

# 20 nejzdravějších nápojů

Dodržování pitného režimu je jednou z podmínek bezproblémového fungování organismu. Pití nápojů bohatých na důležité vitaminy a minerály nás může chránit před vysokým tlakem, rakovinou i řídnutím kostí. Voda tvoří 50 až 70 procent celé naší hmotnosti. Právě díky ní probíhá v organismu téměř každá chemická reakce. Tekutiny ovlivňují látkovou výměnu, udržují konstantní tělesnou teplotu, dodávají nám potřebné vitaminy, minerály i stopové prvky. Nedostatek tekutin způsobuje zhoustnutí krve, čímž se snižuje tlak, zatěžuje se srdce, zhorší se průtok krve vlásečnicemi a vzniká riziko trombózy.

Odborníci sestavili žebříček 20 nejvhodnějších nápojů, které uhasí žízeň, osvěží, zahřejí a posílí vaše zdraví.



## 1. Víno pro štíhlou postavu



Podle výzkumů amerických vědců dokáže červené víno prodloužit mladost, snížit riziko Alzheimerovy nemoci, demence, působí jako prevence proti mrtvici a srdečnímu infarktu. Chrání i proti ateroskleróze a pomáhá udržet štíhlou linii. Po jídle se proto doporučuje raději deci vína než pohár vody, protože víno brání ukládání tuků v těle.

## 2. Kakao proti vysušování pokožky



Kakao obsahuje flavonoidy, které mají příznivý účinek na kardiovaskulární systém. Kromě toho, když jej pijete pravidelně, zajišťujete pokožky. Připravovat bychom ho vždy z prášku s vysokým obsahem kaka a nízkým množstvím cukru a přidáním odtučněného mléka.

### 3. Pivo na pevné kosti



Zlepšuje minerální hustotu kostí a sehrává důležitou roli při boji s osteoporózou. Díky flavonoidům ve chmelu pomáhá pivo chránit tělo před rakovinou, snižuje riziko demence i srdečně-cévních onemocnění, infarktu a pomáhá udržovat optimální krevní tlak.

### 4. Mléko - nenahraditelný zázračný nápoj



Přestože mají někteří laikové názor, že mléko zahleňuje organismus, lékaři jej pokládají za nejkomplexnější a nejzdravější potravinu. Obsahuje tuky, které jsou zdrojem energie, minerály důležité pro kosti a zuby, vitaminy, enzymy, bílkoviny protirakovinnými, antisklerotickými imunitu posilujícími vlastnostmi.

## 5. Šťáva z brusinek proti infekcím močových cest



Jestli vás obtěžují časté záněty močových cest a močového měchýře, popíjejte co nejčastěji brusinkovou šťávu. Je to snad nejlepší přírodní lék na tyto potíže. Brusinky obsahují hodně vitaminů C a K. V bobulích najdeme i omega-3 masné kyseliny. Pomáhají při průjmech, bolestivé menstruaci i rýmě.

## 6. Kefír na dobré trávení



Má schopnost vyrovnat se s přemnoženými kvasinkami, bakteriemi a viry v trávicím traktu, a povzbuzovat tak imunitní systém. Rozkládá těžko stravitelné látky a brání tím shromažďování a zahnívání potravy ve střevech. Kromě toho, že obnovuje střevní mikroflóru, léčí i zácpu, onemocnění žlučníku, jater, nervové choroby, pomáhá při vyrážkách, ekzémech a kvasinkových infekcích.



## 7. Džus z granátových jablek na krevní oběh



Granátové jablko obsahuje až 77 procent vody, hodně sodíku, draslíku, vitaminů C, B a A. Bohaté zastoupení polyfenolů podporuje tok krve v drobných cévkách, např. v oblasti srdce. Přítomnost antioxidantů zabezpečuje ochranu před nánosy v cévách a vznikem nádorových chorob.

## 8. Šťáva z rakytníku proti stresu



Pomáhá odstraňovat únavu, posiluje imunitu, zlepšuje zrak a léčí bolavý žaludek. Bobule rakytníku obsahují desetkrát více vitamínu C než pomeranč. Vitamin B, kyselina listová, železo, hořčík a mangan blokují stresových hormonů. Neslazený čaj z rakytníku pomáhá zejména trávicích těžkostech.

## 9. Káva proti mrtvici a infarktu



Kofein brání slepování krevních destiček, a předchází tak zužování cév a vzniku krevních sraženin. Bojuje i proti bakteriím, které způsobují nepříjemný zápach z úst. Pití kávy může chránit organismus dokonce i před vznikem některých druhů rakoviny – například tlustého střeva nebo jater. Tyto účinky jsou zatím ve stadiu výzkumu. Roste počet důkazů, že pití kávy pomáhá udržet rozumové schopnosti v průběhu stárnutí.

## 10. Rajčatová šťáva proti spálení kůže na slunci



Lykopen obsažený v rajčatech se usazuje v podkoží a snižuje následky škodlivého ultrafialového záření. Zjistilo se, že 10 polévkových lžic rajčatové omáčky nebo 4 skleničky rajčatové šťávy týdně snižují riziko rakoviny prostaty v průběhu půl roku dokonce až o polovinu. Rajčata, obsahující vitaminy, minerály, stopové prvky a vlákninu se považují za všelék posilují imunitu, chrání srdce i cévy, tělo infekcemi, zabraňují tvorbě krevních sraženin a snižují cholesterol.

## 11. Černý čaj bojuje s Alzheimerovou chorobou



Černý čaj zlepšuje krevní oběh, chrání před vznikem usazenin v tepnách a snižuje riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou. Tein, který je v čaji obsažený, rovnoměrně povzbuzuje mozkovou činnost bez zatížení srdce a krevního oběhu. Vitamin B1 pozitivně ovlivňuje nervový systém. V černém čaji jsou obsažené další stopové prvky a minerální látky, například fluor a draslík. Éterické oleje dodávají čaji vůni. Aromatické látky společně s chlorofylem působí pozitivně na nervy.

## 12. Mrkvová šťáva pro krásnou pleť



Betakaroten a vitamin A posilují imunitní systém. Mrkev zvyšuje odolnost proti infekčním onemocněním, brání tvorbě vředů a otoků, zlepšuje kvalitu mléka kojících matek. Pomáhá i při léčbě poruch a nemocí tlustého střeva.

### 13. Zelený čaj proti rakovině



Obsahuje polyfenoly, které zpomalují růst nádorů. Brání také vzniku zubního kazu. Pití zeleného čaje upravuje krevní oběh, odbourává cholesterol z krve a zabraňuje kornatění tepen. Kofein obsažený v čaji podporuje činnost centrální nervové soustavy. Vitamin E zpomaluje degeneraci buněk, fluor brání vzniku zubního kamene. Draslík ovlivňuje správné fungování mozku a nervů, je účinný při detoxikaci organismu. Hořčík je stavebním materiálem kostí a zubů, zinek se zúčastňuje na tvorbě červených a bílých krvinek, hojení ran a dělení buněk.

### 14. Kvas - pro zdravá střeva



Obsahuje množství minerálních látek, vlákniny, vitaminů a enzymů. Podporuje činnost střev, imunitní systém, zlepšuje kvalitu krve a blahodárně působí na pokožku.



## 15. Šťáva z červené řepy proti chudokrevnosti



Cenné minerální látky, především hořčík a měď, podporují chuť k jídlu, průtok žluči a chrání před volnými radikály. Pomáhají při chudokrevnosti. Řepa zlepšuje vylučování cholesterolu, olova a radioaktivních látek. Dodává pružnost a lesk pokožce, vlasům, nehtům, odvodňuje organismus a zbavuje jej toxických látek. Velmi důležitá je i v těhotenství, protože chrání plod před různými vývojovými poruchami.

## 16. Voda pro silné srdce



Voda je lék na všechno. Pomáhá nejen při problémech s ledvinami, močovými cestami nebo překyselením žaludku, ale podporuje i krevní oběh, vyrovnává krevní tlak, a dokonce zlepšuje paměť. Čistá voda dokáže zbavit člověka mnohých chorob a bolestí, zlepšit zrak, sluch, snížit hladinu cukru v krvi, zlikvidovat tuky uložené v těle, porazit různé záněty a plísňě, odstranit bolesti hlavy, snížit riziko lámavosti kostí, kazivost zubů, odstranit poruchy spánku a prodloužit život o 20 až 30 let. Denně bychom měli vypít asi 2 litry vody.

## 17. Pomerančový džus je prevence proti prostydnutí



Čerstvá pomerančová šťáva zabraňuje tvorbě volných radikálů, které poškozují cévy, a mohou tak vést ke vzniku infarktu. Je výbornou prevencí proti nastydnutí a chřipce, zlepšuje paměť, pomáhá regulovat krevní tlak, bojovat proti alergiím, astmatu, migréně, urychluje i hojivé procesy a podporuje trávení.

## 18. Jablečný ocet proti stresu a nadváze



Podporuje spalování tuků a činnost střev. Vyrábí se kvašením šťávy z celých čerstvých jablek. Své léčivé účinky získává díky kombinaci minerálů, organické hmoty a kyseliny octové. Je velmi bohatý na minerály a má nízký obsah, přírodního cukru. Obsahuje hodně draslíku, vápníku, fosforu, sodíku a stopových prvků. Pomáhá zastavit průjem, zvyšuje okysličování krve, zlepšuje metabolismus, posiluje trávení.

## 19. Kokosové mléko udržuje rovnováhu v těle



Nemá téměř žádné kalorie, zato obsahuje hodně minerálů a stopových prvků. V těle vyrovnává množství kyselin a zásaditých prvků, snižuje objem kyseliny močové a zbavuje tělo jedů.

## 20. Zázvorová voda zatočí s nevolností



Obsahuje betakaroten, vápník, železo, zinek a cenné oleje. Působí proti bolestem, pomáhá při nevolnosti (i cestovní), trávicích těžkostech i nachlazení. Zlepšuje průtok krve, čímž přispívá k ochraně srdečně cévního systému. Snižuje riziko infarktu a aterosklerózy.