

## Postblagdanski čistači: limun, ananas i artičoka

*Ako ste tijekom blagdana svoje tijelo bombardirali masnom, teškom i slatkom hranom te na taj način izbacili metabolizam "iz takta" i usto još nabacili nekoliko kilograma, ne očajavajte jer tijelo će vam odlično očistiti i vitalnost vam vratiti – limun, artičoka i ananas!*

### **Zašto je važan enzim bromelain?**

Ananas se vrlo često spominje kao učinkovito sredstvo za gubljenje kilograma. Ali to je prije svega namirnica koja je izvrstan izvor mangana, vitamina C, vlakana i dragocjenog protuupalnog enzima važnog za probavu, a to je enzim bromelain. Bromelain je enzim koji pospješuje probavu rastvarajući proteine. A loše probavljanje proteina može uzrokovati neke zdravstvene tegobe, kao što su alergije ili bolesti koje nastaju uslijed probavnog truljenja što dovodi do autointoksikacije, bolesnog stanja izazvanog različitim tvarima, produktima probave i izmjene tvari, a na organizam djeluju toksično. Bromelain spada također u tzv. proteolitičke enzime djelujući protuupalno. A u kombinaciji s drugim enzimima može ublažiti simptome infekcije urinarnog trakta.

Bromelain prirodno "razrjeđuje" krv štiteći tako od pretjeranih stvaranja naslaga na krvnim sudovima, što djelomice potvrđuju i rezultati raznih kliničkih studija koje ukazuju na utjecaj bromelaina na smanjenje simptoma angine pektoris kao i na prevenciju tromboze.

### **Limun - "Master Cleanser"**

Limun-dijetu kao plan detoksikacije, osmislio je Amerikanac Stanley Burroughs 40-ih godina prošlog stoljeća pod nazivom „Master Cleanser" ili dijeta limunadom, a njena popularnost traje sve do danas. Dapače, povećava se posebno zbog otkrivanja izvanrednih novih svojstava citrusa - bogati su flavonoidom naringeninom koji smanjuje skladištenje masnoća konzumiranih za vrijeme obroka, potiče njihovo sagorijevanje te snižava razinu triglicerida i kolesterola. Također, naringenin utječe na razvoj dijabetesa tipa 2 jer stabilizira količinu glukoze u tijelu i može smanjiti mogućnost razvoja kardiovaskularnih bolesti, posebice kod dijabetičara. Znanstvenici

kažu da općenito djeluje pozitivno na metaboličke procese u tijelu.

### **Fina „čistačica“ artičoka**

Artičoka sadrži kristaliziranu aromatičnu i gorku supstancu - cinarin. Sadržava i mnoge enzime. Fenolne kiseline, hepatoprotektor cinarin, flavonoidi, cinaropikrin, sadržani u listovima artičoke pospješuju njeno djelovanje na rad žuči i zaštitu jetre. Učinkovito djeluju u snižavanju kolesterola i smanjenju šećera u krvi.

Biljka je bogata vlaknima, a jedna artičoka srednje veličine može dati 6 grama vlakana, što je četvrtina od preporučane dnevne vrijednosti. Koristi je se u medicinske svrhe za sve poremećaje vezane za rad jetre i žuči, kao prevenciju od žučnih kamenaca (ali, artičoku se ne smije konzumirati ako već imamo probleme sa žučnim kamencima, već isključivo kao prevenciju), kod oštećenja jetre od alkoholizma, kod otežane probave, žgaravice, osjećaja „kruljenja“ u crijevima, nadutosti i bolova u trbuhu, kod kronične albuminurije (pojava albumina u urinu), anemije, ateroskleroze, dijabetesa, povišenog kolesterola i bolesti bubrega. Sadrži također kalij i magnezij. Regulira kiselinu u organizmu smanjujući postotak mokraćne kiseline njenim eliminiranjem (uklanjanjem), zahvaljujući svojim diuretičkim sposobnostima. Ima učinkovito djelovanje kod problema s gihtom. Hrani krv i opušta napetost u arterijama. Artičoka korisno djeluje i kod problema s reumom i artritisom.

Artičoke možete jesti na razne načine, ali najfinije su kuhane u kombinaciji s umacima. Dobro očišćene, kuhajte ih na laganoj vatri 30-ak minuta (gotove su kada se bilo koji list nježnim povlačenjem lako odvoji).