

# TRÁVICÍ TRAKT

Šťávy, čaje, koktejly



# 1. Šťávy a směsi šťáv

**P**ro ozdravování orgánů trávicí soustavy je výhodné používat různé šťávy. Kromě blahodárného vlivu na trávicí trakt působí léčivě i na další orgány a soustavy orgánů a zásobují náš organismus všemi látkami (vitaminy, minerálními solemi, organickými kyselinami atd.), jež naše tělo nutně potřebuje pro zachování zdraví. Šťávy se musí pít jen čerstvě připravené. Není třeba je každý den měnit. Nejlepší je po dobu 2–4 týdnů pít jednu šťávu a potom používat jinou.

Šťávu z vodnice (brukev řepák, *Brassica rapa* – pozn. překl.) je třeba vylisovat z kořenů, které nemají bílé prstence, a před použitím musí být v otevřené nádobě v chladničce nejméně 4 hodiny, neboť tato šťáva obsahuje volné látky, které škodí zdraví. Šťávu špenátu se doporučuje lisovat jen z čerstvě sklizených rostlin (nejpozději 2–3 dny po sklizni), protože při delším uskladnění se v nich tvoří škodlivé látky. Šťávy celeru, vodnice, ředkve a ředkvičky je vhodné lisovat z kořenů společně s natí.

Pití šťáv – a ještě lépe jejich směsí – je třeba začít od jedné lžice a postupně množství zvyšovat až na jednu sklenici.

## **Zeleninové šťávy pro léčení žaludku a střev**

Šťáva z bílého zelí se musí pít bez soli, neboť přidáním soli se léčivá schopnost ztrácí. Je to účinný prostředek pro léčení žaludečních vředů a dvanácterníku. Užitečné jsou i šťávy dalších druhů zelí: kedlubnu, květáku, a zejména brokolice.

Celý trávicí trakt ozdravují šťávy z cukety, tykve a vodnice. Zlepšují trávení, normalizují stolicí, hojí vředy a zabraňují vývoji rakoviny žaludku a střev.

Velmi užitečná je šťáva ze syrových bramborových hlíz. Reguluje kyselost žaludečních šťáv, odstraňuje pálení žáhy, zácpu, bolesti žaludku a střev, nevolnost a zvracení, napomáhá rychlému zacelení vředů.

## **Směsi zeleninových šťáv pro léčení trávicího traktu**

Směs rajčatové šťávy s celerovou šťávou (poměr 3:1) zlepšuje trávení, působí zhojbně na škodlivou mikroflóru ve střevech, pomáhá při zácpě, při gastritidě se sníženou kyselostí žaludeční šťávy, při žaludečním nebo dvanácterníkovém vředu.

Směs šťávy z bílého zelí se šťávou mrkve (1:1) je výborný prostředek pro léčení gastritidy, žaludečního a dvanácterníkového vředu, kolitidy a zácpy. Směs šťávy z bílého zelí se šťávou vodnice (1:1) zabraňuje rozvoji rakoviny žaludku a střev. Směs šťávy řeřichy seté (zahradní) s mrkvovou šťávou a šťávou z červené sladké papriky (1:3:1) je silný očistný prostředek pro střeva, likviduje zácpu, léčí žaludek a střeva, pomáhá při hemoroidech i žaludečních a střevních kolikách. Směs mrkvové šťávy s cibulovou šťávou (do 1 sklenice mrkvové šťávy přidat 1 lžičku šťávy z kuchyňské

cibule, póru, pažitky, lze použít i cibuli zimní nebo listovou (*Allium nutans* – u posledních dvou se nepodařilo ověřit pěstování mimo Rusko, především v ČR – pozn. překl.) léčí žaludek včetně žaludečního a dvanácterníkového vředu, střeva, hemoroidy, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Směs šťáv vodnice, mrkve a cibule (1:1:1) je výborný prostředek pro léčení a profylaxi žaludečních a dvanácterníkových vředů (ale nikoli v době zostřování potíží). Ozdravuje celý trávicí trakt a náleží mezi dobré protinádorové prostředky.

Pro orgány trávení je rovněž užitečná směs šťáv rebarbory (lisovat z kořenů a listů) a mrkve (1:1) s medem (podle chuti). Stimuluje činnost zažívacího traktu a působí jako mírné projímadlo. Je to dobrý prostředek pro léčení střevní atonie. **Rebarborová šťáva se nesmí pít při dně, při výskytu močových kamenů a při hemoroidech.**

Směs šťávy z listového salátu s mrkvovou šťávou (1:1) léčí a omezuje zácpu a střevní atonii, pomáhá při chronických gastritidách se zvýšenou kyselostí žaludeční šťávy i při žaludečním či dvanácterníkovém vředu. Místo šťávy salátu můžete použít okurkovou šťávu. Do jedné sklenice takové směsi je dobré přidat 1–2 lžice pampeliškové šťávy.

Směs šťávy z vodnice se šťávou z pastináku a petržele (na 3/4 sklenice šťávy z vodnice 2 lžice šťávy z bulvy pastináku a 1 čajovou lžičku z petrželové natě) ozdravuje celý trávicí trakt a pomáhá při střevních a žaludečních kolikách.

Směs mrkvové šťávy se šťávou z vodnice a citrону (půl sklenice mrkvové šťávy, půl sklenice šťávy z vodnice, přidat 1 lžici citronové šťávy) je účinná při hemoroidech a směs mrkvové šťávy se šťávou ze špenátu (4:1) normalizuje kyselost žaludeční šťávy, preventivně působí proti rakovině žaludku a také ji léčí. Směs šťáv mrkve, celeru a ředkvičky (3:2:1) očišťuje organismus od slizu a obnovuje sliznice střev a žaludku.

Při špatné práci střev, zácpách a gastritidách se sníženou kyselostí žaludeční šťávy je velmi užitečné do kterékoli zeleninové šťávy přidat 1 lžici křenové šťávy nebo šťávy ze zelených stébel ovsu; při chronických gastritidách, žaludečních nebo dvanácterníkových vředech s normální a sníženou kyselostí žaludeční šťávy po jedné lžici šťávy jitrocele. Při nadýmání, žaludečních a střevních kolikách přidejte šťávu z natě a listů bazalky nebo yzopu (1/2 čajové lžičky) či šťávu z libečku (1 lžici), pro léčení zácpy a hemoroidů 1/2 čajové lžičky šťávy koriandru, saturejky nebo estragonu na jednu sklenici zeleninové šťávy.

Při zvracení a gastritidě se sníženou kyselostí žaludeční šťávy je dobré přidávat k zeleninovým šťávám po 1 čajové lžičce šťávy z majoránkové natě; při nadýmání, žaludečních a střevních kolikách, nechutenství, zácpách, neurotických onemocněních žaludku a střev po 1 čajové lžičce šťávy z natě meduňky lékařské; při nevolnosti a zvracení po 1 čajové lžičce šťávy z natě máty peprné, kopru nebo kmínu na 1 sklenici zeleninové šťávy.

## **Šťávy z ovoce a bobulovin pro ozdravování orgánů trávicího traktu**

Kromě zeleninových šťáv na orgány trávicího traktu příznivě působí také šťávy z ovoce a bobulovin: meruňková, višňová, pomerančová, mandarinková, grapefruitová, ostružinová a z lesních jahod (pomáhají při kolikách), malinová (při hemoroidech, vředech, krvácení ze žaludku nebo střev).

Velmi užitečná je brusinková šťáva. Potlačuje patogenní mikroflóru střev a žaludku, pomáhá při gastritidách, žaludečních a dvanácterníkových vředech, atonii střev a špatném trávení.

Šťávy ze švestek, špendlíků a jablek účinně pomáhají při atonii střev a zácpě.

Šťávy červeného a bílého rybízu zvyšují chuť k jídlu a kyselost žaludeční šťávy. Zejména jsou účinné při léčení kolitidy a chronické zácpy. Šťáva z černého rybízu léčí gastritidu se sníženou kyselostí žaludeční šťávy. **Šťáva churmy** (tomelu = tropické ovoce, pozn. překl.) pomáhá při průjmech (**nesmí se pít při cukrovce a zácpě**).

## **Směsi šťáv z ovoce a bobulovin pro ozdravování trávicího traktu**

Směsi šťáv z jablek, černých jeřabin a vodnice (2:1:1) s přidavkem medu podle vlastní chuti, z bílého zelí a ananasu nebo citronu (2:1), z řepy a jablek (1:2) léčí žaludeční či dvanácterníkový vřed. Směs šťáv z pomeranče a malin (1:1) s přidavkem medu podle vlastní chuti zlepšuje trávení.

Směsi šťáv angreštu a tykve nebo cukety (1:2) s medem (podle chuti), švestek a fíků (2:1) s medem jsou účinné při zácpách a atonii střev.

Při zácpě a hemoroidech je dobré přidávat ke šťávám po jedné lžici šťávy z bobulek černého bezu, z fíků nebo z červených jeřabin, při průjmeh šťávu z borůvek nebo muchovníku, při snížené kyselosti žaludeční šťávy ananasovou nebo citronovou šťávu.

Přidá-li se k jiným šťávám šťáva z aronie (černoplodé jeřabiny), léčí gastritidy a zamezuje jejich rozvoji, což platí i pro žaludeční či dvanácterníkové vředy. Šťáva kaliny zastavuje krvácení žaludku, šťáva z plodů dřínu obnovuje užitečnou mikroflóru střev a zvyšuje chuť k jídlu, šťáva rakytníku léčí gastritidy při snížené kyselosti žaludeční šťávy, žaludeční vředy a hemoroidy.

Pro žaludek a střeva jsou rovněž velmi užitečné šťávy z vlochyně bahenní (borůvka bažinná), klikvy a angreštu.

**Šťávy klikvy, ředkve a ředkvičky se nesmí pít při gastritidě se zvýšenou kyselostí žaludečních šťáv, při žaludečním nebo dvanácterníkovém vředu a ani při akutních zánětlivých onemocněních ledvin a jater, při chronické srdeční nedostatečnosti, šťáva ředkvičky je nevhodná rovněž při dně.**

## 2. Čaje

**K**romě šťáv a jejich směsí se při léčení a profylaxi onemocnění orgánů trávicí soustavy používají různé léčivé čaje. Nabízíme vám na ně několik receptů.

### **Recept k uvolnění větrů**

Vezměte po 1 čajové lžičce semen anýzu, kmínu a fenyklu, usušených a rozdrcených listů kopřivy a pečlivě vše promíchejte. Čajovou lžičku směsi zalijte jednou sklenicí vařící vody, nechte 4 hodiny odstát v termosce a pak přeced'te. Pijte 1/2 sklenice tohoto čaje třikrát denně jako prostředek pro uvolnění větrů při plynatosti.

### **Žaludeční čaj**

Vezměte 2 lžice listů třezalky a máty, 1 lžici listů mateřídoušky, 1 lžici medvědice lékařské, 1 lžici šalvěje a 1 lžici květů heřmánku (všechno musí být usušené a pečlivě rozdrcené). Všechno pečlivě promíchejte. 1 lžici směsi zalijte 1 sklenicí vroucí vody a nechte 30 minut pečlivě obalené louhovat, potom přeced'te. Pijte třikrát denně 1 sklenici tohoto čaje, který můžete osladit medem.