**[Zdravilni učinki rdeče pese](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/zdravilni-ucinki-rdece-pese)**

Za zdravljenje in kot dobra preventiva za ohranjanje zdravja je najboljši svež in surov pesin sok. Kuhana rdeča pesa ali vložena s termično obdelavo izgubi veliko snovi, predvsem folne kisline. Predvsem sok rdeče pese je namreč splošno znano zdravilo proti visoki telesni temperaturi, slabokrvnosti,za zdravljenje gripe, pljučnice, ledvic, jeter in žolča.

Dobro deluje na nadledvično žlezo.

Pri hujših obolenjih je za zdravljenje priporočeno popiti pol litra svežega soka

**Rdeča pesa je zniževalec vročine**
»Pitje pesinega soka zelo hitro zniža telesno temperaturo.. To pripisujem ka- liju, ker ta odvaja vodo iz telesa in se potem navadno zniža tudi pritisk.

**Silicij, bistven za zdravje**

Ta je v pesinem soku v taki obliki, da ga telo lahko vsrka. Znano je, da silicij krepi vezivna tkiva, zlasti kožo, stene žil in kosti..

**Zavira rast rakavih celic**
Rdeča pesa vse bolj slovi v boju proti raku zaradi antociana, ki ga vsebuje. To je snov, ki deluje antioksidantno in preprečuje rast rakavih celic. Enako dobro ali še boljše delujeta še dve snovi v njej, betalain in polifenoli. Vse tri snovi so naravni zaviralci množenja rakavih celic.

**Pomaga pri kemoterapiji**
Pesin sok je od nekdaj znan kot zdravilo proti slabokrvnosti, ker pospešuje nastajanje eritrocitov ali rdečih krvnih teles. V povezavi s kalijem kri tudi čisti.

Sveže iztisnjen sok rdeče pese pomaga pri kemoterapiji. Zlasti je znano, da blažilno deluje na X -žarke pri obsevanju raka

**Za optimizem**

Poleg že omenjenih snovi pesin sok vsebuje veliko železa, mangana, fosforja, bakra, cinka in vitamina C. Obenem tudi vlaknine.

Pospešuje nastajanje hormonov in prenašalcev živčnih signalov, kot sta dopamin in noradrenalin, ta dva skrbita za naše psihično zadovoljstvo.

Znanstveniki so dokazali in potrdili, da brez folne kisline, ki je je največ v rdeči pesi, ni mogoče biti osebno zadovoljen in optimističen.

**Naj bo sveža in surova**

Če želimo zdravilne učinke, ni vseeno, v kakšni obliki jo uživamo in kako jo pripravljamo.. Kot živilo je zelo priporočljiva, vendar od kuhane in vložene pese ne moremo pričakovati tako velikih učinkov kot od sveže iztisnjenega soka.še boljši je stabiliziran z medom in citronsko kislino. Tako mu povečamo zdravilne ućinke in ga prpravimo za shranjevanje.

HRANITI V HLADILNIKU

**Poiščite ekološko rdečo peso**
Sok rdeče pese je skorajda najcenejši, a kljub temu eden najboljših naravnih zdravilcev.

**Dr. Qu Dingzhu, zdravnik tradicionalne kitajske medicine iz Ordinacije tradicionalne kitajske medicine v Mariboru:**
Zdravilniučinki rdeče pese so številni. Znižuje visok pritisk, pomaga¸pri demenci, pri boleznih srca in ožilja in zdravi raka. Telesu povrne železo. Pomaga pri razstrupljanju jeter, želodca, izboljšanju srčne cirkulacije, prebavi, uravnavanju delovanja ščitnice in podobno. Sok pijemo enkrat do dvakrat na dan, za tiste z občutljivim želodcem po obroku, za druge pa pred obrokom ali po njem.

Pri nas, na severu Kitajske, jo skupaj s kolerabo in belo repo dodamo juham, torej jo le zelo malo prekuhamo.

Čebelar Konrad Pogorevc
041/534-772

cebelar.pogorevc@gmail.com