

# Zázračná melta je víc, než jen náhrada kávy – o tomto účinku na zdraví by měl vědět každý!

Led 26, 2018



Když jsme jako děti během zimních prázdnin vtrhli do kuchyně, vždy jsme v ní našli naši babičku s dědou, jak v teplých bačkůrkách seděli u stolu a namáčeli si kousek vánočky do voňavé melty.

Vzpomínka a vůně, kterou nám z paměti nevymaže ani čas. Moje babička byla první, kdo mi meltu téměř před čtyřiceti lety uvařil.

Pamatuji si ještě dnes na tu nahořklou chuť a vůni, která mi připomínala úrodnou zem v babiččině zahradě.

Děkuji mojí babičce, že mě přivedla k tomuto zázračnému nápoji. Kdysi mu říkali káva chudých, dnes však vím, že je to hotový poklad – pro naše zdraví!

## **Kořen čekanky je nesmírně zdravý a vzácný**

Melta je kávovinová směs, která se skládá z kořene čekanky, cukrové řepy, drceného ječmene a žita.

Kořen čekanky je z této směsi obzvlášť vzácný, protože v jiných potravinách, které běžně konzumujeme bychom ho hledali jen těžko a přitom je to hotový zázrak pro lidské tělo.

Čekankový kořen obsahuje inulin, který je pomocníkem při mnoha potížích spojených se zánětem močových cest, ledvinových kamenech, zácpě nebo nechutenství.

Inulin také zvyšuje vstřebávání vápníku, hořčíku a dalších minerálů a snižuje hladinu cholesterolu a lipidů. Podporuje správné trávení a zlepšuje imunitu.

Vzhledem k tomu, že inulin není stráven, nemá žádný vliv na hladinu cukru v krvi: Je tedy bezpečný pro diabetiky.

Snižuje glykemický index potravy a podílí se tak na snižování zátěže při sekreci inzulinu. Pokud je konzumován ve velkém množství, může způsobit nadýmání. Má nízkou energetickou hodnotu, je vhodný pro dietní programy.

**Poznámka:** Melta není vhodná pro lidi, jejichž střevní systém není schopen vstřebat lepek (žitná složka).

## Co dokáže melta?

- pomáhá při žlučových a ledvinových kamenech
- pomoc při zácpě, podporuje zdraví střev
- při zánětech močových cest
- výborná, pokud chcete zhubnout – povzbuzuje metabolismus
- při problémech s koncentrací a pamětí
- výborná proti bolesti hlavy
- pro kojící ženy, podporuje tvorbu mléka
- posiluje imunitu, výborná zejména v zimním období a časech chřipky
- zlepšuje kvalitu spánku
- podpora sexuálního apetitu

## Jak si připravíme tu nejlepší meltu?

Budeme potřebovat:

- 1 l vody vroucí vody
- 4 rovné polévkové lžíce kávové směsi Melta

### **postup:**

Zalijeme, necháme louhovat, přecedíme a pijeme – buď teplé, nebo klidně i vychlazené.