



LÉČIVÉ POTRAVINY 17. 07. 2018

## Švestky

**Pro zdravé srdce a cévy Švestky jsou výborné jako prevence kardiovaskulárních chorob. Pomůžou se srdcem, krevním oběhem i cévami. Snižují také...**

### Léčivé účinky švestek

#### Pro zdravé srdce a cévy

Švestky jsou výborné jako **prevence kardiovaskulárních chorob**. Pomůžou se **srdcem, krevním oběhem i cévami**. Snižují také hladinu **cholesterolu** v našem těle. Díky tomu bude naše srdce zdravější.

#### Proti zácpě a špatnému zažívání

Švestky působí blahodárně na zažívání. Mimo jiné také proto, že obsahují vysoký podíl vlákniny. Pokud máme **střevní potíže** anebo nás trápí **zácpa**, švestky nám efektivně pomohou. Dokonce si z nich připravíme **přírodní projímadlo**. Zhruba osm švestek naložíme večer do vody. Ráno je nalačno zapijeme vodou, ve které byly naložené. Zácpy se tak zbavíme raz dva.

#### Skvělé na hubnutí

Toto ovoce je výborné při redukci váhy. Ve střevech na sebe **navazuje přebytečné tuky** a díky tomu se nám nemůžou uložit v těle. Švestky podporují ještě jeden důležitý tělesný proces, který pomáhá s hubnutím. Sacharidy se díky nim **nepřemění na triglyceridy**, tedy na tuk, který je pak hlavní

zásobárnou energie. A pokud trpíme zavodněním organismu, švestky nás ho zbaví.

## **Silné nervy a dostatek energie**

Švestky neléčí pouze naše tělo, ale i mysl. Povzbuzují **mentální svěžest, uklidňují a posilují nervy**. Díky tomu budeme **odolnější proti stresu**. Podpoří nás i ve vypjatých okamžicích, dodávají nám totiž **energii** a pomůžou s **lepším výkonem**. Slouží také **jako prevence depresí**.

## **Pro játra, ledviny a imunitu**

Švestky pomáhají při léčbě **ledvin a jater** a posilují náš **imunitní systém**. U všech buněk v těle posilují **ochranu buněčných membrán**.

## **Na detox a krásu**

Pokud bychom rádi vyzkoušeli **detoxikaci organismu**, švestky jsou pro nás to pravé. Jejich detoxikační a čisticí účinky jsou silné. Toto ovoce přispěje i k naší kráse. **Švestková pleťová maska** pokožku zvláční a napne. Švestky pomůžou zlepšovat i **kvalitu našich nehtů**.

## **Při bolesti kloubů a revmatu**

Švestky jsou výborné i na **revma**. Konzumujme každý den pár švestek a uvidíme zlepšení. To stejné nám pomůže i v případě, že nás trápí jakákoli **bolest kloubů**. Je jedno, jestli švestky jíme syrové anebo sušené. Účinné jsou v obou formách.

## **Věděli jste to o švestkách?**

- Mezi švestky nepatří pouze všem dobře známé modré ovoce. Pod toto označení patří i **slívy, mirabelky a renklódy**.
- Pochází z **Předního Východu** a zemí **jižní Evropy**.
- Čím déle necháme švestky na stromě zrát, tím **více budou mít vitamínů**.