

Šparoga



Julije Cezar volio je jela pripremljena od šparoge. I prije nego što je došla na glas zbog svoga okusa, bila je poznata kao lijek. Nakon konzumiranja šparoga, urin je tamne boje i intenzivnog mirisa.

Vitamini. A, B i C.

Minerali. Željezo, mangan, kalij i fosfor.

Terapeutka svojstva. To je namirnica koja pročišćava organizam i ima diuretski učinak. Smanjuje razinu šećera u krvi. Sadrži asparagin koji potiče rad bubrega i crijeva. Ova se tvar uništava kuhanjem pa šparoge treba sirove pripremiti u sokovniku. Zbog diuretskih svojstava trebaju je izbjegavati osobe koje imaju cistu.

Odabir. Potražite šparoge krhkih stabljika, čvrstih, uspravnih vrhova.

Čuvanje. Iako u hladnjaku mogu stajati, treba ih što prije upotrijebiti.

Prije pripremanja soka. Operite ih.

Dobra mješavina. Sok od šparoga može se kombinirati sa sokom od celera ili mrkve.

Špinat



Špinat je jestiva biljka iz porodice *Quenopodiaceae*; ima terapeutska svojstva i važan je izvor proteina.

Vitamini. Betakaroten i vitamini B₃ i C.

Minerali. Od minerala koje sadrži treba spomenuti kalcij, željezo, fosfor, kalij i natrij.

Terapeutka svojstva. Pročišćava i obnavlja probavni trakt. Aktivira jetru i limfne čvorove. Izvrstan je za cirkulaciju, ali sadrži oksalnu kiselinu koja može inhibirati apsorpciju kalcija i ograničiti količinu željeza.

Odabir. Po mogućnosti zelene i sjajne listove, svježe i čvrste, kratkih stabljika.

Čuvanje. Nakon pranja i sušenja možete ga nekoliko dana čuvati u hladnjaku u zatvorenoj plastičnoj vrećici.

Prije pripremanja soka. Dobro ga operite uklanjujući svu zemlju.

Dobra mješavina. S mrkvom ili jabukom.

Trešnja



Slatkoča, specifična aroma i boja crvenog baršuna čine je neodoljivom.

Vitamini. Visoka koncentracija vitamina A.

Minerali. Sumpor, kalcij, cink, željezo i magnezij.

Terapeutka svojstva. Tijelo čisti od otrova, remineralizira ga i djeluje protiv infekcija. Sadrži oko 80% vode te ima laksativan i diuretski učinak. Preporučuje se za dijete mršavljenja i dijabetičarima.

Odabir. Proberite mesnatije trešnje, glatke kože i sjajna izgleda. Odbacite one koje nemaju zdravu peteljku.

Čuvanje. Dva do tri dana u hladnjaku.

Prije pripremanja soka. Operite ih, izvadite im koštice (postoji poseban aparat za vađenje koštica koji možete nabaviti u željezariji) i odstranite peteljke.

Dobra mješavina. Vrlo su sočne, ali njihova je sezona kratka te ih je najbolje iskoristiti same.

Tablica minerala

(mg na 100 g namirnice) . = nema podataka + = u tragovima

VOĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Avokado	3	503	10	38	29	0,6	*
Ananas	1	149	15	9	*	0,3	*
Banana	1	382	8	27	36	0,7	0,02
Borovnica	1	73	13	11	2	0,9	0,02
Breskva	1	204	8	21	9	0,5	0,02
Crni ribiz	5	98	15	10	*	0,3	*
Crveni ribiz	+	110	7	7	*	0,3	*
Grožđe	3	132	12	12	9	0,4	0,01
Jabuka	2	109	7	8	4	0,3	0,01
Jabuka custard	*	*	15	40	*	0,6	*
Jagoda	2	156	24	25	15	1,0	0,02
Kivi	4	295	40	31	24	0,5	*
Kruška	2	128	9	13	8	0,3	0,01
Kupina	2	260	36	48	15	1,6	*
Limun	2	142	11	12	10	0,2	*
Lubenica	1	158	15	15	3	0,4	0,01
Malina	3	153	18	13	16	2,6	*
Mango	7	190	10	13	18	0,5	*
Marelica	2	280	17	22	9	0,6	0,01
Nar	6	250	30	28	11	0,5	*
Naranča	1	157	11	16	12	0,2	0,01
Papaja	3	200	23	15	40	0,4	*
Smokva	2	217	54	32	20	0,6	0,02
Šljiva	2	221	14	18	10	0,4	0,02
Trešnja	3	210	20	20	15	0,4	0,02
Zelena dinja	14	320	19	30	20	0,8	*

POVRĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Bijela repa	18	322	32	30	15	0,9	*
Blitva	90	376	103	39	*	2,7	*
Celer	96	291	50	40	27	0,5	*

POVRĆE	Natrij	Kalij	Kalcij	Fosfor	Magnezij	Željezo	Flour
Cikla	200	242	2	29	*	*	*
Cikorija	4	192	26	26	13	0,7	*
Cvjetača	16	311	22	72	17	1,1	0,01
Češnjak	*	*	38	134	*	1,4	*
Đumbir	34	910	97	140	130	17	*
Koromač	86	494	109	51	49	2,7	*
Krastavac	8	141	15	23	8	0,5	0,02
Krumpir	3	443	9	50	25	1	0,1
Luk	9	175	27	42	11	0,5	0,04
Mrkva	60	290	37	36	17	2,1	0,04
Paprika	2	213	10	26	12	0,7	*
Peršin	33	1000	245	128	41	8	0,1
Rajčica	6	297	13	27	20	0,5	0,02
Salata	10	224	37	31	11	1	0,03
Špinat	54	633	126	51	58	4,1	0,1

Kako djeluju minerali

Bakar. Nužan je za pravilnu apsorpciju željeza, ali u velikim količinama može biti štetan.

Cink. Štiti imunološki sustav. Pospješuje osjet vida, mirisa i okusa. Pomaže siliciju u održavanju zdravlja kose, kože i noktiju.

Fosfor. Pomaže pri stvaranju zubi i kosti. Ublažava umor i regulira tjelesnu temperaturu. Pomaže u apsorpciji masti. Hrani mozak, poglavito hipotalamus.

Jod. Regulira aktivnost štitnja ekstremiteta. Djeluje antiseptički i pomaže u otklanjanju sluzi u dišnim kanalima.

Kalcij. Pomaže u stadiju rasta i pri prelasku kroz grušavanju krvi. Regulira ritam rada srca. Aktivira enzime za probavu masti i proteina.

Kalij. Stimulira rad srca. Daje zdrav izgled koži. Pomaže u otklanjanju edema i otpuštanju mišića.

Magnezij. Pomaže pri izmjeni tvari u organizmu i iskoristavanju hranjivih namirnica te je važan za mišićnu aktivnost. Održava

ravnotežu živ anog sustava. Natrij. Pomaže u probavi. Pomaže u oslobo anju teku ina iz organizma. Regulira razinu uglji nog dioksida.

Silicij. Pomaže pri održavanju madolikosti. Olakšava bol koja nastaje zbog tendinitisa. Ja a nokte.

Sumpor. isti crijevne stijenke. Održava zdravlje zubi, noktiju i hrskavice. Pomaže u stadiju rasta. Štiti jetru, željezo. Crvene krvne stanice obnavlja kisikom te pogoduje dišnom sustavu. Idealan je u slu aju fizi kog i psihi kog umora. Nedostatak željeza uzrokuje anemiju.

Tablica vitamina

(mg na 100 g namirnice) * = nema podataka + = u tragovima

VOĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Ananas	10	*	0,08	0,03	0,2	0,08	20
Avokado	12	3	0,08	0,15	1,1	0,5	13
Banana	38	0,5	0,05	0,06	0,7	0,37	11
Borovnica	26	*	0,02	0,02	0,4	0,06	22
Breskva	73	0,3	0,03	0,05	0,9	0,03	10
Crni ribiz	23	1	0,05	0,05	0,3	0,08	189
Crveni ribiz	7	0,2	0,04	0,03	0,2	0,05	36
Grožđe	5	*	0,05	0,03	0,3	0,07	4
Jabuka	7	*	0,02	0,03	0,3	0,05	1
Jabuka custard	0	*	0,09	0,11	1	*	
Jagoda	13	0,2	0,03	0,06	0,6	0,06	6
Kivi	*	*	0,02	0,05	0,4	*	100
Kruška	5	0,4	0,03	0,04	0,2	0,02	5
Kupina	*	*	0,05	0,04	0,4	*	10
Limun	2	*	0,04	0,01	0,1	*	51
Lubenica	58	*	0,05	0,05	0,3	0,07	10
Malina	7	4,5	0,03	0,07	0,3	0,08	25

VOĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Mango	*	1	0,05	0,04	0,7	*	30
Marelica	298	0,5	0,04	0,05	0,7	0,07	10
Nar	*	*	*	*	*	*	2
Naranča	15	*	0,09	0,04	0,4	0,05	50
Papaja	125	*	0,03	0,04	0,4	*	70
Smokva	8	*	0,06	0,05	0,5	0,1	3
Šljiva	35	0,8	0,07	0,04	0,4	0,05	5
Trešnja	14	0,1	0,04	0,04	0,3	0,05	15
Zelena dinja	*	0,1	0,05	0,03	0,5	*	25

POVRĆE	Vitamin A	Vitamin E	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin C
Bijela repa	+	*	0,03	0,03	0,4	0,06	29
Blitva	583	*	0,1	0,2	0,6	*	39
Celer	*	*	0,03	0,04	0,3	*	7
Cikla	0	0	0,04	0,05	0,6	0,08	25
Cikorija	216	*	0,05	0,03	0,2	0,05	10
Cvjetača	21	0,1	0,1	0,11	0,6	0,2	69
Češnjak	*	+	0,2	0,08	0,6	*	14
Đumbir	*	*	*	*	*	*	*
Koromač	783	6	0,2	0,1	0,2	0,1	93
Krastavac	28	0,1	0,02	0,03	0,2	0,04	8
Krumpir	2	0,1	0,1	0,05	1,2	0,2	22
Luk	33	0,1	0,03	0,03	0,2	0,13	10
Mrkva	1,1	0,6	0,06	0,05	0,6	0,1	8
Paprika	100	3,1	0,07	0,05	0,4	0,27	140
Peršin	1,2		0,14	0,3	1,4	*	166
Rajčica	133	0,8	0,06	0,04	0,6	0,1	24
Salata	150	0,4	0,06	0,08	0,4	0,06	10
Špinat	816	1,7	0,1	0,2	0,6	0,2	51



Kako djeluju vitamini

Vitamin A (retinol): Jara obrambeni i imunološki mehanizam. Poboljšava vid. Ako je prirodnog podrijetla, ne će naškoditi ni ako ga uzmemos u prevelikim količinama.

Vitamin B₁ (tiamin): Še er u krvi pretvara u energiju. Srce. Pomaže u kontroliranju diabetesa. Alkohol inhibira tiamin.

Vitamin B₂ (riboflavin): Omogućuje izmjenu ugljičnog dioksida. Dobar za sportaše i dijabetika koji se loše ili rigorozno hrane. Njegov nedostatak može dovesti do pucanja kože i kutova usnica.

Vitamin B₃ (niacin). Prenosi vodik u unutrašnjost stanica.

Kolesterol. Bolesti krvožilnog sustava. Visok arterijski tlak. Glavobolje. Artritis. Nezamjenjiv je za zdravlje kože, jezik i probavni trakt.

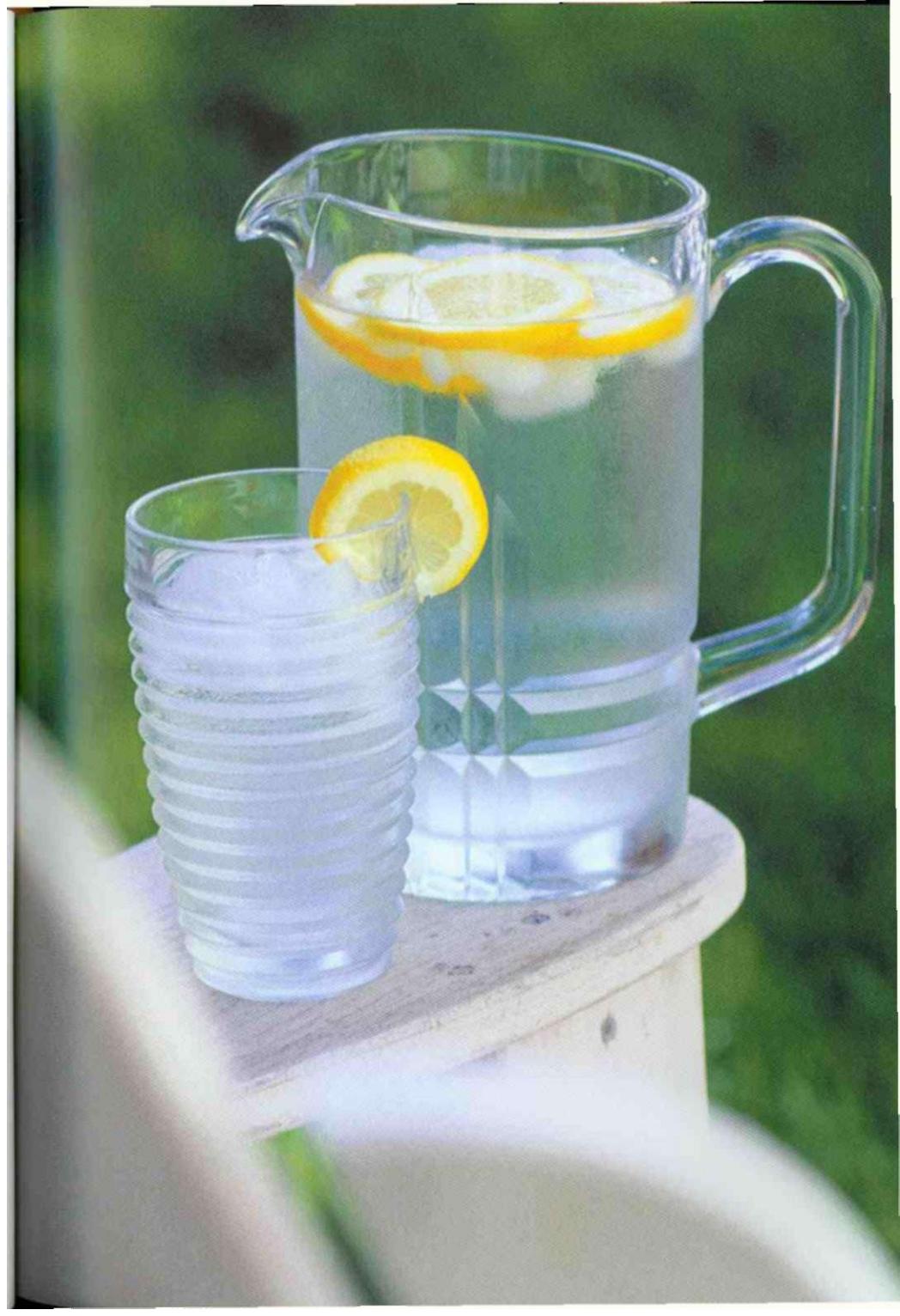
Vitamin B₆ (piridoksina). ja a imunološki i životni sustav. Koristan kod probavnih problema i problema s kožom. Jedini vitamin koji sadrži kobalt.

Vitamin B₁₂ (kobalamina). linergija. Anemija.

Vitamin C (askorbinska kiselina). Antioksidans. Odgovoran za formiranje imunološkog sustava. Utječe na apsorpciju željeza. Djeluje kao antiseptik i sprječava upale. Krvarenje desni. Prehlade i gripe.

Vitamin D. Olakšava apsorpciju kalcija. Za starije osobe. Sprječava rafitis. Stvara se u koži nakon sunčanja.

Vitamin E. Antioksidans. Rane i opekljine. U slučaju muške impotencije i sterilnosti te kod krvožilnih i neuroloških problema. Vitamin E je od presudnog značaja u razdoblju trudnoće.





Nadopune prehrani

PREMA ZDRAVIJOJ PREHRANI, URAVNOTEŽENIJOJ...
I PUNOJ ENERGIJE

Tijekom godina nutricionisti su klasificirali hranjive sastojke kao "esencijalne" ili "neesencijalne". I-esencijalni hranjivi elementi su one aminokiselinc koje ljudski organizam ne može prirodno proizvesti te ih zbog toga treba osigurati prehranom ili nadopunom prehrani.

Ako dnevna potreba za njima prelazi 100 mg, minerali se svrstavaju u skupinu esencijalnih. Neesencijalne hranjive elemente ili oligoelemente tijelo prirodno proizvodi pa nutricionisti ne preporučuju svakodnevno unošenje tih tvari u organizam. Neki od tih oligoelemenata potrebni su organizmu u dnevnim dozama u mikrogramima (1 mikrogram je 0,01 miligram).

Ali što se događa s onim što jedemo? Iako se sve esencijalne aminokiselinc nalaze u voću i

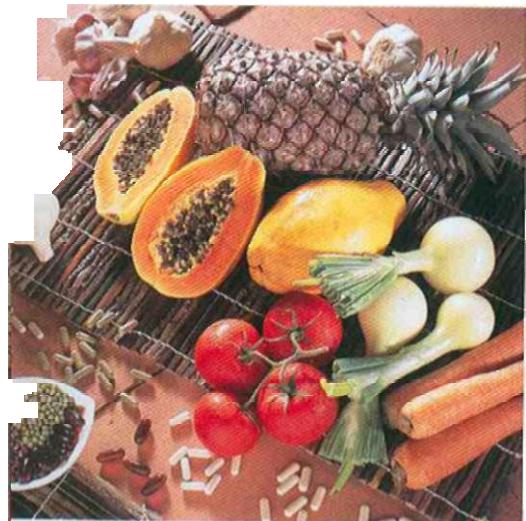
povrću koje svakodnevno jedemo, teško ih je dobili u potrebnim količinama kako bismo zadovoljili minimalne dnevne potrebe. Zato je, za dobro funkcioniranje организma, dobro dodati poneki dijetetski dodatak koji nam omogućuje da ih dobijemo u dovoljnim količinama. Kalcij, klor, željezo, magnezij, fosfor, kalij, jod, natrij i sumpor, zajedno s ostalim elementima i oligoelementima, vrlo su važni za organizam. No treba imati na umu da neki minerali koji su u minimalnim količinama bitni za naše zdravlje, u većim dozama mogu biti vrlo opasni. TJ toj se grupi nalaze olovo, živa, aluminij, arsen i kadmij.

Ali nije dobro uzimati previše minerala, kao ni dodataka prehrani, koje u prehranu valja uključiti ili uravnoteženo, u omjerima koji odgovaraju našoj fizičkoj kon-

stituciji, godinama i svakodnevnoj aktivnosti. ak i mineral toliko potreban kao što je kalcij, može bili toksi an ako ga uzimamo u pretjeranim koli inama. Najbolje je odabrati dobrog nutricionista koji e nam u tome pomo i (ali imajte na umu da postoje nutricionisti koji su gorljivi zagovornici velikih koli ina prehrambenih dopuna).

Sto nam donose?

Možda emo se zapitati što minerali, te si ušne supstancije, posjeduju da su tako važni za naše zdravlje. Danas znamo da je nji-



hov doprinos velik i da je dobro u našoj prehrani napravili mesta za ove dodatke. Minerali osiguravaju gra evni materijal za kosti i druga vezivna tkiva, omogu uju prijenos elektri nih impulsa žvcima i, na kraju, podupiru funkciju enzima u fiziološkim procesima (npr. od reprodukcije DNA do proizvodnje proteina). Tri su, zna i, važna ra/loga da ih ne zanemarimo,

/na se da naši preci nisu patili od pomanjkanja minerala. Zbog ega se danas, kada toliko pa-zimo na prehranu, suo avamo s tim problemom? Dijelom je to zbog nerazborita na ina uzgoja, posljedica ega su plodovi koji imaju malo minerala.

U stabilnom ekosustavu biljke apsorbiraju minerale iz zemlje li-jekom rasta i ra anja plodova. Kada biljka uvene, minerali se vra aju zemlji i ponovno ih koriste druge biljke. Ali ako vrtlar iš upa biljke ili vo ei i plodove u žetvi, iz tog se ciklusa izuzimaju njihovi minerali. Tako tlo postupno gubi minerale i vrtlari ga moraju po eti gnojiti.

A zbog pretjerane uporabe ke-mijskih gnojiva biljke nemaju do-

voljno potrebnih hranjivih tvari i oligoelemenala, iako imaju jednak izgled, ili ak ljepše izgledaju nego prije nekoliko desetlje a.

Biljke su sada izloženije bolestima jer je, zbog nedostatka minerala, njihov imunološki sustav slabiji. Da bi se taj problem riješio, a plodovi stigli do našeg stola, potrebno je mnogo pesticida. Za-to svaki put plodovi imaju sve više potencijalno toksi nih supstancija koje su rizi ne za naše zdravlje,

Istovremeno se smanjuje hranjiva vrijednost vo a i povr a. U posljednjim je desetlje ima prisutnost odre enih minerala u namirnicama pala od 20 do 30 posto. I vitaminski sastav može varirati unutar iste sezone, ovisno o tome kada je plod ubran. Za organski uzgojenim namirnicama (iz bio-loškog ili biodinami kog uzgoja) potražnja je sve ve a jer te namirnice ne sadrže pesticide i mnogo su zdravije i hranjivije. Rije je o izvrsnom poslu za poljoprivred-nike jer se njihov trud kompen-zira višim cijenama u prodaji i zadovoljstvom što je njihovo vo e i povr e hranjivije i zdravije te bez toksi nih ostataka i pesticida.



Iako je bolje minerale i vitamine unositi izravno iz prehrambenih namirnica, dobro je u prehranu uklju iti vitaminske pripravke koji e smanjiti nedostatak hranjivih tvari vo a i povr a.



Tako naše sokove možemo pratiti nekim dijetetskim dodacima koje smo pronašli u triglycerinama zdrave hrane u obliku tableta ili kapsula. Od malo cinka koji je vratiti vitalnost našoj kosi do poznatog koenzima Q-10 koji, uz to što je jako koristan za kožu, puni organizam energijom potrebnom za cijeli dan, postoje dobri multivitaminski kompleksi, nadopune prehrani.

Dodaci prehrani izvrsno se slažu sa sokovima, ali ne zaboravite da je polrobovo dobro jesti!

U nastavku smo navesti neke od supstancija koje se u obliku kapsula mogu pronašli u triglycerinama zdrave hrane, a sadrže prirodne sastojke i korisne su za zdravlje. To su tablete bez šeera i soli (i bez škroba koji može izazivati alergiju) te bez umjetnih zasladiva. Mogu se pronašti i koncentrati ljekovitog bilja koji sadrže njihova aktivna svojstva. Tako možemo sazнати i koliku koliko inu određenih elemenata posjeduje određeno ljekovito bilje i kolika je njezina stvarna "snaga" i u inkovitost.

Esencijalne masne kiseline

Masne kiseline temeljne su strukturne jedinice lipida, tj. masti u našoj prehrani. Organizam može sintetizirati mnogo masnih kiselina, ali one koje ono ne može sintetizirati u dovoljnim količinama moraju se unijeti prehranom te se nazivaju esencijalne masne kiseline. Masne kiseline mogu biti zasićene, monozasićene i polizasićene, ovisno o stupnju na kojem se temeljni lanac molekula ugljika kombinira s vodikom.

Dvije esencijalne masne kiseline su linolenska (omega-3 masna kiselina) i linolna (omega-6 masna kiselina), a u obilju ih nalazimo u djevičanskom ulju sjemenki lana, suncokreta i pšeničnih klica. Tako ulje od pšeničnih klica, zbog velike količine vitamina E, police važne fiziološke funkcije, poglavito mišićnog i limfnog sustava.

Esencijalne masne kiseline vrlo su korisne za organizam; djeluju na produkciju hormona i zdravlje imunološkog i krvožilnog sustava. Održavaju strukturu i funkciju staničnih i subcelularnih membrana. Zadužene su i za prijenos i eliminaciju kolesterola

iz organizma te održavanje kože i ostalih tkiva mladini i fleksibilnim, što dugujemo njihovoj funkciji podmaziva.

Kupiti se mogu perlice biljne želatine (mekane su) ili njihov sok u tekućem stanju: ulje od suncokreta, od pšeničnih klica, lana ili ljubičice (no urka). Možemo ih koristiti kao ulje za salatu ili kao dodatni okus za omiljeni sok od povrća.

Ta se ulja preporučuju kod arterioskleroze, trudnoće i u menopauzi. Pomažu i pri probavljanju masne hrane i ako je potrebno unijeti u organizam veću količinu vitamina E.

Antioksidansi

Primjer: kava šteti organizmu zato što proizvodi slobodne radikale koji djeluju na starenje. No protiv tih neprijatelja mladosti imamo antioksidanse koje organizam nebrojeno puta dnevno stvara kako bi se zaštitio.

Antioksidansi se esto spominju u ovoj knjizi. Zapamtimo da su među najvažnijima oni koji sadrže karotenoide kao što su

betakaroten, vitamin C i vitamin E.

Esencijalni su antioksidansi i pigmenti koje saili rži voće i povrće (kao resveratrol u grožđu, primjerice) i komponente koje nalazimo u nekim biljkama, kao polifenoli zelenog ljeta ili ginko, cink i selenij.

Postoje i antioksidansi u obliku dodataka prehrani; djeluju vrlo dobro, ali nisu nužni, pogotovo ako se leži zdravom na inu prehrane, danas aktualnom natjecanju kom ili malo bliskijem, poznatomu mediteranskom na inu. Kompleksi prirodnog polifenola koji se dobiva od grožđa, borovnice, ginka, ulja od ekstrakta sjemenki grožđa... mogu se uzimati sa sokovima.

Vlakna

Nedostatak vlakana izbjegiemo ako u svakodnevnu prehranu uključimo kruh i integralne žitarice te obilnu količinu voće i povrća. I sokovi sadrže vlakna, akcijski im se odstrani mesnatim dio koji ostaje nakon istiskivanja tekutine.

"Vlakna" su sve hranidbene supstancije koje naš organizam

rte može probaviti. Svrstavamo ih u dvije grupe: topiva u vodi i netopiva u vodi.

Vlakna topiva u vodi nalaze se u zobi, pektinu, guaru, je mu, grahu i morskim biljkama, a netopiva u pšeničnim mekinjama, integralnim žitaricama, koji vo- a i povrata suhom voju; apsorbiraju veliku količinu vode, policu rad crijeva i korisna su za **itav** probavni sustav.

Vlakna prolaze kroz probavni trakt isto i crijeva, pomažu im lako da bolje obavljaju SVOJU funkciju. Ljepljiva su te uskladjuju glukozu u krvi, usporavaju i njeni apsorpciju u krvni protok. Pomažu i u snižavanju povišene razine kolesterola.

U trgovinama smo pronašli vlakna u obliku dodatka prehrani (peklinski jabuke u prahu, mekinje od obilja...), no ako se hranimo uravnoteženo, nisu nam potrebna.

Promotrimo primjer korisnosti vlakana: pektin iz grejpova pomaže u snižavanju razine "lošeg" kolesterola, i i pridonosi "išenju" arterija; prevenira za epljenje ar-

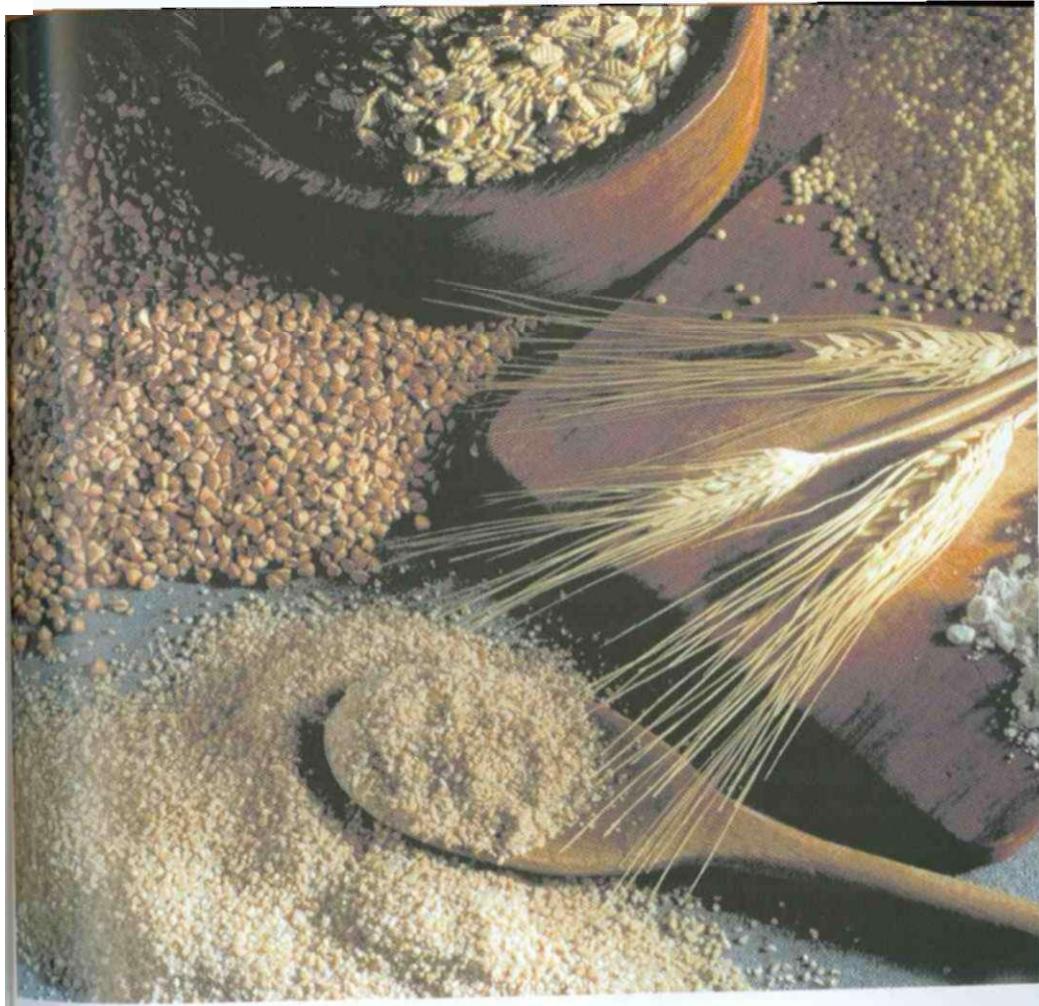
terija i pomaže u reducirajućem trombocita u njima. U crijevnom traktu stvara tanki sloj vode, a to sprječava apsorpciju masnoće.

Sojin lecitin

Lecitin se koristi u namirnicama kao emulgator masnoće. To je važan izvor fosfolipida (koje nalazimo u gradivu svih stanica i membrana) i potreban sastojak za sve žive slanice **Ijudsko**; organizma. Zato i miši ne i živane stanice **sai.li/i>** tu esencijalnu masnu supstanciju.

Lecitin je izvor vitamina B, po najviše kolina, i puno ga ima u žumanjku i soji. Masnoće koje se nalaze u organima/mu, kao što su kolesterol i drugi lipidi, mogu se olopljiti u vodi i lako odstraniti iz organizma.

Lecitinom se izvrsno izbjegavaju štetne masti u arterijama i drugim vitalnim organima. Njegova je prednost, kada je riječ o lecitolu u granulama (postoji i lecitin u kapsulama, s mekom želatinom) što se izvrsno miješa sa sokovima.



Koenzimi

Najpoznatiji je koenzim Q-10 ili ubikinon koji je postao vrsta "pe za stanje no izgaranje".

Svaka slanica našega tijela ima "pe za izgaranje" koja se zove mitohondrij i koja je, uz pomoći koen./ima Q-10 (supstancija slična

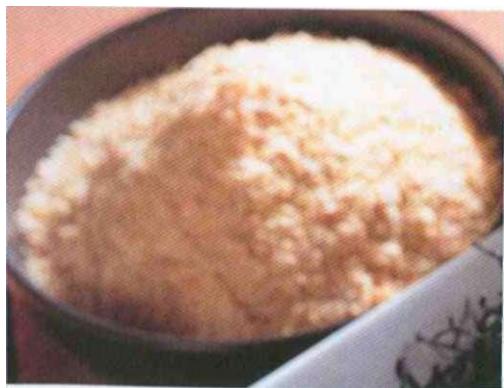
vitaminima koji otapaju masti), zadužena za stvaranje energije od namirnica koje unosimo. Zato je Q-10 posebno važan za osobe koje se bave sportom ili intenzivno žive.

s godinama/ a danas i na inom životu, potroše se sve prirodne

zalihe ove supstancije koje organizam posjeduje. Zato vrijedi truda svoju prehranu obogatili dodatnom koli inom koenzima Q-10 koji odmah daje mnogo energije. No njegovi se najbolji u inci (pomaš iivanje kože, prevencija sranih tegoba ili njihovo poboljšanje, opere dobro stanje...) ne javljaju odmah. Rezultati su bili to vidljiviji i cjenjeniji, što su njegovi nedostaci u prirodnoj /alibi organizma bili veći.

Kvasac

Pivski kvasac univerzalan je prehrambeni dodatak. Višak kvasca koji se dobije tijekom proizvodnje piva odvaja se, pere i isti



od ne isto a (elemenata žitarica i hmelja). Zatim se protiskuje kroz prešu kako bi se smanjio sadržaj vode i pažljivo grijе radi sprjeavanja procesa fermentacije te kako bi se omogućilo djelovanje supstancija koje se nalaze u stanicama kvasca nakon otvaranja njihovih slijenki.

Prvi pivski kvasac u prirodnom stanju, koji se mogao koristiti u prehrani, dobio je 1930., ali se njegova upotreba u medicini bilježi 5000 godina prije toga.

Pivski kvasac sadrži iznimno aktivne mikroorganizme koji se brzo množe. U tom procesu nastaju gotovo svi vitamini i proteini biljnog podrijetla, uz minerale i oligoelemente visoke biološke vrijednosti.

Vrlo je koristan u svome integralnom teku em obliku, ali je najpristupačniji suh, u pakuljcama (uzima se jedna do dvije žlice dnevno). A budući da ima gorak okus, izvrstan je u sokovima od voća i povrća. U posljednje se vrijeme u trgovinama može nabaviti kvasac od cikle koji je sličan svojstava, ali boljeg okusa.

Pivski kvasac vrlo je bogat oli-

goelementima (glulation, krom, selen) te posjeduje više od trideset različitih fermentala nužnih za održavanje života. Savršen je za jačanje živaca, prošavanje organizma i regeneraciju crijevne flore. Iako tome:

- optimalan je za jetru
- sprjeavlja krvožilne tegobe
- aktivira inzulin i reducira razinu šećera u krvi
- sliti kožu, nokte i kosu
- najbolji je prirođeni izvor kompleksa vitamina B.

U poglavlju o kurama za ishranu organizma pronađete **kuru na bazi sokova i kvasca**.

Pšenične klice

Pšenične klice njenih hranjivih su dio zrnja. Upravo je tu smještena vitalna, energetska i proteinska snaga ove korisne žitarice. Sadrži 35% proteina visoke hranjive vrijednosti, 8% esencijalnih aminokiselina, oko 48% ugljikohidrata, lako asimilirajuće šećere i **otprilike** 12% masti, među kojima i losolipid lecitin, o kojemu smo već govorili, te nezasićene masne



kiseline (vitamin E linolejska kiselina). Pšenične klice izvrstan su izvor vitamina A, B (prije svega B5) i E (30 mg na 100g) te minerala (cink, željezo, kalcij, fosfor, bakar, magnezij...).

Obično brašno ne sadrži pšenične klice. Industrija ih uklanja radi dugotrajnog skladištenja brašna, oduzimajući ih tako energetsku vrijednost. Samo ih rijetko integralna brašna, tjestenine i kruha sadrže. Većina integralnog kruha koji se proizvodi dodavanjem mkinja integralnom brašnu, ne sadrži pšenične klice.

Pšenične klice preporučuju se kao dodatak prehrani u trudno

i dojenju./ za oporavak/ za razdoblja u enja, stresa, intelektualnog zamora i potištenosti te kao zaštita od arteroskleroze, anemije... Mogu se nabaviti u perlicama i u klicama, pakirana tako da se uvaju u hladnjaku. Savršene su za doru ak (1 žlica sa sokom od vo a ili povr a) ili kao dodatak salati. Najzdravije ih je uzimati zajedno sa zrnjem pšeni nih klica. Tek proklijala pšenica sadrži dvostruku koli inu kalcija i magnezija te vitamin C. Uz to udeseterostru uje koli inu provitamina A i udvostru uje koli inu vitamina B₁, B₁₂ i PP.



Klice

Izdanci proklijalih sjemenki me u najboljim su i najrevolucionarnijim namirnicama/ napose u hladnim krajevima. Ponovno otkriveno prije otprilike dvadeset godina, s lako om oboga uju sve vrste salata, a dodaju se, ali umjereno (jedna šaka) mnogim sokovima.

Klici' su savršene zimi kada nedostaje povr a ili je povr e uzgojimo pomo u kemikalija i u plastenicima. Kao što smo rekli, nije rije o najstarijoj živoj namirnici (postoje zapisi o klicama soje u Kini iz 3000. g. pr. Kr.). Klice su autenti an izvor klorofila, enzima i vitamina. Njihov je uzgoj ekonomi an, a kada ih prikladno doziramo i kombiniramo, okus ozna ava cijeli jedan novi svijel koji svakako treba upoznali.

Klice spadaju u namirnice bogate vitaminima, mineralima i oligoelementima. Ta je namirnica "unaprijed proba vijena" pa se lako asimilira. Cijena njihova uzgoja, kao i cijena gotovog proizvoda je minimalna; klice su jedan od najjeftinijih izvora hranjivih tvari koji postoje.

Zahvaljuju i sna/i rasta, te

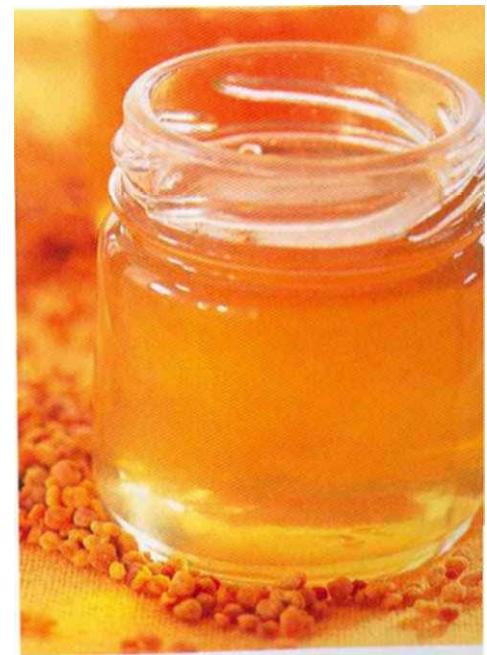
skromne sjemenke su potpuna manifestacija života. Saj rže hormone rasta, a proteini visoke biološke vrijednosti i proces klijanja pretvaraju ih u autenti no nutricionisti ko udo.

Kada dode u doticaj s vodom, kisikom i potrebnom toplinom, sjemenka postaje dvaput ve a, razbija zaštitnu ovojnicu i po inje se razvijali. Aktiviraju se nje/ini enzimi i zapo inje fantasticki proces u kojem se mineralne soli umnožavaju, obilno se stvaraju vitamini i fermenti, masti se transformiraju, škrob se pretvara u maltozu i ekstrin, poti e se djelovanje najjednostavnijih šeera koji omogu avaju efikasnije djelovanje probavnog sustava: brže se i lakše osloba a energija.

Sjetile se a kada ih jednom "požnjemo" ili kupimo u trgovini, obično ne traju duže od tjedan dana (najbolje ih je konzumirati im prije). Posebno preporu ujemo klice lucerne: dobri su prijatelji naše krvi, a njihov okus pretvara ih u klice excellance. U razboritim koli inama, preporu uju se i klice luka, soje, poriluka i rotkvice.

Kušajte ih u sokovima, salali ili s kuhanom rižom. Odmah ete nau iti dozirati najukusniju koliku za svoje nepce. Vaše zdravlje e to znati cijeniti. Uvijek.

Med, mati na mlijje i pelud
Svi poznajemo med, prirodni zasla iva koji proizvode p ele u svome napornom radu u cvjetnom svijelu. Više od 50% njihovih sastojaka su monosaharidi ili jed-



nostavni še eri koji imaju iznimno visoko pro iš avaju e djelovanje za probavni trakt. Med poti e rad jetre i vrlo je bogat kalorijama i fosforom, a uz to je i prirodni antiseptik. U vanjskoj upotrebi, med je izvrstan pri zacjeljivanju rana. U ovoj knjizi ne smo puno govorili o medu jer je dobro poznat. Samo smo se kratko prisjetiti dobrih svojstava ostalih proizvoda koji dolaze iz sa a: mati na mlijecu, pelud i propolis.

Kao što je znano, u 28 vrlo marljivih dana p eli radilica potroši toliko snage da umre. Iz istog jajeta iz kojega dolazi p eli radilica, može iza i i p eli matica; ovisi o hrani koju prima. **Mati na mlijecu** je ta hrana, specijalni sok koji p eli radilice prikupljaju za odre eno jajače iz kojega e iza i matica, p eli koja je puno ve a i može živjeti 60 puta duže od p eli radilice. To je kremasti bijeli sok, lagano pikantna, gorka i kisela okusa. Zahvaljuju i njemu odabrana e p eli proizvesti do 2000 jajačca svaki dan nakon samo jedne oplodnje (izme u 300.000 i 450.000 jajačaca godišnje), što je jedinstven slu aj u

prirodi. Ne zna se kako p ele proizvode taj udotvorni sastojak bogat proteinima i hormonalnim supstancijama, aminokiselinama, dušikom, vitaminima A, B, C, D i E, dekanskom kiselinom (koja ima snažno antimikrobsko djelovanje), še erima, mineralima i oligoelementima (kalcij, bakar, željezo, **fosfor**; kalij, silicij i sumpor). Lako je zaklju iti da djeluje osnažuju e i pomladuju e, pogotovo pri fizi kom i mentalnom umoru. Ukupno gledaju i, u vrlo kompleksnom procesu, djeluje izrazito pozitivno na endokrine žlijezde (prije svega nadbubrežne) te na proizvodnju spolnih hormona, a uz to pomaže i kod raznih poreme aja i bolova.

Svaki dan kada p ele slije u na cvije e u potrazi za nektarom kako bi izradile med, prikuplja se višak sakupljenoga cvjetnog praha. P eli na paši svojim izlu evinama vlaži gamete cvije a dok ne stvori loptice koje se skupljaju na njezinim stražnjim nožicama. Te loptice cvjetnog praha su granule peluda biljaka koje obi no nalazimo u trgovinama. Smatra se da jedna p eli na dan

može sakupiti nektar s najmanje 1500 cvjetova.

Pelud, koji je esencija života, izvorno je namijenjen reprodukciji i hranjenju p eli te opskrbi žlijezda za proizvodnju mati na mlijecu, fermentata i voska. Amino-kiseline peluda su 6-7 puta ja e od iste koli ine aminokiselina jaja i sira. Pelud je jednako lako bogat mineralima i vitaminima koje smo ve naveli. Uz to: regulira djelovanje rada crijeva i jetre, vra a apetit, revitalizira organizam (idealno kod anemije). Pomaže i kod psiholoških poreme aja, lakih depresija i stresa.

Pelud pomaže kod spolne ne mo i, i muške (kod impotencije izazvane problemima s prostatem) i ženske (pogoduje menstrualnom ciklusu i smanjuje nepo godnosti menopauze).

I - jedan paradoks: pelud koji je uzrok mnogih alergija, pomo i e nam da se zaštитimo od alergija (astma, rinitis, peludna kihavica, bronhitis, alergijske migrene...).

1, na kraju, smedasti propolis, jedan o najboljih prirodnih anti-biotika.



Alge. Spirulina

Alge (agar-agar i karagen, dulse, kombu ili kelp, nori, wakame) trebalo bi uklju iti u svakodnevnu prehranu. Umjereno i postupnim konzumiranjem naviknut e mo se na njihov neobi an okus i organizam e imati koristi od njihovih bogatih svojstava.

Ovdje smo se pozabaviti samo **spirulinom (*Spirulina platensis*)** koja je danas poznata kao sredstvo za osnaživanje, protiv anemije i štetnog kolesterol a te u dijetama za mršavljenje.

Godino 1967. botani aru Jr.mu Leonardo, koji je prolazio domoroda kom tržnicom u adu, pozornost je privukla modrozelena tvar u obliku dvopeka. Od pradavnih vremena žene plemena Kanembus sakupljale su ovu algu, potom bi je sušili i jeli kao poga u. Leonard je prouio njezin sastav i nazvao je spirulina.

Od drevnoga doba bogati je potencijal algi zaboravljen u Evropi, ali ga nije zaboravio i stari američki narod: A/teci. U vodama jezera Texcoco (Meksiko) slučajno je otkrivena ova alga koja se neko davno sakupljala i sljeno pripremala. Danas se /na da su jezera središnji i isto ne Afrike te kenijski i eliopiski usjeci najbogatija našli i šla spiruline (gdje joj je prirodno stanište), a užgaja se na svim kontinentima (vrlo je hranjiva spirulina koja se užgaja u moru oko Ilavaja), u Kini (u moru i umjetnim užgajalištima), Japanu... Zahvaljuju i studiji i osamdesetih godina došlo se do zaključka da spirulina može postati jedna od važnih namirnica 21. stoljeća.

Danas se može nabaviti prije svega u prahu, a upotrebljava se

i u kuhanju (u juhamu, salatama i dr.).

Spirulina sadrži mnoge važne supstancije: betakaroten (15 puta više od mrkve), željezo, gammalinolensku kiselinu, mangan, bakar... Tri je puta bogatija vitaminom E od pšeničnih klica i sadrži istu količinu kalcija, losolora i magnezija kao mlijeko. Za ovoljava potrebe vegetarianaca za vitaminom B₁₂ (10 g pokriva 53% preporučenih dnevnih potreba).

Poseđuje i 70% proteina visoke hranjive vrijednosti, vrlo uravnoteženih i lako asimiliraju ih, te 5% organizmu prijeko potrebnih masti koje nalazimo i u suhom voće i nekim vrstama biljnog ulja. Budući da je bogata mineralima, police korisne alkaliniziraju e u inke u krvi.

Njezin je okus, iako neodređen, prodroran (podsjeća na okus anice). Ne zaboravile da je riječ o novoj namirnici, dosad nepoznatoj u našoj tradicionalnoj prehrani. Zbog toga ju je prikladno uzimati u kapsulama.

Kuhanim gustim i rijetkim juhamu dodaje se žličica spiruline po osobi, a može se dodati i umacima i pjenama (*mousse*).



Dodaci prehrani u svakodnevnom životu

Zar uistinu trebamo toliko dodatak prehrani? Naravno da ne trebamo. Idealno bi bilo kada bi svaka osoba prepoznala one najvažnije leđa i odabrala i uživala u njihovoj korisnosti. Ne možemo odljeli napasti da ne ispričamo prije svemu što je pisac Pernan o Sanchez Drago uzimao "svako jutro nakon tuširanja, prije doručka": 4 kapsule praha od rakovog oklopa (*Young vital*); 1 jogurt, 1 žlicu peluda, 1 žlicu sojinog lecitina, 1 dozu crvenoga *ginseng*, 150 mg *trofiličila*, malo mali ne mlijek, 1 kapsulu vitamina i oligoeleinena-

ta obogaćenih antioxidačijama, 5 tableteta spiruline, 6 perlica ulja od noćurka, 6 perlica ulja plave ribe, 2 ešnja ešnjaka, 1 žlicu javorovog sirupa, 1 tabletu selena, 1 kapsulu koenzima Q10, 3 kapsule "ma je pandže" (*Uncaria tortuosa*), 3 kapsule ginka, 20 kapsula *Serundula* na dlan ruke (apsorpcija putem kože; dobiva se oči i inki dudova svilca), 1 žlicu hrastove sjajnice (*ganoderma lucidum*) koja sadrži germanij. 1, na kraju, 3 g vitamina C i 1 g vitamina E. Pisac navodi i ehinaceju (o kojoj smo malo više saznati poslije).

Kao što smo već rekli, riječ je o nešto... vrlo osobnom! Nakon

ove prije možemo se zapitati je li uopće potrebno jesti tri puta na dan. U svakom slučaju, dobro je istaknuti važnost ovih dopuna prehrani u određenoj životnoj dobi. Dvadesetogodišnjaci trebaju puno manje nadopuna prehrani i u manjim kolичinama. Isto vrijedi za velik napor (intelektualni, fizikalni ili seksualni itd.).esto se to svede na 3 do 5 dodataka, ne vise.



Prehrambeni dodaci od ljekovitog bilja

Aloe vera (*Aloe barbadensis*)
esto se koristi kao prirodni laksativ koji isti i obnavlja crijeva.



U vanjskoj upotrebi to je jedan od najboljih saveznika kože; lijevi i najveći opeklina i kožne bolesti. Zbog svojih poznatih prednosti za zdravlje, *aloe vera* je danas jedan od najčešćih dodataka prehrani, te ete je bez problema pronađi u bilo kojoj trgovini ljekovitih bilja. Više informacija str. 38.

Bijela breza (*Betula verrucosa*)
Njezini flavonoi i pozitivno djeluju kod urinarnih tegoba. U terapeutске svrhe koriste se listovi, biljni sok i kora. Ima diuretski učinak: jedna je od najefikasnijih biljaka za poticanje izliva urinarnih tegoba. Pomaže i pri stvaranju želučne i željivoj skinuli nekoliko kilograma, bijela breza može pritom biti vrlo uinkovita. Treba pititi sok od grejpa i uzimati bijelu

brezu, najbolje pod nadzorom specijalista.

Bijeli glog

(*Crataegus monogyna*)

Ova ljekovita biljka osnažuje srce zahvaljujući i flavonoidima. Poznata je po tome što poboljšava cirkulaciju, regulira arterijski krvni tlak i sprječava poteškoće sa srčanim ritmom. U slučaju kardiovaskularnih problema kojima su uzrok živci, a oituju se kao lupanje srca i pritisak u predjelu srca, preporučuje se uzimanje 30 kapsula bijelogog gloga otopljenog u soku.



borovice, koji smo lako pronađi u trgovini u obliku džema. Taj se žele proizvodi od bobica borovice sazrelih na suncu i vrlo je ukusan. Žlijicom ovog žela možemo zamjeniti šefer od trske ili med koji stavljamo u sok. Provjereno otvara apetit u djece.

Borovica (*Juniperus communis*)

Zbog svojih protuupalnih svojstava borovica se kao ugodan lijek preporučuje osobama koje pate od gihta i reume te osobama koje imaju poteškoće sa bubrežima. Koriste se bobice. Zahvaljujući diuretičkom djelovanju pomaže u izlučivanju mokraćne kiseline iz organizma, a kako ima i antiseptričko djelovanje, olakšava tegobe pri infekciji urinarnog trakta, npr. upali mokraćne mjehura.

Voće od kojega pripremamo sokove treba dodati malo žela od



Borovnica, obi na
(*Vaccinium myrtillus*)

Ekstrakt obi ne borovnice koristi se za poboljšavanje cirkulacije te održavanje krvnih žila itavog organizma. Njezini flavonoidi u vrš uju o no tkivo, poboljšavaju o nu cirkulaciju i pove avaju udio kisika i energije u oku.



Bosiljak (*Ocimum basilicum*)

Bosiljak je izvrstan sa sokom od raj ice, malo soka od limuna i malo soli. Svježe ubran, koristan je za zdravlje. Osim što je vrlo aromati an, osobito djeluje na probavni trakt i živ ani sustav. Uo ena su njegova antibakterijska i antihelminti ka svojstva (uništava crijevne nametnike).

Mala koli ina mljevenog bosilj-



ka dovoljna je /a zaštitu od loše probave i gr eva u crijevima te nadutosti i želu anih gr eva.

Crna bazga (*Sambucus nigra*)

U terapeutske se svrhe koriste bobice. Od njih se dobiva **osvježavaju i** sok koji poboljšava otpornost i **zdravije** organizma. Ekstrakt bobica bazge pokazao se u inkovitim lijekom za gripu jer smanjuje njezino trajanje i simptome. Poti e znojenje i izlivanje urina te se preporu uje kod zatvora i bubrežnih kamenaca.

a jevac (*Camellia sinensis*)

Karakteristike ajevea vezuju se uza zaštitu slanica, ponajviše u

probavnom traktu, želuca, tankog crijeva, guštera e, debelog crijeva i plu a. Vrlo je jak antioksidans, a zbog svojih termi kih svojstava i u inkovit u programu kontrole težine. Ne uzrokuje nuspojave, ali ako ga uzimamo no u ili uve er, može izazvati nesanicu. Ne trebaju ga uzimati osobe s povиšenim krvnim tlakom.

ešnjak (*Allium sativum*)

Veoma korisna biljka za zdravlje, jedna od najkorisnijih. ešnjak ima antisepti ka svojstva i ve se u anti ko doba upotrebljavao u borbi protiv mnogih bolesti, uklju uju i i najopasnije kao što su kuga i kolera.

Ustanovljena su njegova antibakterijska, anliparazitska, protu-



gljivi na i protuvirusna svojstva: ešnjak je jedan od najboljih li jekova za prehladu i gripu. Uspješno se primjenjuje u slu aju hipoglikemije i visoke razine koles terola. Proširuje i krvne žile, a to pogoduje boljem funkcioniranju krvožilnog sustava. U crijevima **djeluje** antibakterijski, ime pogoduje probavi, rješava crijevne poteško i" i nadutost.

Dodavanjem ešnja ešnjaka bi lo kojem soku od povr a, smanjitiemo rizik od kardiovaskularnih bolesti i razinu kolesterola te pomimo i u regulaciji krvnog tlaka.

Neke e osobe možda osjetiti laganu iritaciju u probavnom traktu, ali to se može dogoditi jedino ako se redovito uzimaju ve e koli ne ešnjaka. Prema želji, možemo odabrati i uljni ekstrakt ešnjaka pakiran u kapsule (ono što poznajemo kao isti ešnjak u per licama) koji smo uzeti s omiljenim sokom. Tako se izbjegava loš zadah koji ešnjak uzrokuje.

Divlji kesten (*Aesculus hippocastanum*)

Ima protuupalna svojstva i sprjeava oticanje krvnih žila. Štiti ve

ne i osnažuje kapilare te je vrlo korisna kod poteško a s hladnim stopalima, umorom u nogama i lošom cirkulacijom. Divlji kesten može se kupiti kao biološki preparat od biljnih ekstrakata u obliku kapi. Ima snažan u inak u lijenju hemeroi a i pri proširenju vena. Dvadesetak kapi otopi se u soku i uzima neprekidno dva mjeseca, nakon ega emo sigurno osjetiti njegovu u inkovitost.

umbir (*Zingiber officinale*)

Dumbir je jedan od najboljih danas poznatih stimulansa cirkulacije i probave. Provjereno je da u trudno u reducira mu ninu i povraanje. Olakšava probavu



i ima prouupalna svojstva te se preporučuje osobama koje pale od artritisa. To je i jedan od najboljih prirodnih lijekova za mu nine koje se pojavljuju u vožnji. Pokazalo se da sprječava zgrušavanje krvi (ne preporučuje se osobama koje imaju problema s hemoragijom ili uzimaju lijekove za zgrušavanje krvi).

U terapeutске svrhe koristi se korijen ili, to nije, podanak biljke, zapravo podzemna stabljika biljke. Koristi se za probavni trakt. Nema nuspojava, ali u nekim osobama može izazvati povišenje arterijskoga krvnog tlaka. Ne preporučuje se osobama koje pate od žunih kamenaca. Prahom svježeg korijena dumbira posipa se sok ili salat.

Cinko (*Ginkgo biloba*)

Drvo ginko podrijetlom je iz Kine i Japana, staro oko 250 milijuna godina. Danas je to jedna od najčešće korištenih biljaka za poticanje aktivnosti mozga i protoka krvi.

Drvo ginko raste u Umjerenoj klimi. Njegovi svježi listovi sadrže aktivne flavonole koji djeluju

kao antioksidansi, što znači da štite stanice od oksidacije.

Ginko širi moždane i periferne krvne žile i vrlo je djelotvoran pri krvarenjima, kao što su npr. hemeroidi i kvrgavo proširenje vena, te kod bolesti krvоžilnog sustava, nedostatka pamjenja i koncentracije. Pripisuju mu se izvanredna svojstva, najviše zbog mogunosti poboljšavanja cirkulacije krvi i protoka energije u mozgu. Smatra se da pomaže u sprječavanju adhezije trombocita i stvaranju ugrušaka.

Preporučuje se starijim osobama koje pate od gubitka pamjenja i mentalnih disfunkcija. Dovoljno je u jutarnji sok dodati 20 do 30 kapi biološkog pripravka ovoga biljnog ekstrakta ili prijejela uzeli jednu kapsulu. Da bi ljetman dao rezultate, treba ga provoditi od tri do šest mjeseci iako je djelovanje ove supstancije na mozak trenutačno i po inje se zamjećivati već nakon jednog sata jer potiče aktivnost moždanih valova.

Jedine su moguće nuspojave blage probavne smetnje, glavobolja i blage alergijske reakcije. U ve-



likim dozama može proizvesti mu ninu. Osobe koje uzimaju lijekove protiv zgrušavanja krvi, ne smiju uzimati ginko jer on pojačava protok krvi te može doći do hemoragije (svakako je potreban medicinski nadzor).

Ginseng (*Panax ginseng*)

Ova je biljka podrijetlom iz Kine i Koreje gdje se koristi već tisućama godina. Prirodna medicina u terapeutске svrhe koristi samo korijen *ginsenga*. Uživa velik ugled kao osnaživa i eliksir dugovještosti. Bogat je vitaminima B i C te esencijalnim kiselinama i aminokiselinama. Posebno se preporučuje osobama izloženima velikom intelektualnom i fizičkom naporu (ponekad i otpornost

organizma na Stres i osnažuje središnji živani sustav), pri oporavku te u slučaju umora i depresije, smanjene koncentracije, umora izazvanog promjenom godišnjih doba. Iako se upotrebljava za borbu protiv umora, pokazalo se da ima umirujuće i opuštaće djelovanje. U trgovinamaemo ga nabavili u obliku pilula.

Gospina trava

(Hypericum perforatum)

Gospina trava poznata je i kao trava svetog Ivana ili zvonac. Ekstrakt ove biljke opravdava svoju veliku popularnost zbog dobrih rezultata koje je dao kao nadopuna prehrani. Riječ je o



običnoj divljoj biljci žutih cvjetova i crnih pjega.

Sadrži hiperinein (crveni pigment koji se dobiva gnjezanjem biljke). Zahvaljujući i toj aktivnoj hemijskoj supstanciji, gospina je trava djelotvoran antidepresiv i anksiolitik. Pokazala se kao vrlo uinkovita u rješavanju blagih i srednje jakih depresija. Posjeduje i prolubakterijska i proluvirusna svojstva. Možemo je uzeti kada palimo od naglih promjena raspoloženja ili primijetimo simptome malodušnosti, razdražljivosti, probleme sa spavanjem, tjeskobu, nestabilnost i strahove.

Korisnost ove biljke dugujemo i inhibicijskim svojstvima mario-aminooksidaze (MAO) koja povećavaju i razinu hemijskih elemenata u mozgu, sprječava tegobe sa živcima. Gospina trava poboljšava raspoloženje, pomaže pri emocionalnoj nestabilnosti, psihosomatskim simptomima (ovo uključuje poremećaje poput migrene ili glavobolje, srčanih bolesti i općenito umora) te periodi nim emocionalnim poremećajima koji nastaju zbog nedostatka sunčeve svjetlosti.

U trgovinama se nude preparati biljnih ekstrakata u kapama ili tabletama standardiziranih doza. Da bi liječenje bilo djelotvorno, potrebno je otopiti tridesetak kapsula ekstrakta u aši soka i poskrpati prije spavanja. Ako su nam draže pilule, treba uzeti tri puta na dan po jednu. Preporučuje se uzimanje gospine trave neprekidno tijekom etiri ili pet tjedana, kako bismo uočili rezultate, iako je prije započetanja tretmana dobro posavjetovati se sa specijalistom.

Gospina trava ne uzrokuje nikakve kontraindikacije, iako neke osobe svijetle puti tijekom tretmana moraju izbjegavati izlaganje sunčevom svjetlu jer može dovesti do opasne kožne reakcije. Izlaganje sunču trebaju izbjegavati i trudnice i dojilje.

Grimizna rudbekija

(Echinacea purpurea)

Ova biljka, kojom su sjevernoamerički Indijanci ublažavali zmijin ugriz, i danas se koristi zbog svojih izvanrednih svojstava koja je uvrštena u prirodnim lijekom. Vjeruje se da povećava otpornost organizma i stimulira



njegove mehanizme obrane u slučaju upale i infekcije (jak je imunološki stimulans).

Grimizna rudbekija preporučuje se u liječenju infekcija dišnih i mokraćnih putova te u liječenju i dezinfekciji površinskih i dubinskih rana. Može se koristiti kao zaštita te za oporavak od prehlade, gripe, virose i ostalih infekcija. Povećava proizvodnju i aktivnost bijelih krvnih stanica i interferona (prirodna supstancija koja se nalazi u organizmu, važna za obrambeni sustav i aktiviranje limfocita). Povećava i stvaranje antitijela i reducira proliferaciju određenih



Južnoamerički grm boldo

(*Peumus boldus*)

Listovi ove biljke djeluju igestivno i diuretski lesu dobri u liječenju nih tegoba. Za bolju probavu želiću listova bolda izmiješajte u soku od povrata tri puta na dan. To je trajno zeleni grm koji se listovi sakupljaju tijekom letave godine.

Kopriva (*Lactuca sativa*)

Ova je biljka vrlo cijenjena u prirodoj medicini, sadrži visoku koncentraciju oligoelemenata i klorofila, zbog čega potiče stvaranje crvenih krvnih stanica i osnažuje organizam. Budući da je vrlo bogata silicijem, korisna



štetnih organizama. Aktiviraju imunološke funkcije i napadaju virusne štiti od infekcija, a neke njezine aktivne komponente potenciraju aktivnost itavok-, imunološkog sustava (potiču u koštanicu srž i limfno tkivo na proizvodnju već količine bijelih krvnih stanica koje su **Zadužene** za suzbijanje infekcija). Vjeruje se da otvara apetit i poboljšava probavu.

Da bismo iskoristili njezinu svojstva, svaki dan trebamo u svome omiljenom soku razrijediti 20 kapljica biološkog pripravka biljnog ekstrakta grimizne ručekije ili je uzimali u tabletama.

je kao dopuna zdravlju kože, kože i noktiju. Pokazalo se da ima protuupalna i uretska i protu-alergijska svojstva. Zato je veoma omiljena u liječenju artritisa, zadržavanja tekućina u organizmu i gibta (njezine su mogu nositi upotrebe neograničene). Može se pripremiti u sokovniku (1 žlica) s drugim sokovima.

Koroma (*oenanthe vulgare*)

Koroma (drugi nazivi: anis, komora), vrlo otporna biljka koju se nalazi uz rubove putova, posjeduje antiglivična, antibakterijska i protuupalna svojstva. Sjemenka korome djeluje kao univerzalno sredstvo za jačanje probavnog sistema i ublažava crijevne grede. Pomaže i u ispuštanju plinova iz



crijeva, potiče probavu i posebno se preporučuje dojiljama. Ugodna je okusa.

Lincura (*Ceilidana lutea*)

Ova biljka otvara apetit, ali ima gorak okus. Koristi se samo koriđen, a preporučuje se kod pojmanjivanja teka, slabe probave i tijekom oporavka.

Lucerna (*Medicago sativa*)

Lucerna (alfaalfa) sadrži veliku količinu hranjivih vrijednosti kao što su proteini, karotenoidi, vitamini B, C i H, kalcij, željezo i kalij.

Pomaže u reguliranju razine kolesterolja te pravilnu koagulaciju.

Ljuta paprika

(*Capsicum frutescens*)

Poboljšava cirkulaciju, posjeduje antikoagulacijska svojstva te stimulira probavu i u inkovito uništava mnoge vrste štetnih bakterija. Potiče znojenje. Jedan je od najboljih lijekova za liječenje prehlade, iritacije groma te opremito infekcije dišnih putova. Istražuje se njezino djelovanje u mršavljenju.



Maj ina dušica

(*Thymus vulgaris*)

To je zdrava i korisna biljka s jakinim antibakterijskim djelovanjem. Vrlo je u inkovita u borbi protiv bronhijalnog kašla i hripcavca te bronhijalnog katara. Djeluje anti-septički na dišne putove. Pokazala se u inkovitom u poboljšavanju apetita i probave te u proizvodnji žuča. Nezamjenjiv je dodatak kod dugačkih i teških probava. Budući da ima jaku aromu, treba je umjereno koristiti.

Maslačak

(*Taraxacum officinale*)

Trajna zeljasta biljka zlatnožutih cvjetova, koja olakšava tegobe s jetrom i žučnim mješurom. Listovi i korijen imaju diuretska i laksativna svojstva pa se preporučuju pri pretjeranom nakupljanju tekućina u organizmu.

ju pri pretjeranom nakupljanju tekućina u organizmu.

Maslačak je jedna od biljaka s najvećom koncentracijom kalija; stimulira rad žučne i jetre i potiče probavu (otvara apetit), sprječava stvaranje žučnih kamenaca i pomaze u razgradnji masti. U inkovitu je kod nadutosti. Nezamjenjiv je sastojak proljetne kure za iščekanje organizma. Sok od jedne žlice ove biljke pomiješa se s drugim sokom i piće dvaput na dan ili se tijekom kure u kombinaciji sa sokom koristi nezadovoljavajuće (lako će ga naći u biljnim ljekarnama) u soku od kruške i dodati žličicu meda. Sok je dobar za respiratorne tegobe, pogotovo protiv kašla od prehlade.

Mati njak (*Melissa officinalis*)

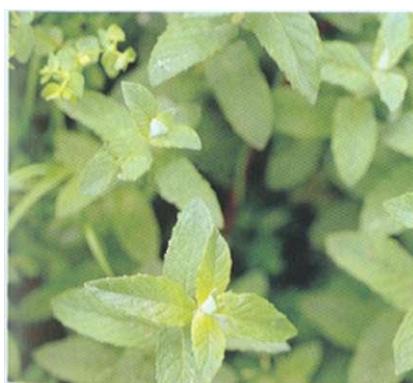
Mati njak, koji je poznat i kao melisa, zeljasta je biljka koja djeluje protiv grčeva i kao anksiolitik te



ima umirujuće i sojstva (prirodna je blaga pilula za spavanje). Vrlo je u inkovitu u otvaranju teka i sprječavanju mučnog tijekom trudnoće. Jednako tako, djeluje na središnji i periferni živani sustav (olakšava probavne poteškoće uzrokovane živcima). Nasjeckano lišće izvrstan je dodatak vojne salate. Po želji ga možemo dodati (jednu žličicu) i svome omiljenom soku.

Metvica (*Mentha piperita*)

Znana su nezadovoljavajuće aromatične, anti-septičke i analgetičke svojstva. Otvara tekućine i umanjuje kolici u plinovima u tijelu. Isti će se jakom aromatom mentola koju daju nezadovoljavajuće listovi. Potiče probavu i stvaranje žučne. Preporučuje se u slučaju grčeva i probavnog trakta i



gastrointestinalnih smetnji. Izvrstan je sa sokom od limuna, iako svim sokovima dobro odgovara nezadovoljavajući okus.

Obinjela (Abies alba)

Njezini izdanci imaju balzamske svojstva, djeluju protiv kašla i za iskašljavanje; dovoljno je otopiti žlicu ili žličicu sirupa običnog (lako će ga naći u biljnim ljekarnama) u soku od kruške i dodati žličicu meda. Sok je dobar za respiratorne tegobe, pogotovo protiv kašla od prehlade.

Origano (*Origanum vulgare*)

Omiljen je u borbi protiv suhog i plućnog kašla zbog svoje uinkovitosti protiv grčeva i prije iskašljavanju. Koristi se i kod bronhitis-a i astme. Posjeduje protuupaljivo i protubakterijska svojstva i vrlo je u inkovitu lječenju bakterijskih i gljivičnih infekcija. Potiče probavu i pomaze u ispuštanju plinova iz organizma. Koristan je kod bolne menstruacije.

Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Smiruje i koristi se u borbi s neranicom, povišenim krvnim tlakom



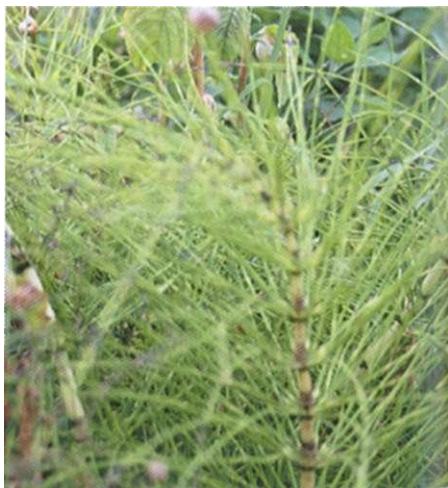
kom, vegetativnom stigmatizacijom (*distort in neurovegetative!*). Nekoliko se listova pasiflore pripremi u sokovniku (dovoljna je jedna mala žlica dva puta na dan) ili se uzmu perlice biljne želatine koje smo pronašle u trgovinama prirodnog hranom. U inkovita je kod problema s arteriosklerozom, slabosti, opseg propadanja, gubitka pamćenja, vrtoglavice, povišenoga krvnog tlaka, nesposobnosti koncentracije te smanjene radne sposobnosti.

Poljska preslica

(*Equisetum arvense*)

Poljska preslica zeljasta je biljka koja sadrži obilje silicijevih soli, zbog čega utječe na jačanje kose, kože, noktiju, kosti i krvnih ži-

la. Pomaže u obnovi minerala u organizmu, poboljšava zgrušavanje krvi, ima diuretska svojstva i potiče rad bubrega. Preporučuje se kod bolesti bubrega i mjehura, za sprječavanje cisti i gihta te u slučaju pretilosti, visokoga krvnog tlaka, ispadanja kose i nakupljanja vode u organizmu. Ako imate potrebu za ešim mokrenjem i pritom osjećate peckanje, preslica vam može pomoći u rješavanju tih problema, međutim ne zaboravite da ima diuretski učinak. U aši soka treba otopiti samo 10-15 kapljica poljske preslice ili otprilike 20 g suhe biljke pripremiti u sokovniku i pomiješati sa sokom.



Sikavica

(*Silybum marianum*)

Zeljasta biljka okrunjena purpurnim bodljikavim cvjetom i sjemenke imaju snažne farmakološke učinke na jetru. Preporučuje se kod probavnih smetnji, za dodatno liječenje kroničnog virusnog hepatitisa te kod ciroze. Štiti jetru (sprječava njeno propadanje te stimulira regeneraciju oštete enih stanica) i djeluje kao antioksidans. Povećava izlučivanje želučne i slivne tečnosti te stvaranje žučnih kamenaca.

Sikavica daje dobre rezultate pri obnavljanju stanica oštete enih alkoholom, vraćajući ih ponovno u zdravo stanje. Aktivne komponente sikavice sastoje se od složenih struktura bioflavonoida s antioksidativnim svojstvima nazvanih silimarini koji sprječavaju ošteteivanje zdravih stanica jetre i potiču regeneraciju oštete enih. Silimarini sprječavaju prolaz toksina kroz stanicne membrane u njihovu unutrašnjost te neutraliziraju toksične supstance koje usprkos svemu uspiju prodrijeti u njih. Prvi rezultati vidljivi su dva tjedna nakon početka liječenja. Sikavica

se može nabaviti u obliku sirupa koji se miješa sa sokovima. Krv je vrlo brzo apsorbira. Nema nikakvih ozbiljnih nuspojava, osim što uzrokuje laku želučnu smetnju u smislu laksativnih učinkova u prvih danima liječenja.

Sladi

(*Glycyrrhiza glabra*)

Korijen sladića, koji spada u porodicu mahunarki, ima protuvično i protubakterijsko djelovanje i stoga je djelotvoran u borbi protiv gripe i prehlade, kašlja, infekcija dišnih putova te iritacija u želucu. U medicinske se svrhe koristi od srednjeg vijeka. Smanjuje upale i ublažava neke alergijske reakcije. Koristi se za uravnoteženje hormona u razdoblju menopauze i neposredno prije menstruacije. Dokazao se i kod kroničnog umora, ali ga treba uzimati pažljivo.

Koristi se samljeveni korijen, prah i crni ekstrakt koji sadrži visok postotak glicerinske kiseline koja zaustavlja aktivnost enzima koji rastvara i uništava prirodne hormone organizma, kortisol. Sladić je i kortikosteroid (prisutna je u

Ilin LI hormonima koje izlu uju nadbubrežno žlijezde) koji ima svojstva sli na kortisonu.

Kupuje se u prahu ili kao teku ina. Nije ga dobro uzimati u velikim koli inama jer proizvodi nuspojave kao što je povišeni tlak, glavobolja i zadržavanje teku ina u organizmu. Srednja doza je 5 do 15 grama korijena u najviše šest tjedana. Možete ga pomješali sa sokom i s malo obranog mlijeka. Ne smiju ga pili osobe s dijabetesom, trudnice i osobe koje imaju povišen krvni tlak.

Stolisnik (*Achillea millefolium*)

Iako mu je okus prilično gorak, vrlo je aromatičan i pomaže kod probavnih poteškoća, u **zacjeljivanja rana i protiv grada**. Je jedna od najčešće korištenih biljaka u prirodnoj **medicini**. Olakšava predmenstrualne tegobe i hemeroide te pogoduje otpuštanju teku ina iz tijela.

Nema nuspojava, ali se ne preporučuje uzimanje u velikim količinama u trutino i u lijekom dojenja. Žličica stolisnika dovoljna je da bismo osjetili njegov pozitivni učinak.

Tetivika (*Smilax aspera*)

Tetivika je rvolika biljka koja se obično koristi u borbi protiv određenih bolesti kože kao što su akne, ekcemi i psorijaza (smanjuje nadraženost i upalu) te kao ista otrova iz krvi. Pomaže u eliminaciji mokraće kiseline. U inkovita je i u liječenju reume (ima protuupalna svojstva); djeluje kao jak iuretic (pojava mokrenje), lako se veže na otrove u organizmu i pojava ava znojenje.

Valerijana

(*Valeriana officinalis*)

Valerijana je biljka prirodnih umjeruti ih svojstava. Sadrži valerijansku kiselinu i valerenon koji imaju važnu **funkciju** u životnom sustavu. Valerijana je u inkovita kod nesanice jer djeluje kao relaksant živčanog sustava i sedativ. Preporučuje se u slučajevima uzbuđenja, razdražljivosti, živčane napetosti te za smirenje moždane aktivnosti. Uz to smanjuje nervozu i potenciju. Valerijana je dobra i protiv grada, a može biti korisna kod crijevnih grada koji se javljaju zbog nadraženosli debelog crijeva.

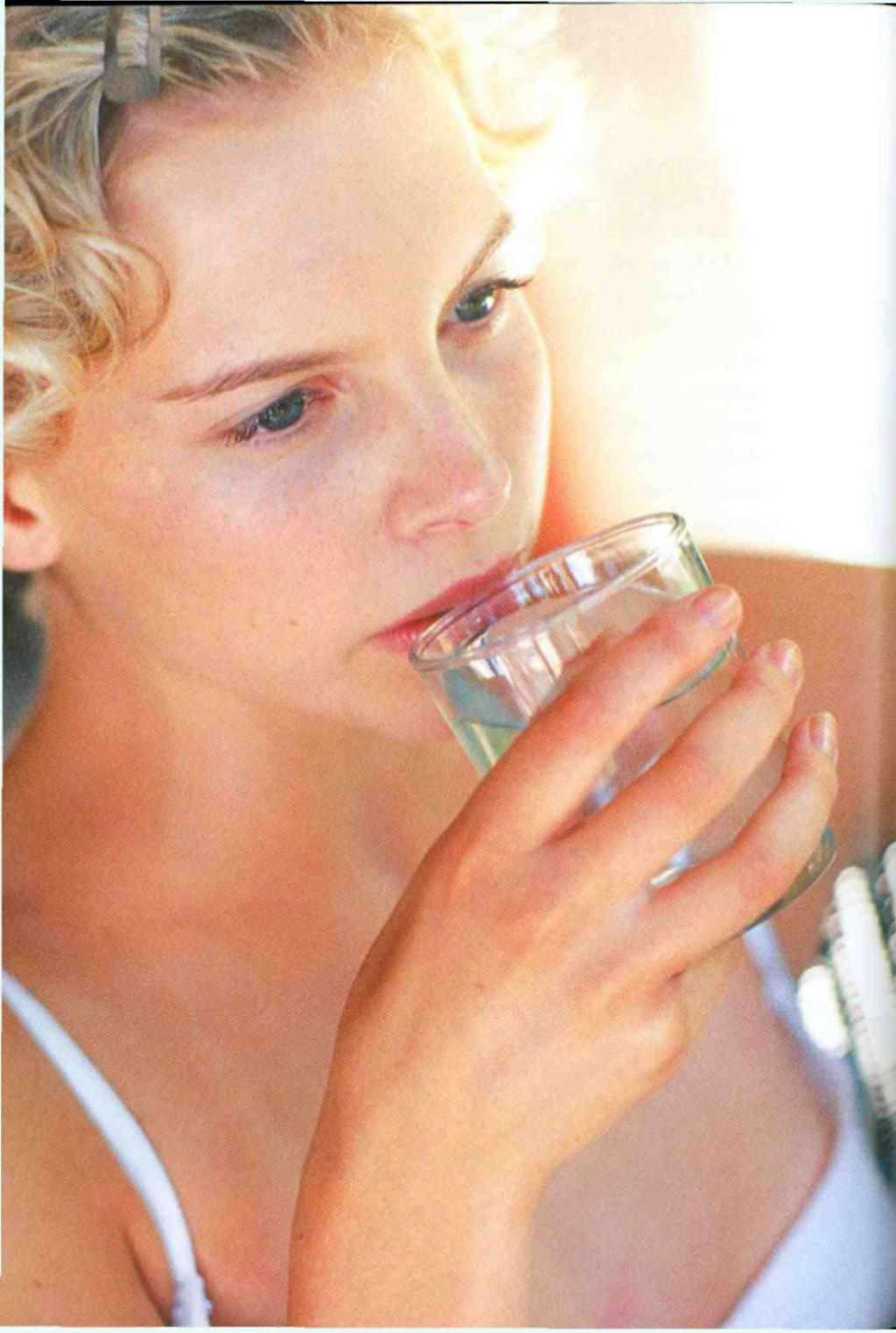
U terapeutske svrhe koristi se korijen ove biljke. U svome omiljenom soku možete otopiti 20 kapica biološkog pripravka svježe **valerijane** i dodati žlicu meda. Taj sok treba pitи prije odlaska na spavanje. Kad je se učinje, a uzimanje velikih količina **uzrokuje tjeskobu, glavobolju i mučninu**. U nekim osobama ima suprotan učinak - **uzbuđenje** ih umjesto da ih smiruje. Ne smije se uzimati u trudnoći i u tijeku dojenja.

Zlatnica

(*Solidago virga-aurea*)

Zlatnica je poznata po svojim konstipacijskim i iuretskim svojstvima (savršena je za pretilje osobe, za **uklanjanje tekućine iz organizma**). Pomaže kod proširenih vena, slilične žile i vrlo je u inkovita kod dijareje. Preporučuje se svim osobama koje pate od bubrežnog kamenca, upale mokraće noge, mješura, **hemeroida i gihta**.





Enzimi, prirodni stimulansi

ENZIMI SU VAŽNI ZA ŽIVOT. TREBAMO IH DA BISMO OBNOVILI I POBOLJŠALI ZDRAVLJE

Enzimi su prirodni sastojci koje proizvode svi živi organizmi, uključujući i ljudski. Danas se zna za više od 3000 različitih enzima koji usklađuju energiju, prijeko potrebnu ljudskom tijelu. Prisutnost enzima u organizmu u primjerenoj količini može sprječiti i izljeći razne bolesti, uključujući i one degenerativne i smrtonosne.

Prije nekoliko godina **započelo** se terapije enzimima, koje se sada više ne koriste samo za poticanje bolje probave i metabolizma. Njihov napredak povezan je s istraživanjima u vezi s imunološkim sustavom koji uvelike ovisi o optimalnoj opskrbi **enzimima**.

Općenito, enzimi imaju puno veze s mitskim "izvorom mladosti", ako se primjereno uravnoteže s prehranom i tjelovježbom. Istraživan je i njihov odnos s gubitkom tjelesne težine, kroničnim poremećajima i bolestima imunološkog sustava te djelovanje na virusu, u slučaju raka i poremećajima cirkulacije.

Te smo podatke o enzimima naveli zbog dva razloga. Prvi je razlog važnost polaganog konzumiranja i izlučivanja slina pri konzumiranju sokova kako bi se što bolje asimilirali. Drugi je razlog taj što je terapija enzimima u bliskoj budućnosti značiti novi korak u zdravlju i prirodnjoj medicini.

Jesu li nam enzimi potrebni?

Svi vitalni procesi sastoje se od složenih kemijskih reakcija poznatih kao metabolizam. I/n/imi su "katalizatori": poti u kemijsku reakciju i time omogu avaju metabolizam. Njihova djelotvornost uvelike ovisi o okolini. Na enzime utje u imbenici poput koncentracije kiseline, lužnatosti, inhibitora i supstrata. Uz to su vrlo specifi ni: svaki enzim poti e samo jednu vrstu kemijske reakcije.

Ništa se u tijelu ne doga a bez energije, a energija se ne može ni upotrijebiti niti proizvesti bez enzima. Život svake stanice ovisi o kemijskim reakcijama koje trebaju neprekidan dotok energije i enzima. Stanice energiju dobivaju od **proteina/ ugljikohidrala i masti** koje unosimo, ali im je u tome potrebna pomo enzima.

Tijelu su potrebni enzimi ne samo radi probave i apsorpcije konzumiranih namirnica, ve i radi npr. reguliranja rada živ anog sustava.

Odakle dobivamo enzime?

Tradicionalno je hrana glavni izvor enzima. No zbog temperature ku-

hanja, radijacije namirnica, dužine skladištenja, njihove prerade, za mrzavanja, dehidracije i aditiva esto budu uništeni te je postotak enzima u namirnicama mnogo manji. Odgovor je na to svježe vo e i sirovo povr e (puno bogatije aktivnim enzimima), ako je organski, tj. ekološki uzgojeno.

Sve u svemu, treba nastojali da dodaci uvijek budu izvrstan svakodnevni dodatak prehrani.

Obnavljanje probave

Kada se pri po etku hranjenja u ustima po ne izlu ivati slina, zapo inje složeni proces probave. Prolaskom kroz gastrointeslinalni traki namirnica se usitjava, izdvojene hranjive supstancije se apsorbiraju, a ostatak se uklanja. Enzimi omogu avaju djelovanje probavnog sustava i prisutni su U svim etapama ovog procesa.

Znamo da namirnice koje konzumiramo sadrže proteine, masti i ugljikohi rate, me utim da bi se transformirale u tvari koje organizam može upotrijebiti, potrebne su tri grupe enzima koje ih probavljuju: proleaze, amilaze i lipaze.

Proleaze razgra uju proteine koji su sastavljeni od dvadesetak aminokiselina. Svaka proteaza djeluje samo na jednu vrstu aminokiselina. Lipaze razgra uju masti i ulja (lipide), fosfolipide (lecitin) i estere (kolesterol). Amilaze razgra uju ugljikohi rate i najvažnije še ere (saharuzu, laktuzu i fruktozu).

Više žvakati

Ne zaboravimo da bolje žvakanje zna i bolje zdravlje. Budu i da probava zapo inje u ustima s enzimima, namirnice koje unosimo moramo dobro prožvakati. Sto duže žva emo, enzimi imaju više vremena za djelovanje.

Žvakanje je odlu uju i imbenik u probavi namirnica jer enzimi djeluju samo na povrinski dio hrane. Dužim žvakanjem ve i e dio hrane bili izložen enzimima, što e pridonijeli boljoj probavi. Uz to, ve ina sirovog vo a i povr a sadrži celulozu (tj. vlakna) koju je prije osloba anja hranjivih tvari i njihove probave potrebno usitnili.

Kada hrana stigne u želudac, želu ani sokovi (koji sadrže

enzime) nastavljaju s probavom.

Pepsin (želu ana proteaza) probavlja protein, tj. stvara vrste miši e, zdravu kožu, otporne kosti...

Ostali važni želu ani enzimi su **renin** (koji odjeljuju minerale iz mlijeka), enzimi **amilaze** (koji po inju djelovati tamo gdje enzimi sline prestaju djelovali na ugljikohi rate) i **želu ana lipaza** (koja odjeljuje masti kako bi sprijeila virus e i alergije i zaštitala tijelo). Pokretanje želuca neprekidno osloba a teku ine u tankom crijevu, dok se krute namirnice pretvaraju u kašu probavlje ne hrane.

Glavnina se probave i apsorpcije doga a u tankom crijevu du gom 7 metani, promjera 2,5 centimetara. Na kraju debelo crijevo završava zahtjevan zadatak probavljanja sažimaju i, skladište i i izlu uju i ostatke namirnica. Kolon ili drugi dio debelog crijeva sadrži veliku koli inu bakterija koje proizvode enzime koji djeluju na ostatke hrane, na vlakna, celulozu, sluz koju je izlu io pret hodni **dio** crijevnog sustava.

Zbog svega toga, lako je zaklju

iti da enzimi imaju odlu uju u funkciju LI apsorpciji namirnica od trenutka kada stignu u crijevo do trenutka kada prelaze u krv, mobiliziraju i transportiraju i hranjive tvari.

Problemi i rješenja

Katkad nije dovoljno samo se ispravno hranili. Može doći do problema pri žvakanju (bolesno zubalo ili desni, npr.), nedostatka kojega enzima ili stresa.

Uz to, bilo koja bolest koja se pojavi i utječe na izluivanje klorovo i ne kiseline u želucu, utječe i na izluivanje enzima: ozljede, kemoterapija, kirurški zahvati, kronične bolesti, reumatizam (od crnih fibroza do ljušnjičkih oboljenja), depresije ili kronični bolovi i emocionalni stres koji može izazvati poremećaje kao što je sindrom nadraženog crijeva.

Kao što možemo jednostavno zaključiti: da bismo poboljšali probavu... moramo osigurati više enzima. Zbog enzima koje sadrže, neke nam namirnice u tome mogu pomoći, primjerice prirodno uzgojen ananas. Ananas sadrži

bromelin koji razlaže proteine. No toplina koja se stvara u procesu konzerviranja uništava enzime pa ananas u konzervi ne sadrži bromelin.

Bolju probavu osigurat ćete ako jelo započnete nemojte svježom salatom, povrće kuhamo samo na pari i ako sol (indirektni inhibitor enzima) koristimo u malim količinama. Ako se jede meso koje je najteže probavljiva namirnica, treba uz njega uzeti i namirnice bogate enzimima kao što su kiseli kupus, ešnjak ili luk.

Tamari (umak od japanske soje), ako nije previše slan, jedan je od najstarijih posrednika enzima. Drugi izvori bogati enzimima su papaja, slad i pripravci koji se mogu nabaviti u trgovinama zdrave hrane (uglavnom u kapsulama, ali i za otapanje u vodi ili voćnom soku).

Ne zaboravite da su neprijatelji enzima namirnice (uključujući i voće i povrće) uzgojene vodom zagađenom pesticidima. Na biokemijskom području pesticidi mogu utjecati na ljude jednako kao što utječe na kukce koje uništavaju, tj. tako da sprječavaju

djelovanje enzima kolinesteraze (koji uništava neurotransmiter acetilkolin).

Kolinesteraza je ključna za životni sustav, međutim, pesticidi je uništavaju. Opetno, do postupne intoksikacije složenih sustava enzima dolazi zbog zaganjenosti naše okoline pesticidima koji, s druge strane, mogu izazvati hiperaktivnost, paralizu mišića i živaca, probleme s vidom, poteškoće u disanju, bolove u trbušu, povraćanje, dijareju, slabost itd. I mnogi teški metali (olovo, živa...) sprječavaju djelovanje enzima. Zbog svega toga najbolje je odabrati ekološki uzgojene namirnice.

Treba li nam više enzima? Zbog pesticida, uvjeta uzgoja i lošeg stanja tla, transporta, skladištenja i kuhanja što smanjuje razinu hranjivosti naših namirnica, mnogi uzimaju enzimatske dodatke (poput minerala i vitamina).

Da, potrebno nam je više enzima. Ali treba imati na umu da su to samo dodaci i da ih treba uzmati jedino kao dodatke uravnoteženoj prehrani. Ako, primjerice,

dobro ne probavljamo ili apsorbiramo ono što unosimo u organizam, može se dogoditi da ćemo trebati dodatne enzime. Mnogi su razlozi za uzimanje enzima, ali ih većina uzima radi olakšavanja probave.

U kojim ih koliko inama treba uzimati? Razlikujemo se - a i enzimatski se proizvodi razlikuju po sastavu i snazi, tako da svakako treba slijediti savjet liječnika.

Kako reaktivirati enzime u pet koraka

1. Detoksikacija (kura ili enzima ili post i mnogo sokova).
2. Uravnotežena i "reaktivirajuća" prehrana.
3. Enzimatski dodaci, vitamini i minerali.
4. Dnevna tjelovježba (radi povećanja unosa kisika u organizam).
5. Pozitivne misli i stav.

riika i pažljivo itati svi- upute. I 11/imi se obi no dobro podnose pa ako izazovu nadutost ili osje aj sitosli, treba samo smanjiti dozu. Dugo se vjerovalo da se enzimi, koji se uzimaju kao dodatak, ne mogu apsorbirati. Danas se smatra da enzime možemo razli- ito apsorbirati, ali prije svega preko mehanizma poznatog kao **pinocitoza**. U ovom procesu enzi- me, nakon povezivanja s recep- torom koji se nalazi u sluzi crijevne stijenke, te iste stijenke apsor- biraju te prolaze kroz crijevne stanice i na kraju se osloba aju u krv.

Izvori su enzima razli iti: ana- nas, papaja, fermentacije mikroba (poput glivica *Aspergillus*). Enzi- ma tski proizvodi prehrambene industrije/ medu ostalim, sadrže papain, pan krcat in, tripsin, bro- melin, proteazu, amilazu, lipazu ili laktazu. Neki enzymatski pro- izvodi potpuno su zašti eni te se otapaju tek u tankom crijevu, a ne u želucu.

Ako je ikako mogu e, izbjeg- lavajte pripravke od gove e i svinjski- guštera e.

Enzimi za mozak?

Upamtili' da je za brigu i hranjenje neurotransmitora potrebno uklju- iti šest imbenika:

- **enzimi** • **vitamini**
- **koenzimi** • **minerali**
- **glukoza** • **aminokiseline**

Enzimi su sastavljeni od amino- kiselina koje su, ni više ni manje, nego rezultat proteina koje jede- mo. Te su aminokiseline prethod- nici neurotransmitora i, ako adek- vatno asimiliramo proteine, nala- ze se u krvi.

Enzimi za mršavljenje?

Enzimi su katalizatori svih reak- cija koje se doga aju u tijelu, uk- lju uju i i važnu funkciju kontrole težine. Ipak, nije prona ena ni jedna kura za pretilost, ali su znanstvenici otkrili neke njezine razloge. Tako su u slu aju nedo- statka enzima neki od naj eš ih simptoma umor, prerano starenje i pove anje težine. Kada bismo se optimalno hranili, daju i prioritet proteinima, vitaminima, mi- neralima i enzimima u njihovu prirodno ispravnom odnosu, naša bi se o ekivana životna dob pove- ala i bili bismo puno vitalniji.

Sveže vo e i povr e ima vlakna

koja daju osje aj silosti. Njihov složeni sastav ugljikohi rata po- ti e lu enje serolonina u mozak. Te su namirnice bogate i enzimima.

Prednosti lije enja enzimima

Enzimi su veoma važni u itavom procesu i aktivnosti cirkulatornog sustava, ali to nije tema ove knjige. Na kraju smo sažeti prednosti lije enja enzimima (samo nekel) u kombinaciji sa svježim vo em i povr em i op enito u uravno- teženoj prehrani. Enzimi ponovno pune baterije organizma! Takva vrsta lije enja:

- Brza je, u inkovita, bez zna ajnijih i kroni nih nuspojava.
- Ne oslabljuje imunološki sus- tav i kompatibilna je s drugim lijekovima.
- Mogu je primjenjivati i dijabe- ti ari.
- Smanjuje potrebu za uvo enjem dodatnih lijekova protiv bolova.
- Mogu je primjeniti pacienti svih godišta.
- Poja ava u inak antibiotika.
- U inkovita je u lije enju pos- trombolskog sindroma.
- U inkovita je u lije enju ven- skih i arterijskih bolesti.
- Ubrzava zacjeljivanje rana.

Što jesti i što ne jesti



1. Iesti mnogo svježeg vo a i sirovog povr a (ili što manje termi ki obra enog).
2. Dobro je jesti mnogo ešnjaka i luka (loš zadah može se izbje i boljom higijenom zubi).
3. Smanjiti unos namirnica koje inhibiraju enzime kao što su le a, kikiriki i soja (pogotovo ako je rije o sirovoj ili loše kuhanoj soji).
4. Nemojte kuhati u posudu od aluminija.
5. Stavlajte u hranu što manje soli.
6. Izbjegavajte rafinirani še er i brašno (i njihove proizvode).
7. U prehranu uklju ite integralne žitarice.
8. Pijte bar jedan sveže pripravljeni sok dnevno.
9. Izbjegavajte previše topla i previše hladna jela i pi a.
10. Izbjegavajte kavu. Zamijenite je ajevcem ili biljnim ajevima.



Kazalo sastojaka

A

- Alge, 40
spirulina 205
Aloa vera 40, 108, 208
Amasake 74
Ananas 16, 49-50, 52-54,
64-65, 72, 76, 78, 90, 100,
105, 107-108, 110-113, 120,
123, 126, 150, 148, 152-155,
157, 162, 186, 189, 228
Arti oka 148-149
Avokado 16, 33, 47, 65, 110,
124, 163, 177, 180, 186, 186

B

- Badem 39, 74, 76, 92, 106,
121, 128
Banana 60-61, 65, 70, 73,
76-77, 81, 107, 112, 115-116,
118-121, 123, 162, 186, 189
Bazga 143, 144, 210
Bijela breza, listovi 208
Bijela repa 16, 149, 151, 164,
187, 189

- Bijeli glog 130, 209
Blitva 68, 83, 164, 186, 189
Boražina 153, 155
Borovica 50, 209
Borovnica 56, 60, 68, 73, 74,
78, 106, 126, 149, 157, 165,
186, 188, 210
Bosiljak 86, 100
Breskva 16, 49-50, 53, 65-67,
70, 76, 78, 80, 110, 115, 120,
123, 165, 179, 186, 188
Brokula 96, 164

C

- Celer 13, 16, 26, 32, 41, 46-47,
64, 70, 78, 83-88, 91-92,
94, 96-98, 100, 102, 124,
148-152, 154-155, 157, 162,
166, 173, 184, 186, 189
Cikla 16, 23, 46, 68, 78, 83,
90, 94, 96-97, 100, 102, 134,
151-153, 155-157, 167, 187,
189

Cikorija 60, 87, 94, 126, 128,
187, 189

Cimet 56, 70, 72, 73, 77, 78,
109, 115, 116, 118, 120, 126,
127

Cvijeće, jestivo 66

Cvjetača 70, 87, 168, 174, 187,
189

ajevac 210, 231

ajevi 38, 39, 41, 43, 122, 123,
128, 130

ešnjak 16, 40, 71, 86-88,
91, 92, 111, 120, 150, 152,
154-157, 167, 172, 186, 189,
207, 211, 231

ili 111

okolada 147, 159, 160

D

Dalulje 25, 105, 109, 116

Dinja 28, 35, 49, 60, 65, 68, 76,
78, 79, 135, 168
- kantalupa 50, 66, 76, 168,
174
- zelena 186, 189

Dragušac 123, 149-151, 155,
156, 164, 169

Dunja 116

umbir 16, 37, 54, 56, 62, 64,
65, 68, 72, 76, 81, 91, 100,
101, 106, 111, 112, 126, 152,
154, 169, 187, 189, 212

G

Ginseng 40, 126, 151, 207,
213

Ginko 40, 197, 212, 213

Gospina trava 214, 215

Grejp 26, 27, 35, 52, 58, 60,
70, 78, 106, 152, 153, 170,
198, 208
- crveni 62, 148

Grimizna rudbekija 215

Grožđe 16, 49, 56, 65, 70, 73,
78, 81, 112, 130, 131, 139,
140, 144, 154-156, 165, 168,
170, 171, 173, 178, 186, 189,
197

- bijelo 50, 52, 54, 64, 66, 68,
70, 110, 130, 154, 155
- crno 50, 54, 61, 63, 70, 74,
152, 155

Grožđice 170

Gujava 105, 106, 108, 111

H

Hibiskus, cvijet 127, 128, 130

\

Inju od metvice 110, 116

J

Jabuka 16, 25-26, 32, 35, 38,
46-50, 52-54, 56, 58, 62-68,
70-72, 77-79, 83-87, 91, 92,
99, 100, 102, 105, 109, 110,
124, 126, 128, 145, 148-156,
161, 163-169, 171, 173,
178-179, 186, 189

Jabuka custard 65, 105, 186,
188

Jagode 33, 49, 48, 53, 58, 60,
62, 65, 72, 74, 76-78, 81, 105,
112, 117, 138, 148, 154, 171,
179, 186, 188

Jaje 142, 205

Javorov sirup 37, 46, 73, 141,
207

Jogurt 35, 65, 76, 86, 116-118,
120, 123, 207

K

Kamilica 126-128, 130

Kefir 116, 117

Kelj 71, 98, 150, 155

Kivi 16, 56, 58, 60-62, 72, 77,
105, 110, 153, 172, 186, 188

Klice 32, 40, 201, 202
- lucerne (alfaalfa) 101, 128,
155, 203

Klin 70, 109

Kokos 33, 65, 105, 107
- mlijeko 77, 107



Kopriva 86, 150, 152, 153, 155, 157, 216
Kofijafidar 72, 111
Koroma (komora, anis) 16, 49, 54, 56, 62, 84, 97-98, 126, 128, 153-155, 162, 187, 189, 206, 217
Krastavac 16, 65, 66, 68, 78, 84, 86, 70, 71, 94, 98, 100, 120, 120-124, 151-156, 169, 170, 180, 182, 186, 189
Krizantema 66
Krumpir 29, 78, 96, 134, 135, 149, 169, 171, 176, 183, 187, 189
Kruška 35, 46, 49, 52, 54, 56, 59, 65, 66, 73, 74, 78, 83, 100, 112, 116, 123, 151, 154, 157, 158, 168, 173, 186, 189, 219
Kukuruz 124
Kupina 54, 68, 81, 186, 189
Kupus 16, 71, 83, 86, 92, 94, 98, 123, 149, 152, 155, 157, 174
- kiseli 145, 228

L
Lassi 118, 120-123
Limeta 16, 50, 52, 53, 61, 62, 64, 66, 68, 72, 73, 77, 78, 101, 109/ 110, 112, 153, 174

Limun 16, 25, 27, 32, 40, 47, 50, 52, 54, 58, 60, 64-67, 74, 78, 80, 81/ 84, 86, 92, 94, 100, 109, 111, 118, 123, 124, 126, 128, 130, 139, 149, 151-153, 165, 173, 175, 186, 188, 219
Lincura 217
I ipa, cvjetovi 130
Lubenica 16, 33, 49, 50, 64/ 77, 98, 108, 135, 157, 175, 186, 189
Lucerna (alfaalfa) 101, 128, 155, 203
Luk 35, 40, 90, 96, 99, 120, 148, 149, 152, 153, 172, 176, 187, 189, 203, 228, 231
- mladi luk 98

M
Ljekovito bilje 40, 196, 208-20'

M
Majina dušica 218
Maline 33, 52, 60, 62, 73, 76, 78, 110, 127, 128, 186, 188
Mandarina 35, 46, 54, 68, 107, 176
Mango 59, 72, 77, 78, 105, 109, 111, 112, 116, 120, 123, 177, 186, 188

Marelica 16, 41, 54, 67, 69, 78, 156, 177, 186, 188
Maslak 178, 218
Mati na mlijepo 40, 203, 204
Mati njak 218
Med 32, 40, 49, 60, 76, 80, 81, 106, 109, 117, 118, 120, 121, 124, 126-128, 130, 144, 151, 165, 175, 184, 203, 204, 209, 219, 223
Melasa 46, 63, 66, 109
Metvica 32, 39, 58, 59, 61, 63, 66, 70, 71, 74, 76, 78, 110, 111, 116, 118, 120-121, 126, 128, 130, 142, 219
- infuz 110, 116
- uvarak 120, 123
Mlijeko 43, 65, 115, 121, 147, 163, 206, 227
- rižino 118
- zobeno 115, 121, 151
- kokosovo 77, 107
- sojino 115, 118, 121
- sirutka 67, 120
- kravlje 39, 115
- biljno 116, 121
Mogranj 152, 153, 157
Mrkva 16, 23, 37, 38, 45-47, 54, 58, 65, 68, 88, 91, 96, 98, 102, 124, 148, 149, 151, 152, 154, 156, 178, 187, 189

Muškalni orašići 46, 106, 120, 123
Mušmule) 64, 144

N

Naranča 13, 25-26, 33, 35, 38, 46, 47, 50, 52, 53, 58, 60-66, 70, 72-74, 77, 78, 80, 81, 91, 92, 98-100, 106-108, 110, 112, 113, 123, 126-128, 130, 133, 140, 149, 153, 155, 170, 179, 183, 184, 186, 189

Nektarina 74, 78, 179

O

Ocat 91, 92
Origano 86, 219

P

Papaja 62, 75, 78, 105, 109, 112, 118, 150, 180, 186, 189, 228, 230

Papar,
- kajenski 141

Paprika 16, 46, 71, 72, 85, 86, 88, 91, 92, 94, 98, 99, 111, 148, 157, 180, 186, 189

Pasiflora 64, 77, 78, 105, 106, 110, 112, 130, 219, 220

Pastrnak 46, 173

Pelud 40, 108, 151, 203, 204-207

Peršin 32, 46, 68, 71, 83, 84, 87, 90, 91, 93-96, 102, 148, 149, 152, 154-157, 167, 169, 181, 187, 188

Piskavica, sjemenke 128

Pista i 74

Porto, vino 78

Pšenica 39, 202

- klice 32, 40, 116, 196, 197, 201, 202

R

Rabarbara 100

Raj ica 13, 25, 41, 47, 56, 78, 80, 84-86, 88, 91-96, 98, 100-102, 111, 121, 124, 149, 157, 166, 172, 176, 180, 182, 187, 189, 210

Ribiz 50, 68, 76, 186, 188

Riža 39, 145, 203

Kižino mlijeko 118

Roga 128

Rotkvica 46, 86, 94, 96, 149-153, 182, 203

Ruža, latice 66

S

Salata 16, 68, 96, 98, 99, 154, 160, 183, 187, 189, 202

Salata cikorija 60, 87

Sirup 37, 66, 144, 219

- od javora 37, 46, 72, 141, 207

Sjemenke 39, 38, 77, 85, 202, 203, 221

- korijandera 111

- piskavice 128

- koroma a 126, 217

Sladi 62, 126, 128, 162, 221

Sladoled 17, 71, 74

Smokva 39, 186, 188

Soja, 39, 40, 203, 231

- klice 202, 203

- lecitin 67, 198, 207

- mlijeko 115, 118, 121

Sojin lecitin 67, 198, 207

Stolisnik 222

Š

Šipak 126

Šljiva 16, 52, 72, 74, 77, 78, 126, 184, 186, 188

Šparoga 16, 71, 149, 184

Špinal 16, 32, 46, 47, 71, 81, 84, 85, 96, 100, 102, 124, 148, 150, 149, 154, 156, 169, 178, 187, 186, 189

Šumsko vo e 50, 68, 76

T

Tabasco 100-101

Tanini 74

Tetivika 222



Tikva 150

Trešnja 63, 72, 76, 80, 185, 186, 188

- koštice 41

Trska, še erna 58, 94, 109, 116, 209

U

Ulje, maslinovo 91

V

Valerijana 222, 223

Vrhanje 35, 147

Z

Za ini 25, 39, 105, 106, 123, 169

Zelena mahuna 150

Zob 151, 198

- mlijeko 115, 118, 151

Ž

Žitarice 15, 38, 39, 115, 133, 135, 152, 153, 197, 198, 201, 231

