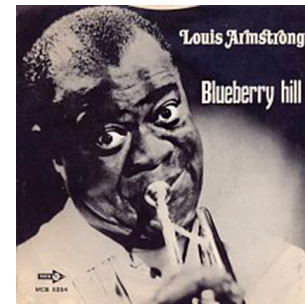




# BORŮVKY

Kdo má tu možnost, necht' si pustí známou píseň *Blueberry Hill* čili po našem Borůvkový vrch. Slavný Louis Armstrong příjemně chraplavým hlasem láká dívku, ať se s ním vyšplhá na kopec, a slibuje, že s ní bude tak dlouho, dokud borůvky nezmodrají.



Je to dobrá rada pro všechny, kdož si chtějí na této ovocné laskomině nejen pochutnat, ale též se jí nechat ozdravit. Vězte, že jen plně dozrálé a čerstvé **borůvky černé čili brusnice** jsou k tomu nejvhodnější.

Čerstvost plodů kupovaných třeba na farmářských trzích poznáte podle jejich tuhosti (když vás nechají sáhnout) a stříbřitého ožínění. Také musíme myslet na to, že s jejich konzumací není radno otálet. V lednici je uchovávejme nanejvýš dva dny, pak už měknou a jsou náchylné k plesnivění. Než se do nich pustíte, propláchněte je vodou. Můžeme je ovšem také zamrazit nebo usušit. Konzervovat je lze též v podobě dobrého sirupu, kompotu a zavařenin. Mnozí spoluobčané si z nich vyrábějí pro chvíle obveselení víno. Jsou nízkokalorické, můžete je přidat do salátů, koktejlů nebo jen tak zobat.

Kdo je nechce sbírat v přírodě, ani kupovat, může si pěstovat kanadskou nebo zahradní velkoplodou borůvku.

Poskytují nám hodně antioxidační síly, která zabraňuje rychlému stárnutí. Chrání tělo před poškozením volnými radikály, prospívají pokožce.

Mají příznivý vliv na regeneraci očního purpuru, čímž zvyšují zrakovou ostrost, proto za druhé světové války byly součástí jídelníčku anglických letců, vybraných k nočním náletům. Zlepšují imunitu a působí preventivně a léčebně proti infekcím, chrání před stařeckou demencí, napomáhají s odvodněním a při zánětech močových cest i regeneraci





sliznic; snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Mají uklidňující a protistresový účinek.

Listy obsahují glukokininy (*myrtilin*), proto nálev z nich se doporučuje popíjet při slabé cukrovce; díky přítomným tříslovinám jsou vhodné na přípravu čaje užívaného při průjemových onemocněních a žaludečních obtížích. Borůvky včetně čaje z listů zvyšují odolnost vůči radiaci.

*Recept na nálev je jednoduchý: 2 lžičky suchých listů zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 10 minut odstát, slijeme přes sítko a popijíme během dne.*

*Je to vhodný doplněk při odvykacích kúrách kuřáků i podpůrný prostředek při léčbě neplodnosti.*

Pravidelná konzumace těchto plodů prospívá při otocích dolních končetin, křečových žilách, zánětu žil, bérčovách vředech i hemeroidech.

**Protože obsahují také hodně vitamínu C, jsou účinné proti nachlazení.**

**Zevně lze použít odvar z listů při kožních onemocněních, kupříkladu i lupénce.**

**Řečeno s básníkem: Léto budiž pochváleno!**

*A v něm si kromě jiných potěšení dopřejte třeba i pamlskek, kterému se říká žahour: borůvky se rozmačkají s cukrem a zalijí smetanou.*





# BRAMBORY

Erteple, kobzole, zemčátka, bandury, kremple, zemáky, zemská jablka... Mají různé krajové názvy a stejnou pestrost poskytují i pokrmům. Levně nasytí miliony obyvatel planety. Důkaz, že jsou bohaté na živiny a další prospěšné látky, poskytli irští zemědělci, kteří po celé generace nežili o ničem jiném než o bramborách, aniž by zjevně měli jakékoli zdravotní potíže. Brambory obsahují i **vitamin C**. Do Evropy se přestěhovaly v 17. století z Jižní Ameriky, kde je inkové pěstovali už 200 let před naším letopočtem. Evropané je nejprve brali za okrasnou exotickou rostlinu;



jejich pěkné květy zdobily královské zahrady **Marie Antoinetty**. Později se staly zázračným lékem na průjem a tuberkulózu. Pěstování brambor u nás uspíšily nemoci, válečné konflikty a hladomor na konci 18. století. Roku **1623** se poprvé objevily na jídelním stole **Viléma Slavaty**, pozdějšího nejvyššího kancléře českého království a oběti defenestrace.

Brambory pomáhají **odvodňovat a pročišťovat organismus**, chrání srdce a cévy, pozitivně působí na látkovou výměnu a na dobrý stav kůže, vlasů a nehtů. Mají nejmenší energetickou hodnotu ze všech příloh, ale ne smažené hranolky, ty sají olej.

## Pozor na zelené brambory!

**Zelená barva je signálem, že hlízy nebo slupky obsahují solanin, ve větším množství jedovatý. Minimálně po něm rozbolí hlava.**

Tvorbě solaninu pomáhá světlo, hlízy proto skladujte ve tmě. U nás je evidováno více než 150 odrůd brambor; rané se sklízí do 30. června. A proč jsou přemrzlé brambory sladké? Protože teploty už kolem nuly mění škrob na cukr.





Prospěšné je pít šťávu ze syrových a kvalitních brambor. Nemá valnou chuť, proto do ní můžete přidat mrkvovou šťávu nebo bylinky, jako šalvěj či kopřivu; třeba i trochu medu.

### Účinný prostředek pro zdraví žaludeční sliznice dostaneme mixem bramborové šťávy, karotky a celeru.

*Bramborová šťáva je vynikající i jako protizánětlivý nápoj, pomáhá při bolestech v krku, artritidě, bolestech kloubů a zad, zvýší krevní oběh, prospívá svalům, nehtům a pokožce, čistí pleť – dobrá je na ekzémy a akné, celkově pomáhá zklidnit kůži. Posiluje imunitní systém, upravuje metabolismus, prospívá při léčení poruch trávení a přebytku kyselin v těle, při hojení podrážděných střev a žaludečních vředů.*



Vhodné je pít bramborovou šťávu při **zánětu slinivky, diabetu a vysokém tlaku**; ty, kdož trpí dnou čili podágrou, zbaví kyseliny močové, a tím jim pomůže. Pít bramborovou šťávu se doporučuje při hubnutí: ráno šálek před snídaní, večer vypít druhý 2–3 hodiny předtím, než jdete spát. A nápoj pomáhá i při problémech s usínáním.

*Jedna, dva, tři, čtyři, pět,  
cos to, Janku, cos to sněd'?*  
*Brambory pečený,  
byly málo maštěný.*

Rozmlsaný Janek netušil, že nemaštěné brambory jsou zdravější.