



Hlas Huty

Katolícky list farnosti Smolnícka Huta

Ja som hlas volajúceho na púšti:
"Vyrovnajcie cestu Pánovi."
(Jn 1, 23)

Číslo 24 Ročník 5

Jún 2011

1. jún: Najsvätejšie Srdce Ježišovo

Sviatok Najsvätejšieho Srdca Ježišovho je akoby doplnením sviatku Najsvätejšieho Kristovho tela a krvi, lebo v sebe zahŕňa všetky tajomstvá Ježiša v jednom jedinom tajomstve. Je to pre nás slávnosť Božej lásky k nám, absolútne nezištnej lásky, lásky, ktorá nehľadá v človeku zásluhy, ale ktorá ho len prijíma a dáva vlastný život ako odpoveď lásky. Je to odpoveď, ktorú nám naznačil Ján: „Milovaní, milujme sa navzájom, pretože láska pochádza od Boha. Ten kto miluje, sa narodil z Boha a pozná Boha. Kto zotrúva v láske, zostáva v Bohu a Boh zostáva v ňom“.

„Ale jeden z vojakov mu kopijou prebodol bok a hneď vyšla krv a voda. A ten, ktorý to videl, vydal o tom svedectvo a jeho svedectvo je pravdivé. On vie, že hovorí pravdu, aby ste aj vy uverili. Toto sa stalo, aby sa splnilo Písmo: Kost' mu nebude zlomená. A na inom mieste Písmo hovorí: Uvidia, koho prebodli.“ (Jn 19, 34 - 37).

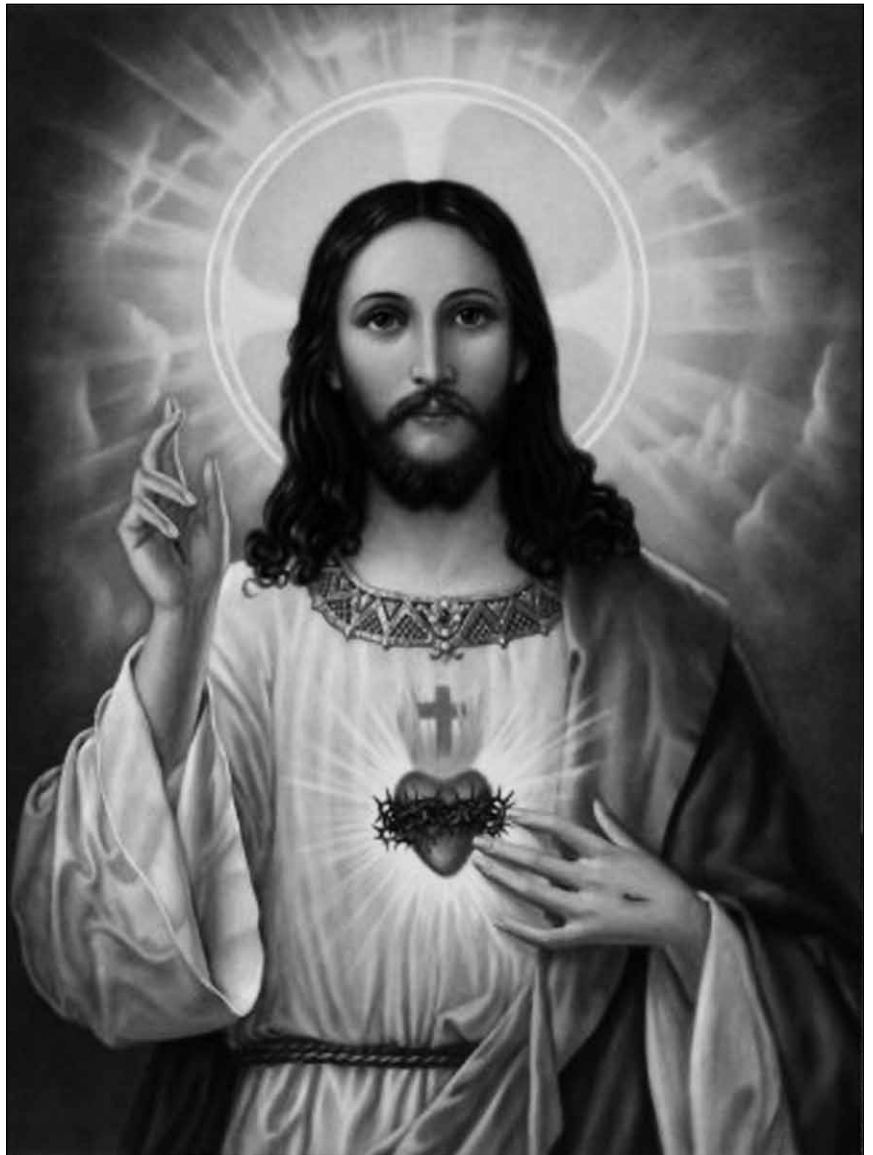
Ježišovo Srdce prebodnuté kopijou vojaka je symbolom Božej dobroty a milosrdenstva. Úcta k Božskému Srdcu Ježišovmu nás pobáda k dôvere a k láske k Otcovi.

Svoju dôveru vkladáme v Ježiša a jemu sa bezpodmienečne odovzdávame cez celý náš život i v hodine našej smrti, čo vyvrcholí vo večnej blaženosti.

Úcta k Najsvätejšiemu Srdcu Ježišovmu bola vždy blízka františkánom podľa príkladu svätého Františka z Assisi, zapáleného láskou k Ježišovi. Jeho srdce horelo láskou k Srdcu Ukrižovaného. Sám Ježiš ho takto predstavuje svätej Margite Alacoque: „Hľa svätec, ktorý najviac miloval moje Srdce. Vezmi si ho za vzor“.

O Najsvätejšom Srdci Ježišovom písal a hovoril Bonaventúra, Anton Paduánsky, Bernardín Sienský a mnoho iných františkánskych svätcov.

(brat Andrej - Dragon)



Na zamyslenie

Boh nikdy nič nevyčíta, vždy sa snaží pochopiť. Výčitky sú parketou diabla. Hriech a výčitky sú jeho „najsilnejšou zbraňou“.

Niekedy stačí povedať Bohu: „milujem Ťa.“ To má často oveľa väčšiu cenu ako povinné modlitby celého dňa.

(Slávka Dž.)

Blahorečenie Jána Pavla II. očami Hedvigy

Na záver nášho pobytu v Ríme cestoval s nami na Slovensko v autobuse Poliak Mons. Jarek Cielecki, ktorý strávil s pápežom posledných 15 rokov jeho pontifikátu. Niesol do Krakova relikviár s relikviami Jána Pavla II. Počas modlitby sv. ruženca si každý z nás mohol na chvíľku relikviár zobrať do rúk a modliť sa k Bohu na príhovor JP II. Nakoniec nám dal požehnanie.

Z jeho spomienok na Jána Pavla II.

Pápež bol veľmi ľudský – ako človek pomáhal veľa a ako blahoslavený môže pomáhať ešte viac.

Rád sa stretával s deťmi, mohli sa ho na všetko pýtať a on im odpovedal. Raz mu malý chlapec dal cukrík, poďakoval mu a povedal, že si ho odloží a zje po večeri. V Poľsku vyslúžil 100 deťom sviatosť prvého sv. prijímania a keď si po rokoch pozeral knihu fotografií týchto detí, tak sa o každého živo zaujímal, na každého z nich sa pýtal – ako pravý pastier.

Často chodil na cesty. Keď nemohol do niektorej krajiny ísť a prelietaval nad ňou, tak ju požehnával. Cesty s pápežom boli veľmi ťažké – spali síce v krásnych apartmánoch, ale len asi 2 hodiny pre bohatý program – o 4tej mal JP II. svoju sv. omšu, potom mal celý deň program, pričom stále bolo okolo neho asi 40 reportérov z celého sveta. Bolo to veľmi vyčerpávajúce, ale Pán dával pápežovi veľa sily a napriek jeho veku a chorobe zvládol spať len 2 hodiny a celý deň slúžiť.

V posledných rokoch, počas cesty vo Svätej zemi mu schválne nezaradili do programu návštevu Golgoty, lebo už bol veľmi chorý a tam je cez 200 schodov. On však trval na tom, že tam chce ísť a potom **pokľaciačky so sústredenou modlitbou tie schody prešiel**. Všetci v jeho tíme plakali od dojatia.

Pri poslednej púti do Lúrd a Fatimy mu kardinál Dziviš radil, aby si pre zdravotné dôvody už neklákal, ale on prvé čo spravil keď tam prišli, **tak si klákol** – tým nám chcel povedať, aby sme často klákali pred Máriou. Hovorieval: „Moje telo je slabé, ale ja som mladý. Mladý je ten, kto zostáva s Ježišom a Máriou.“

Bežný program pápeža bol takýto: spával asi 5-6 hodín denne, ráno mával sv. omšu o 7,00 hod. a pred ňou sa od 6-tej modlil v kaplnke ležiac na zemi. Potom mal raňajky, audiencie, o 12stej modlitba Anjel Pána, obed, modlitba, následne vybavoval a podpisoval rôzne dokumenty, potom sa učil cudzie jazyky, večera, ruženec, adorácia.



Bol mužom modlitby – modlil sa stále celým srdcom, bol v ňom veľký pokoj a on ho všade prinášal. Veľa ľudí po stretnutí s ním zmenilo svoj život.

Spovedal sa každý týždeň, vždy v sobotu, nie významným biskupom alebo kardinálom, ale úplne obyčajným kňazom z farnosti.

Vedel úžasne odpúšťať – raz bol k nemu pozvaný jeden biskup na večeru, po ceste zbadal žobráka na ulici a spoznal v ňom kňaza, ktorý odišiel z pastorácie a žobral. Keď to hovoril pápežovi, tak ten kázal, aby ho zavolať k večeri. Celú večeru sa na toho kňaza neobrátil, rozprával sa len s biskupom. Po večeri sa ho však spýtal, či by ho mohol o niečo poprosiť. Keď ten súhlasil, tak ho prosil, aby ho vyspovedal. Po spovedi mu povedal – kňazstvo je veľký dar, nemal by si s ním mrhať.

Nedbal o materiálne dobrá, pre neho najdôležitejšou vecou bolo stretnutie s človekom, ktorý bol pri ňom. Napr. raz, keď mu vynovili jeho letné sídlo, tak na to povedal – „toto nebolo treba robiť, radšej sa peniaze mohli dať biednym“.

Mal veľký zmysel pre humor. Napr. raz mu Mons. Cielecky priniesol ako dar fľašu s vínom veľkosti dospelého človeka. Keď sa ho neskôr pýtal, či videl dar, pápež odpovedal: „Videl, ale ako z nej budeme nalievať?“

Mons. Cielecky píše knihu o zážitkoch na príhovor JP II. Už počas jeho života – napr. keď bol na Karibiku, tak tam bol jeden ochrnutý chlapec, ktorý mal nádor na mozgu. Keď matka zbadala pápeža, tak vykrikla: „Ak si z Boha, tak ho uzdrav!“ Pápež k nemu prišiel, modlil sa pri ňom a odišiel. Po týždni prišla správa do Vatikánu, že **chlapec bol uzdravený**. Keď mu to hovorili, tak povedal: „Ja viem.“

Živo sa zaujímal o starosti a osudy ľudí – raz natočili v jednej farnosti divadlo s farníkmi a poslali mu ho do Vatikánu, ani netušili, či si ho pápež pozrie. Po nejakom čase dostali odkaz z Vatikánu, aby všetci prišli za pápežom – keď prišli,

tak každému z tých mladých ľudí povedal, akú postavu hral, živo sa zaujímal o ich životy.

Bol pravdivý – pri návšteve Sicílie verejne vystúpil proti mafii, proti zabíjaniu ľudí. Charita bola pre neho vždy veľmi dôležitá – keď sa stali nejaké tragédie vo svete, vždy našiel peniaze na pomoc.

Veľmi chcel ísť do Medugorja, ale nemohol ísť ako pápež. Bol však presvedčený o pravosti zjavení.

Keď bol na návšteve u pátra Pia, pýtal sa ho, ktorá rana ho bolí najviac – páter Pio povedal, že tá, ktorá nie je vidieť – rana na pravom pleci.

Mal hlboký priateľský vzťah s Matkou Terezou, bolo pre neho veľkou radosťou, že ju mohol vyhlásiť za blahoslavenú.

Najdôležitejšia vec, ktorú pápež urobil podľa jeho vlastných slov bola, že zasvätil celý svet Božiemu milosrdenstvu – v Krakove v Kostole Božieho milosrdenstva. On sám bol apoštolom Božieho milosrdenstva.

Láske sa naučil od Márie – v posledných rokoch nevypúšťal ruženec z rúk a stále sa modlil. Keď bol už veľmi chorý v nemocnici Gemelli a už nemohol hovoriť, tak si raz vypýtal papier a napísal naň: Totus tuus.

On hovorí každému z nás: „**Tvoj čas na stretnutie s Ježišom príde**“.

Opýtali sme sa Mons. Cieleckeho

1. Odkiaľ vzali tú krv na relikviu?

Sú spolu 4 ampulky krvi. Keď bol chorý, tak mu ich odobrali v nemocnici, ak by bola potrebná transfúzia a sestričky ich potom uchovali. Jedna zostane u pápeža /vo Vatikáne je špeciálna izba, kde sú relikvie všetkých svätých – tam sa JP II. chodil často modlievať/, druhá bola darovaná do Kostola Duchu Svätého, tretia zostala u sestričiek, ktoré sa oňho starali a štvrtú budú mať v Krakove v Centre JP II.

2. Ako rozdeľujeme relikvie?

Sú 3 kategórie relikvií – prvá je z jeho ostatkov, druhá z oblečenia, ktoré nosil a tretia sú veci, ktoré často používal /teda napr. ruženček, ktorý mal raz v ruke nie je relikvia, len pamiatka/

Mons. Cielecky pôsobí ako exorcista – Hovoril, že sa na začiatku bál robiť exorcizmus, ale keď diabol na neho prehovoril, už nebolo cesty uhnúť. Diabol dáva posadnutým ľuďom veľkú silu, dáva im všetko dostupné poznanie, ale on vie len to, čo bolo, nie čo bude – budúcnosť je v našich rukách, máme slobodnú vôľu.

(MUDr. Hedviga, Modra)

Z našej púte Fatima - Lurdy

Ísť na púť neznamená jednoducho navštíviť nejaké miesto a obdivovať jeho prírodné, umelecké a historické bohatstvá. Vybrať sa na púť znamená skôr vyjsť zo seba samého a vykročiť v ústrety Bohu tam, kde sa nejakým spôsobom ukázal, tam, kde sa zvlášť oslavo prejavila Jeho milosť a vyvolala hojné plody obrátenia a svätosti medzi veriacimi. Pútnikov zo Smolníckej Huty a Margecian veľká úcta k Nebeskej Matke viedla do Lúrd a Fatimy v dňoch 8. 5. 2011-19. 5. 2011.

Ktorý kresťan by nechcel navštíviť Lurdy a Fatimu? Aj my, ktorí už máme tú neopísateľne čarokrásnu a milostivú púť za sebou, sme šťastní a duchovne naplnení, že sme ich mohli navštíviť a priamo byť na týchto svätých miestach. Čo k tomu dodať? Ťažko odovzdávať dojmy a zážitky, aj keď sú krásne. Treba všetko prežiť osobne. Ešte doma pred odchodom si poniektorí hovorili „Zvládnem to?“. Odpoveď iných bola: „Prečo nie? Ved' Matka Božia nám pomôže, lebo si nás vyvolila, aby sme k nej prišli.“

Videli a navštívili sme toho veľa, a tak aspoň v krátkosti: La Salette – dedinka ako stovky iných vo Francúzsku, a predsa známa v celom katolíckom svete. Preslávila sa 19. septembra 1846. V ten deň sa na horských pastvinách stretli s krásnou Paňou dvaja pastierikovia – štrnásťročná Melánia a jedenásťročný Maximin. Po príchode do tejto krásnej dedinky sme mali svätú omšu, ktorú (ako po všetky ostatné dni) slúžili naši duchovní sprievodcovia CSILic. Jozef Spišák a duchovný otec Mgr. Jozef Halčín. Po svätej omši sme si pozreli krátky film, ktorý nám ponúkol potrebné informácie o mieste, na ktorom sme sa práve nachádzali. Deň v La Salette sme ukončili spolu s pútnikmi z Nemecka, Rakúska, Poľska a Francúzska sviečkovým sprievodom spojeným s modlitbou v bazilike, počas ktorej zazneli mariánske piesne v slovenčine. Povzbudení a oddýchnutí sme nastúpili na druhú nočnú jazdu, ktorá nás mala priblížiť k prvému hlavnému cieľu našej cesty-Fatime. Nabrali sme smer Barcelona. Tu sme si spravili len krátku obhliadku mesta a na chvíľu sa zastavili pri unikátnej stavbe Sagrada Família. Je to masívna bazilika, ktorá sa stavia od roku 1882. Jej predpokladané dokončenie je v roku 2026. Previezli sme sa metrom k impozantnej gotickej Barcelonskej katedrále, prešli ulicou, ktorá „nikdy nespí“ – La Rambla a pokračovali sme v ceste na „zubatú horu“ – Montserrat. Montserrat je pre Kataláncov (časť



obyvateľov Španielska, hlavné mesto Katalánska je Barcelona) národnou svätynou. V 12. storočí tu mnísi uložili La Morenetu – Čiernu Madonu, drevenú sošku Panny Márie s tmavou tvárou, ktorá ľavou rukou pridrža sediaceho malého Ježiša a v pravej ruke drží zemeguľu. Práve táto Čierna madona je hlavnou patrónkou Katalánska. V bazilike sme slávili svätú omšu v kaplnke za sochou La Morenety. Strávili sme tu krásny deň pohrúžený do modlitby a vypočutia spievaných litánií od 13-ročných chlapcov. Po náročnom dni sme prespali v takzvanom plastovo-plechovom hoteli Formula1, niektorí aj na poschodových posteliach, pri meste Leida a ráno sme vyrazili smer Zaragoza. Je to mesto s 641 000 obyvateľmi a je hlavným mestom provincie Aragónsko. Tu sme navštívili baziliku de Nuestra Senora del Pilar, kde sme a slávili i svätú omšu v. V španielčine pilar znamená pilier. Toto pomenovanie získalo aj akýsi náboženský význam v súvislosti s Pannou Máriou pre jej časté vyobrazovanie v Španielsku, kde je často zobrazovaná ako stojaca na vrchole stĺpa. Vo večerných hodinách sme dorazili na prvý vrchol našej púte, do Fatimy. Fatima má asi 10 000 obyvateľov. Leží v strednom Portugalsku. Fatima priťahuje veriacich z celého sveta. Stala sa známym pútnickým miestom po tom, ako sa tu v roku 1917 zjavila trom malým pastierikom nadprirodzená bytosť, ktorá sa neskôr predstavila ako „Pani Posvätného ruženca“. Zjaveniu Panny Márie predchádzali tri zjavenia anjela v rokoch 1915 a 1916. K prvému Mariánskemu zjaveniu došlo počas prvej svetovej vojny 13. mája 1917, keď súrodenci František a Hyacinta Marto spolu s Luciou dos Santos pásli dobytok v oblasti Cova da Iria.

Ráno sme program začali sv. omšou a prehliadkou sanktuária. Jedná sa o veľké priestranstvo, na ktorom je vybudovaná malá kaplnka na mieste zjavenia. Na vzdialenejšej časti priestranstva je vybudovaná bazilika v neoklasicistickom štýle s centrálnou vežou vysokou 65 metrov, ktorá sa začala stavať v roku 1928. V bazilike sú hrobky detí, ktorým sa zjavila Panna Mária. František zomrel v roku 1919 a Hyacinta v roku 1920. V roku 2000 boli vyhlásení za blahoslavených pápežom Jánom Pavlom II. Tretia z nich, Lucia, zomrela v roku 2005. Oproti je postavený veľký moderný chrám, ktorý bol dokončený v roku 2007 zasvätený Svätej trojici. Vo Fatime sme duchovne pookriali pri modlitbe ruženca, večerných sviečkových sprievodoch a niektorí dokonca svoje prosby a obety predniesli Panne Márii na ceste po ktorej šli po kolenách. Jedna skupina taktiež zavítala do miestneho múzea voskových figurín Vido di Cristo, kde boli výjavy zo života Ježiša.

Na ceste do nášho druhého cieľa -Lúrd sme sa zastavili v Santiagu de Compostela. Je to hlavné mesto španielskeho autonómneho spoločenstva Galícia. V 9. storočí tu boli objavené údajné pozostatky svätého Jakuba Staršieho, jedného z dvanástich apoštolov. Od vrcholného stredoveku až dodnes je Santiago jedným z najvýznamnejších katolíckych pútnických miest s veľkou katedrálou. Využili sme možnosť účasti na španielskej sv. omši a uctili sme si pozostatky sv. Jakuba. V dopoludňajších hodinách nás privítali Lurdy učupené pod majestátnymi Pyrenejmi, tentokrát ponorené do dažďa. 11. 2. 1858 sa tu zjavila Panna Mária 14-ročnej Bernadete Soubirosovej v Massabielskej jaskyni. Potom nasledovalo ešte 17 zjavení. Pri jednom z nich

sa Panna Mária predstavila ako Nepoškvrnené počatie. Zjavenia Cirkev uznala a potvrdila.

Do Lúrd prúdia milióny pútnikov, ktorí tu hľadajú zdravie duše i tela. V popoludňajších hodinách sme absolvovali prehliadku celého areálu, v ktorom sa nachádza podzemná Bazilika Pia X., Ruženová bazilika, Bazilika Nepoškvrneného počatia, krypta a samozrejme Jaskyňa Zjavenia.

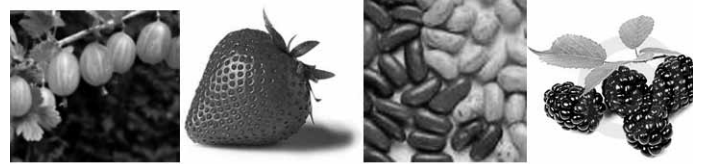
Pozreli sme si film, ktorý nás oboznámil s dejinami zjavení v Lurdoch. Samozrejme, že toto sväté miesto sme neprišli len obzerať, ale prišli sme sem hlavne prosiť našu Nebeskú matku o xmilosti a odprosovať ju za svoje hriechy. Panna Mária veľakrát nabádala pri zjaveniach k modlitbe a pokániu.

V blízkosti jaskyne sú vybudované špeciálne bazény, do ktorých sa každodenne po modlitbe ponárajú stovky chorých. Veľakrát nasledujú zázračné duchovné, ale i fyzické uzdravenia. Nie je to nejaká „magická“ voda, ale ponorenie sa v nej, pitie z nej alebo obmytie ňou má byť znakom obrátenia, pretrhnutia pút hriechu, úplného odovzdania sa Bohu a zmierenia sa s Ním. A takisto pripravenosti plniť Jeho vôľu. Takto sa voda z Lúrd stáva znamením, cez ktoré Boh uzdravuje fyzicky, aj duchovne. My sme využili túto možnosť a vykúpali sme sa v tejto vode. Večer sme absolvovali tradičný program. Silným zážitkom bolo to, že naša pútnička Slávka Džerengová pri modlitbe ruženca predniesla „Zdravas“ v našom rodnom jazyku. Tretí deň v Lurdoch sme sa vybrali navštíviť miesta spojené so životom Bernadety. Najskôr to bol jej rodný dom. Bernadetta Soubirous (1844 – 1879) bola prvým dieťaťom mlynára. Po nej sa ešte narodilo 7 súrodencov, nažive však ostali iba traja. Rodina Soubirousová bola veriaca so slušnou životnou úrovňou a často pomáhala tým, ktorí nemali doma ani za hrst múky. Prišla však doba neúrody a to sa prejavilo i na práci v mlyne. Soubirousovci sa ocitli vo finančnej tiesni a museli sa niekoľkokrát sťahovať. Nakoniec sa ich príbytkom stala jedna tmavá a vlhká izba v mestskom väzení. Navštívili sme aj kostol, kde bola pokrstená. Okrem sv. omši, kt. sme mali každý deň, či už v kaplnke Osláveného kríža alebo v kaplnke sv. Gabriela, sme si vykonali i pobožnosť krížovej cesty v prostredí zastavení, ktoré sú vyjadrené prostredníctvom súsoší a to v nadživotnej veľkosti. Odvážlivci sa vyviezli lanovkou na vrch PIC DU JER, odkiaľ mali Lurdy ako na dlani. Týmto sme završili našu púť a čakala nás cesta domov. Posledné zážitky a fotky sme urobili v meste Nice na Francúzskej riviére, kde sme mali 9 hod. prestávku. Po sv. omši sme si užili slnko a azúrovomodré more. Všetci sme si oddýchlí a užili si posledné kilometre v autobuse. Prežili sme nádherné dva týždne plné zážitkov a nového poznania. Teraz už všetci obnovení a oddýchnutí chceme z toho čerpať požehnanie do ďalších dní. Veľké Pán Boh zaplať v prvom rade Našej Nebeskej Matke, že nám umožnila túto púť, mala nás pod svojou ochranou a každému dala množstvo milostí. Naším duchovným otcom, za celú prípravu a duchovné sprevádzanie počas našej púte a taktiež nášmu sprievodcovi p. Petrovi Prieložnému nielen za odborný výklad, ale za to, že skrze vieru nás uvádzal do tajomstva Božej lásky, ktorú vnímame cez Najsvätejšiu Trojicu. Boli sme v istom spôsobe objatí Bohom a premenení jeho láskou. Vieme, že Cirkev je touto náručou Boha, v ktorej sa tiež ľudia učia objímať svojich bratov. A vo svojich bratoch môžeme objavovať Boží obraz a podobu, ktorá v nás má podnecovať lásku, teda najhlbšiu podstatu nášho bytia. A láska je i počiatkom pravej slobody. Všetkým Pán Boh zaplať!

(S.K.)

Antioxidanty z prírodných zdrojov

Najviac antioxidantov, ktoré sú prevenciou srdcovo-cievnych chorôb a rakoviny obsahujú celkom bežné potraviny. Vedci na základe svojich pozorovaní zostavili rebríček najúčinnějších potravín s antioxidačnými schopnosťami. Patria sem nudné fazule a drobné bobule.



Fazuľa záhradná – pre svoj obsah arginínu (látka podobná inzulínu) sa používa pri cukrovke na zníženie hladiny cukru v krvi. Používa sa aj pri zápaloch obličiek a močového mechúra. Fazuľové struky sú súčasťou čajovín pri liečení reumatizmu, dny a obličkových kameňoch.

Egreš – bohatý na vitamíny, obsahuje vitamíny A, B1, B2, C a tiež aj vápnik, železo a fosfor. Plody sa jedia surové, detoxikujú organizmus, a to hlavne mozog, prečisťujú a zbavujú čreva od toxínov, majú odvodňujúce a močopudné účinky, posilňujú cievy a väzivové tkanivo.

Jahoda obyčajná – patrí medzi najbohatšie zdroje antioxidantu vitamínu C. Odvodňuje a pomáha pri liečení dny a reumatizmu. Okrem toho jahoda rozširuje cievy a znižuje krvný tlak pri zvýšenom tlaku. Plody sú dobrým liečebným prostriedkom pri ateroskleróze a hystérii.

Ostružina černicová (černica) – podobne ako ostatné bobuloviny podobnej farby sú černice bohaté na flavonoidy, vitamín C, karotén, slizovité látky. Listy černice sa používajú pri zápaloch čreva, pri hnačke, pri zápaloch v ústach na kloktanie. Kvety, listy a plody sa používajú pri hypertrofii (zhrubnutie, zväčšenie orgánu alebo jeho časti) a ateroskleróze, aj ako vitamínový prostriedok.

Ostružina malinová (malina) – listy obsahujú flavóny, vitamín C. Majú antipyretický a potopudný účinok pri ochoreniach z prechladnutia. Takisto sa môžu použiť aj pri črevných zápaloch alebo na kloktanie pri zápaloch ďasien. Veľký význam sa kladie listom aj pri bolení hlavy a kožných popáleninách.

Jablík – najbohatšími zdrojmi antioxidantov. Znižujú cholesterol a odvádzajú škodliviny z organizmu.

Čerešne – majú močopudné účinky a dokážu odvádzat z nášho tela nahromadené toxické látky, čím prečisťujú celý organizmus a upravujú metabolizmus cukru. Pomáhajú pri dne, pretože znižujú hladinu kys. močovej, ktorá sa usadzuje v kĺboch. Fosfor, ktorý obsahujú, pôsobí upokojujúco na nervovú sústavu.

Na antioxidanty je bohatý aj cesnak, škorica a oregano, ale ich konzumácia je veľmi nízka.

(E.S.)