

## Džus z červené řepy, pomeranče a zázvoru (1 dávka)

2 červené řepy

8 pomeranče

1cm čerstvého zázvoru

Postup: Vše vložíme do odšťavňovače a získané šťávy smícháme. Podáváme ihned.

### Červená řepa

je skvělou zásobárnou vitaminů a minerálních látek. Zejména **draslíku, zinku, železa, vápníku, hořčíku, selenu a vitaminů B, C a provitaminu A**. Červená řepa obsahuje různé substance, které rozpouští a **odstraňují nestravitelné zbytky v mozku a nervových buňkách (antioxidační účinky)**. Bez této zátěže reagují nervové buňky rychleji, člověk se cítí lépe a svěžeji. Za slupkou bulvy se skrývá také účinný poklad - **rostlinné pigmenty a bílkovina zvaná betain**. Toto jedinečné přírodní cytostatikum **pomáhá likvidovat rakovinné bujení a některé druhy leukémií**. Složky v červené řepě **pomáhají při renovaci poškozených buněk, snižují cholesterol, posilují cévy a zpevňují pokožku**. Šťáva z řepy čistí játra, má **protirevmatické účinky a ochrání organismus před radioaktivními látkami**. **Na chudokrevnost** si můžete dopřát šťávu z červené řepy, nejméně však 2 dcl. Pokrmy z červené řepy **zlepšují trávení**.

### Zázvor

Má **protizánětlivé a analgetické účinky, utišuje nevolnost (nauzeu) a závratě**, může **mírnit bolesti a zánět při artritidě**. Zázvor dále **zklidňuje bolesti svalů, zmírňuje příznaky nachlazení a chřipky, zmenšuje plynatost**.

### Pomeranče

Jejich albedo zrovna tak obsahuje **vitamíny C a P a provitamin A**, jejich fytoncidy rovněž **ničí mikroorganismy** a oranžáda, šťáva a další nápoje z pomerančů **osvěžují a přinášejí úlevu při horečnatých onemocněních**.