



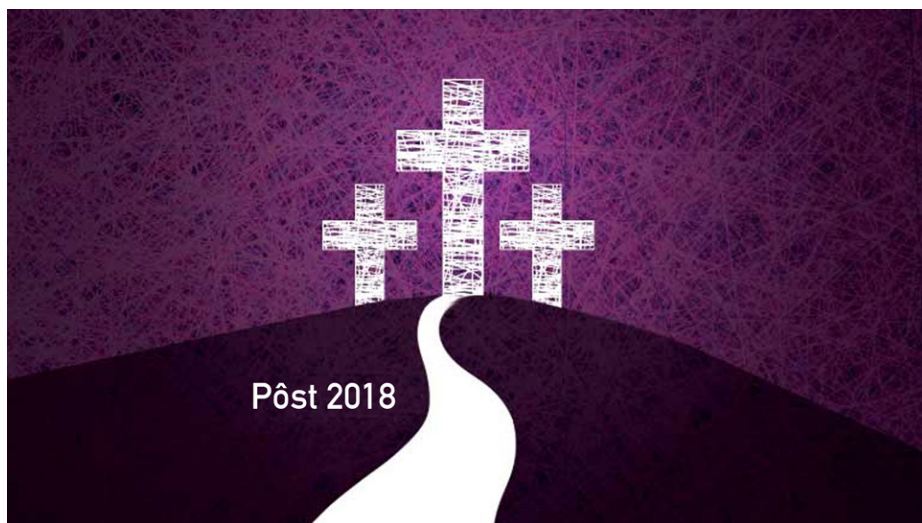
# Hlas Huty

## Katolícky list farnosti Smolnícka Huta

Ja som hlas volajúceho na púšti:  
„Vyrovnajte cestu Pánovi.“  
(Jn 1, 23)

Číslo 41 • Ročník 12

Február 2018



## Pôst

„Naplnil sa čas a priblížilo sa Božie kráľovstvo. Kajajte sa a verte evanjeliu.“ (Mk 1,15)

Kresťanstvo má viacero pôstnych období cez rok, hlavné pôstne obdobie je nazývané aj Veľký pôst, ktorý práve teraz prežívame. Je to štyridsaťdňové obdobie pred Veľkonočnými sviatkami. Štyridsaťdenným pôstom sa kresťania pripravujú na slávenie najdôležitejších sviatkov kresťanstva. Jeho dĺžkou si pripomínajú Ježišov štyridsať dní trvajúci čas strávený na púšti, keď sa pôstom pripravoval na svoje verejné vystúpenie, ale aj štyridsaťročné putovanie Izraelitov po púšti pred vstupom do zaslúbenej zeme a aj Mojžišov a Eliášov Štyridsaťdenný pôst.

*Liturgickou farbou pre pôst je farba fialová.*

### Čítania liturgických textov

Zo šiestich pôstnych nediel' každá má svoj charakter tým, že majú vlastné omšové texty a čítania. Prvé dve nedele ukazujú kresťanovi Ježišovu cestu, ktorá vedie cez boj proti zlobe a cez utrpenie ku spásu. Ďalšie tri nedele majú výraznú tematiku krstu.

Zvlášť však vyniká Štvrtá pôstna nedeľa, nazývaná aj nedeľa Lætare (Iz 66, 10); lat. raduj sa)

Piata pôstna nedeľa je zas známa zvykom zahaľovania krížov a obrazov znázorňujúcich ukrižovaného Krista.

Pôst je čas, v ktorom sa chceme oslobodzovať od prekážok na ceste k Bohu. Je to tá trocha, kde Boh čaká, aby sme prejavili našu slobodnú vôľu. Priestor, ktorý vytvoríme, chce naplniť svojimi darmi. On čaká so svojimi milosťami. Je rad na nás!

Mons. Marián Gavenda

# Pôst

## ktoré sú moje najsilnejšie putá?

Jeden z dávnych duchovných otcov o pôste hovorí: „Ak chce nejaký kráľ obsadiť nepriateľské mesto, najskôr sa zmocní vody a odreže mesto od zásobovania. Keď obyvatelia stoja pred smrťou hladom, vzdajú sa sami. Tak je to aj s našimi žiadosťami. Keď proti nim bojujeme pôstom a hladom, sú nepriatelia duše porazení.“ Pokiaľ pôst nemá byť samoúčelný, vyžaduje si určitú stratégiu. Ak je jeho cieľom oslobodiť sa, aby Boh mohol v nás bez prekážok pôsobiť, je potrebné najskôr si jasne uvedomiť, ktoré sú tieto prekážky v mojom prípade. „Predstav si, že Boh ťa chce naplniť medom. Ak si plný octu, kam dá med? Treba vyliať z nádoby, čo v nej bolo, a nádobu vyčistiť. Treba ju vyčistiť, aj keď namáhavo, úporne, aby sa stala súcou na niečo. Vylej zlo, lebo máš byť naplnený dobrom,“ píše sv. Augustín v úvahe o Prvom Jánovom liste.

Na začiatku Pôstneho obdobia, do ktorého práve vstupujeme, by sa teda každý z nás mal na chvíľu v tichu zamyslieť, čo ho najviac odvádza od Boha, v čom najčastejšie zlyháva v láske k ľuďom, ktoré sú jeho slabosti. Z nich by potom malo vyplynúť naše veľmi jasné, konkrét-

ne predsavzatie. A keď si ho stanovíme, už sa len cez celý pôst usilovať o vernosť! O čo je predsavzatie konkrétnejšie, o to ľahšie ho uskutočníme a o to väčšiu radosť nám prináša, že sa v našom živote čosi mení.

Príliš náročné a všeobecné predsavzatia, do ktorých sa spočiatku púšťame s veľkou vervou, neraz vedú k znechuteniu z nás samých, len čo sa nám ich párkrát nepodarí dodržať. Ak sme teda príliš zahľadení do seba, dajme si predsavzatie, že sa denne aspoň raz niekomu prihovorme. Ak si často vyčítame ohováranie, dajme si predsavzatie, že si pri stretnutí s ľuďmi už vopred pripomenieme zásadu „o druhých buď hovoriť dobre, alebo mlčať“. Ak zanedbávame rodinu, stanovme si, koľko času chceme venovať priamo (nie spoločným sedením pri televízore) svojim blízkym cez týždeň, čím chceme obohatiť víkend. Ak býva naša modlitba povrchná, vymedzme si na ňu cez pôst viac času. Je Rok ruženca, bolo by veľmi aktuálne dať si na pôst predsavzatie pomodliť sa každý deň celých päť desiatok; nie je to tak veľa, ako sa na prvý pohľad zdá.



## Popolcová streda

So začiatkom pôstu je spojený obrad posypania hláv popolom na Popolcovú stredu. Tento obrad je veľmi symbolický a vzácny svojou históriou. Už v prvopočiatkoch kresťanstva je známa v Cirkvi prax verejného pokánia. Tí, ktorí sa previnili ťažkým hriechom, ako kajúcnici prichádzali na začiatku pôstneho obdobia, oblečení v kajúcom rúchu, do chrámu, kde boli posypaní popolom a vylúčení zo spoločenstva Cirkvi. (Po vykonaní pokánia ich biskup prijímal späť do Cirkvi na Zelený štvrtok.) Aj keď koncom prvého tisícročia postupne zaniká prax verejného pokánia, táto prax sa v Cirkvi zachovala dodnes, pretože symbolicky vyjadruje hriechnosť všetkých ľudí.

*Popol, ako zbytok ostávajúci po vyhasnutí ohňa, chladný a zároveň očistený ohňom, oddávna bol symbolom smrti, a preto pre mnoho národov súčasťou smútočných obradov. Sedenie alebo líhanie si do popola a jeho sypanie na hlavu bolo už starým obyčajom Grékov, Egypťanov, Arabov či Židov. Človek tým vyjadroval svoje vedomie úbohosti stvorenia v pomere k Stvoriteľovi. „Prach si a na prach sa obrátiš“ znie príznačná liturgická formula Popolcovej stredy. Popol, ktorý svojou ľahkosťou pripomína zemský prach, v človeku oživuje poznanie svojho pôvodu; preto sa stáva znakom pokánia, bolesti a ľútosti.*

Starý zákon vyjadruje symbolom popola všetko pomíňajúce sa a bezcenné. Preto nachádzame popol tam, kde človek spoznáva hranice svojej existencie a nachádza sa tvárou v tvár smrti.

Posypanie popolom je svätenina, ktorou nám Cirkev vyprosuje milosť pravého pokánia. Popol sa pripraví z ratolestí požehnaných v Kvetnú nedeľu predchádzajúceho roka. Ratolesti sú symbolom pokoja, radosti a víťazstva. Popol z nich pripomína, že pokánie neznamená len pokorenie a trest, ale že má viesť k pokoju, radosti a víťazstvu.

## Gregoriánske sväte omše – 30 svätých omší za zomrelého

Zvyk – dať za zomrelého slúžiť tridsať svätých omší idúcich bezprostredne za sebou – uznala Cirkev za zbožné a rozumné (S. congr. Indulg. z 15. 3. 1884). Gregoriánske sa nazývajú preto, lebo majú svoj pôvod u svätého pápeža Gregora Veľkého (+604).

Pápež Gregor Veľký (pontifikát 590-604) sa totiž dozvedel, že pred smrťou mnícha Justusa, v kláštore, kde bol opäť, našli u neho niekoľko dukátov. Tým sa vážne prehrešil proti kláštornej chudobe. Preto mu nebola poskytnutá útecha ako ostatným umierajúcim. O mesiac po jeho smrti dal za neho sv. Gregor slúžiť tridsať svätých omší bezprostredne za sebou počas tridsiatich dní. Po poslednej svätej omši sa mních Justus zjavil svojmu rodnému bratovi Kapisovi a oznámil mu, že je z očistca vyslobodený.

Prax slúženia gregoriánskych svätých omší sa v Cirkvi rozširovala už v 7. storočí, najprv v kláštorech a postupne aj v kostoloch. Už vtedy týmto svätým omšiam pripisovali veriaci výnimočnú účinnosť vzhľadom na zomretých trpiacich v očistci. Kongregácia odpustkov 15. marca 1884 vysvetlila, že dôveru veriacich, akú prejavujú ku gregoriánskym svätým omšiam, treba považovať za rozumnú a v súlade s vierou. Tieto sväté omše však nie sú spojené s výnimočnými odpustkami. Na tému gregoriánskych svätých omší sa pozitívne vyjadrili aj účastníci Druhého vatikánskeho koncilu v deklarácii Tricenario gregoriano.

Cirkevné predpisy týkajúce sa gregoriánskych svätých omší presne určujú počet, t. j. tridsať svätých omší slúžených za sebou, každý deň jedna. Dôležitá je kontinuita dní. Stanovené je, že gregoriánske sväté omše môžu byť slúžené za jedného zomretého, pričom nie je nutné, aby ich slúžil jeden kňaz, teda môžu byť slúžené aj viacerými kňazmi v rôznych kostoloch. Tridentský koncil povzbudzuje veriacich, aby modlitbou, almužnou a kajúcimi skutkami pomáhali zomretým v očistci, pričom najúčinnějšíou formou pomoci je svätá omša obetovaná za duše v očistci.

Stretávame sa s prípadmi, keď veriaci chcú odslúžiť okrem jednej svätej omše i viac svätých omší na ten istý

úmysel. Oblúbenou formou sú novény – deväť svätých omší na jeden úmysel. Stáva sa, že želaním veriacich je odslúžiť tridsať svätých omší na spôsob gregoriánskych aj na iné úmysly ako za zomretých, napríklad na úmysel žijúcich, za zdravie a pod. Nie sú to v pravom slova zmysle gregoriánske sväté omše, tie sú slúžené podľa tradície na úmysel jedného zomretého. Tridsať svätých omší za živých sa slúži len podľa príkladu gregoriánskych svätých omší.

P. DARIUSZ LATUSZEK SAC

## Boh za teba bojuje do poslednej chvíle

Keď som sem prišiel ako nový kňaz, došli na faru veriaci, že im zomrel 96-ročný blízky a že ho chcú pochovať, no nebol vyspovedaný. „Prečo ste ho nedali vyspovedať?“ „My sme nevedeli, že zomrie...“ „A na čo ste čakali? Chorý 96-ročný človek...“ Tak veľmi ma to zasiahlo, že mi zomrel chlap, 96-ročný, v mojej farnosti, ktorý nebol vyspovedaný, že som si povedal, tak toto sa už nikdy nestane. Čo ste urobili? Urobil som si zoznam všetkých chorých vo farnosti a každý deň, po svätej omši, som im roznášal sväté prijímanie. Každý, každučký deň. Teraz už mám rozdávačov svätého prijímania, aj kaplána, ale tento zvyk stále trvá. Povedal som, že sme najmenšia farnosť na Spiši, ale budeme mať najväčšie privilégium, lebo každý deň dostanú moji chorí a starí sväté prijímanie. Iba ten nie, kto by nechcel. Koľko je to ľudí? Nie veľa, štyria, piati ľudia, my sme malička, najmenšia farnosť v diecéze. Ak pridáme ešte našich, ktorí sú ležiaci, tak asi desať ľudí dokopy. Vždy po svätej omši sa chodí. Sväté omše sme mali na striedanie s kaplánom raz v kaplnke, raz v kostole. Až som sa raz pomýlil, a to je ďalší dôkaz o Božom milosrdenstve... FARÁR SA MÝLI, NO BOH SA NIKDY NEPOMÝLI Čo sa stalo? Mal som mať omšu v kostole, ale skôr som vstal a mal som v kaplnke, ktorá patrila ten týždeň podľa zoznamu kaplánovi Ľubovi. Po omši prišiel a spucoval ma: „Farár, si to domotal...“ Hovorím mu: „Ľubo, prepáč, si mladší a podriadený, ale máš pravdu! Prepáč mi, bol som unavený, pomýlil som sa...“ Odslúžil som omšu a po nej som, ako vždy, išiel za chorými s prijímaním. Pozerám sa na jedného chlapa, telesne postihnutého, ktorý tam ležal, a pomyslím si: On nechodí na prijímanie



ani na spoved'. Nejak mi to napadlo, Pán Boh to tak riadi, pýtam sa ho: „Stano, nešiel by si na spoved'?" Zostal prekvapený a zaskočený, ale odpovedal: „Aj hej!" „Stano, ale urobíme generálku, dobre?" Vyspovedal som ho, zaopatril a odišiel som na Slavkovský štít. Bola riadna metelica, stretol som dvoch Čechov, ktorí hovorili, že hore sa ísť nedá. Musel som ísť, dal som si mačky, zobral cepy a išiel som. Vyšiel som hore na štít, zobral do rúk mobil, čo

siahnuť dvojako: Nič nečisté nepustím alebo všetko nečisté vyháďzem lopatkou. Čo je lopatka? Lopatka je spoved'. Pre nás ľudí je ten druhý spôsob zvládnuteľný a ľahší. Pán Boh sa nepozerala, či máš v srdci smeti, ale či nepodvádzaš, keď ich lopatkou vyhadzuješ von, či čistíš poriadne. Či niečo nenechávaš za rohom. Stále máme a budeme mať poklesky, nedostatky i ťažkosti. Treba vždy prosiť za Božiu pomoc zvládnuť ich. Sú dve možnosti, ako to ro-



mi dali dievčatá, volal som im: „Dievčatá, pozrite z okna, uvidíte ma...“ „Farár, kde si? Nič nevidíme!“ „Tam pred vami, na Slavkovskom štíte...“ „Si blázon...!“ A hovoria mi: „Farár, Stano zomrel. Zrazu, nič mu nebolo... a zomrel. Ten, čo si ho zaopatroval.“ Klakol som si na Slavkovský štít, v tej metelici som nakreslil veľké srdce a do stredu som napísal: Boh je láska. Tam som sa za neho modlil. Srdce hneď zafúkalo, ale anjeli si to prečítali. Hneď som si dal zavolať kaplána: „Chlapče, pod' sem, a zapíš si to do hlavy i do srdca...“ „Čo?“ „Farár sa mylíť môže, ale Boh sa nikdy nemýli. Kaplán, išiel by si Stana zaopatrit' po omši?“ „Nie.“ „Pán Boh vedel, že pôjdem ja. Preto som to doplietol. Boh si použije aj naše chyby a nedostatky.“ Čo ste sa vtedy naučili? Boh využíva naše znalosti, záujmy a ešte aj nedokonalosti. Boh vždy hrá pre nás. Ešte aj z chýb, hriechov vie vyžmýkať to dobré. Duch Svätý je ako GPS, stále hrá za nás. Máme však štyri silné čnosti, ktoré pýchu zastavia. Ktoré to sú? Pokora, čistota, láska a milosrdenstvo. Vždy vyhrajú, nech je pýcha akokoľvek silná. Z pokory ideš do čistoty, z čistoty do lásky, z lásky do milosrdenstva. Všetky poníženia, popol a odpad, Boh použije. A pokora je naozajstná, čistá a pravá, rýdza. Čistota je naozaj čistá a lesklá. Napriek tvojim „prúserom“, napriek tvojim nedostatkom, opakovaným ťažkým hriechom sa čistota cez bolesť a utrpenie krásne vyleští. Čistota sa dá do-

biť. Aké? Jedna vec je, že prosíš za niečo: Pane Bože, prosím ťa, nech sa nezabijem! Takto sa modlíš, keď letíš dolu kopcom autom - to je úpenlivá prosba. A potom je tu odovzdanie. Nevieš, čo robiť s mojím synom, s mojou dcérou, ale odovzdávam ti to, Duchu Svätý, odovzdávam ti to, Matka Božia. Odovzdanie je najsilnejšie. Prečo? Lebo prosba je podľa tvojho vzorca, odovzdanie podľa Božieho. Boh vždy dá viac, ako prosíš, ako žiadaš a očakávaš. To sa môžeme učiť od Božej Matky, odovzdať to všetko Bohu. Často vidím po svätej spovedi tých najťažších hriešnikov a kriminálnikov. Tí ľudia plačú, sú zasiahnutí Božou milosťou a nie sú schopní ničoho iného, len plaču. Hovorím im: „Poplačte si!“ Niekedy musíme počkať, lebo vonku čakajú ďalší, ponúknem im servítky a poviem: „Nebojte sa, už nič nie je vidieť, môžete ísť...“ (úsmev) Slzy pokánia sú dar, ktorý dáva Boh kajúcnikom. A ak aj neplačú títo ľudia navonok, plačú vnútorne, to vidíte, kto sa ako spovedá.

Nevieš, ktorá spoved' bude tvoja posledná, raz určite bude. Kto ako žije, tak zomiera. Preto je veľmi dôležité sa spovedať a veľmi dobré naučiť sa dobre spovedať. Hovorím ženám: „Naučte sa najprv vy dobre spovedať. Potom naučte dcérku, potom syna a potom to najťažšie - muža.“ Prečo je muž najťažší? Muži sú predsa bez hriechu... (smiech) Mužovi treba pomôcť,

neodsúdiť ho. PEKLO MÔŽEME ZAŽIŤ AJ TU NA ZEMI Spomínali ste mnoho prekážok a ponížovaní. Čo robíte, ako ich zvládnete? Mohol by som sa pomstiť, ale nechcem a nemôžem, lebo som kňaz a som kresťan. Čo sa s tým dá robiť? Naučil som sa robiť často znak kríža. Vždy, keď vstanem, sa prežehnám. Poviem si: V mene Otca, ktorý ma stvoril, v mene Syna, ktorý ma vykúpil, a v mene Ducha Svätého, ktorý ma posväcuje, chcem ti Pane obetovať tento deň na tvoju česť a chválu, nie na moju. A na spasenie mojej duše a tých duší, ktoré mi privedieš do cesty. Čiže aj za vás som sa už dnes ráno modlil. Ďakujem. Ako sa postaviť voči ľuďom, ktorí nám ubližujú? Obetovať ťažkosti za nich a pomáhať im. Ak pomáhaš tým, ktorí si to nezaslúžia, tak premáhaš svoju pýchu a lenivosť a učíš sa pokore.

## Pozývame Vás na pútnický zájazd pri príležitosti 50.výročia od smrti Pátra Pia

**Loreto -  
S.G.Rotondo Pietrelcina -  
Monte Cassino -  
Assisi**

Doprava: **autobusom** /bez nočných prejazdov v autobuse/

Termín: **20.9. – 25.9.2018**

Cena: **395 EUR**

### V cene je zarátané:

- doprava zahraničným klimatizovaným autobusom
- 5x hotelové ubytovanie v 2 až 3 lôžkových izbách s raňajkami
- 3x večera
- sprievodca zájazdu

### V cene nie je zarátané:

- komplexné cestovné poistenie Union 2,- Euro /osoba/1 deň

## RÁMCOVÝ PROGRAM PÚTNICKÉHO ZÁJAZDU:

### 1.deň:

odchod v ranných hodinách z Bratislavy, Rače non stop jazdou s krátkymi občerstvovacími zastávkami do Rimini, ubytovanie a nocľah.

### 2.deň:

raňajky, odchod do San Giovanni Rotondo, s krátkou prehliadkou Loreta, baziliky /kde sa nachádza dom sv. Rodiny z Nazareta/, Lanciana /miesta eucharistického zázraku/. Príchod do okolia San Giovanni Rotonda, ubytovanie, večera a nocľah.

### 3.deň:

raňajky, prehliadka San Giovanni Rotondo, kde páter Pio žil od roku 1916 až do svojej smrti v roku 1968. Svätý páter Pio mal 50 rokov, keď 20.septembra 1918 pri modlitbe prijal na svojom tele ustavične krvácajúce rany – stigmy – znaky Kristovho umučenia. Prehliadka dvoch bazilík (Santa Maria delle Grazie a Pátra Pia), návšteva hrobu a múzea Pátra Pia. Večera a nocľah.

### 4.deň:

raňajky, účasť na hlavnom programe 50.výročia úmrtia svätého pátra Pia. Večera a nocľah.

### 5.deň:

raňajky, odchod do rodiska sv.pátra Pia, mestečka Pietrelcina. Prehliadka rodného domu kostola sv.Anny, kde bol pokrstený, pristúpil k prvému sv.prijímaniu a bol birmovaný. Odchod na Monte Cassino. Opátstvo Monte Cassino je hlavný kláštor všetkých benediktínov. Leží na 516 m vysokom vrchu Monte Cassino západne od mesta Cassino. Kláštor je považovaný za jedno z hlavných duchovných centier stredoveku. Pokračovanie v ceste do Assisi. Ubytovanie a nocľah.

### 6.deň:

raňajky, prehliadka baziliky sv. Františka /r.1228/, katedrály sv. Rufina /r.1000/, kde bol sv. František krstený /r.1181/, baziliky sv. Kláry z r.1257 s jej hrobom a krížom, z ktorého Pán Ježiš prehovoril ku sv. Františkovi : „Chod' a oprav môj dom“. Prehliadka pokračuje návštevou kostola sv. Petra a bazilikou Santa Maria degli Angeli /od r.1211 miesto modlitby/, kde sv.

František zomrel v noci z 3. na 4. októbra 1226. Popoludní odchod na Slovensko s príchodom do Rače v neskorých večerných večerných až nočných hodinách.

## Zeler pre zdravie

Zeler ako rastlina bol známy už v starom Egypte a Grécku. Názov zeler k nám však prenikol až v druhej polovici 19. stor. z Bavorska.

### Zeler pre zdravie

*Zeler ako rastlina bol známy už v starom Egypte a Grécku. Pod týmto názvom by sme ho však v starých dokumentoch hľadali márne, pretože názov zeler k nám prenikol až v druhej polovici 19. stor. z Bavorska. Predtým mu hovorili v Čechách mřířik, apich, opich a takto ho uvádza aj Dr. Mathioli v Herbárii z roku 1596. Tu ho však spomína ako liečivú rastlinu.*

... Všetchny apichy ženou moč, kámen a jiné: otvirají wnitřní ucpání a tak slouží proti žloutence a vodnatedlnosti a rozhánějí větry... Dr. Mathioli

Dnešný zeler je potomok divorastúceho, no všetky tri odrody, bulvový, stopkový a listový, poznali už starí Rimanovia. V antickom období bol zeler symbolom nešťastia a smútku. Aj v starom Egypte ho využívali pri smútočných obradoch, viazali sa z neho pohrebné vence, podával sa pri smútočných hostinách a bol zasvätený bohom podsvetia. V strednej Európe sa, naopak, zeleru dodnes pripisuje schopnosť mužského afrodiziaka.

### Zelená vňať po celý rok

Zeler je dvojročná rastlina, v prvom roku vytvára koreň (bulvu) a bohatú ružicu listov, v druhom roku vyrastá do výšky a vytvára semená. Obidva kultivary, zeler listový (Zeler voňavý listový - *Apium graveolens* L. var. *secalinum* ALEF.) i stopkový (Zeler voňavý stopkový - *Apium graveolens* L.var. *dulce* (MILL.) PERS.) nevytvárajú bulvu, ale mohutnú ružicu listov, prípadne majú zhrubnutú listovú stopku. Dosahujú výšku až 60 cm. Všetky druhy zeleru pestujeme z priesad. Sejeme už vo februári, pretože semeno klíči pomerne pomaly. Rastlinkám pri presádzaní skracujeme koreňky a von ich vysádzame v priebehu mája. Vyžadujú pôdu bohatú na živiny. Listy aj stopky zberáme až do príchodu prvých mrazov. Na rozdiel

od bulvového zeleru listový má drobný koreň. Výhodou je, že rastliny aj s koreňovým balom môžeme uložiť do piesku a podľa potreby rýchlíť v domácnosti za oknom v čase, keď nie je k dispozícii iná čerstvá zelenina. Pri presadení do skleníka alebo pareniska máme zelenú vňať na konzumáciu po celý rok.

### Proti prekysleniu organizmu

Zo všetkých mrkvovitých druhov zeleniny najbohatší na vitamíny je zeler stopkový. Listy obsahujú asi 10 krát viac vitamínu C ako má zeler bulvový, prítomný je aj karotén, vitamíny skupiny B, PP a U, éterické oleje, množstvo minerálnych látok, pektín, cukry a iné účinné látky. Veľmi dôležitý je obsah vitamínu U, ktorý priaznivo vplyva na liečenie žalúdočných vredov. Éterické oleje zase priaznivo vplyvajú na činnosť obličiek a vylučovanie tráviacich štiav. Pozoruhodný je obsah vápnika, železa a draslíka, čím sa zeler radí k vysoko zásadotvorným zeleninám s využitím pri prekyslení organizmu, dne a reumatických ochoreniach. Posledné výskumy dokazujú možnosť využitia zeleru pri úprave hormónového systému, liečení migrény, ekzémov, osteoporózy a nespavosti. Zeler a jeho šťava sú veľmi prospešné ako potravinový doplnok pre diabetikov. Pre tehotné ženy sa používanie vo väčšom množstve neodporúča, keďže silica obsahuje látky, ktoré by mohli predčasne vyvolať sťahy maternice.

### Zdravé šťavy

Pri dne a niektorých formách reumatizmu dobre pôsobí konzumácia okolo 0,5 l zelerovej a mrkvovej šťavy v pomere 1:1, doplnené 0,5 l zeleným nápojom. Tento si môžeme pripraviť z akejkolvek zelenej vňate (hrst lístkov ďateliny, malá hrst lístkov púpavy, veľká hrst žihľavových lístkov, môžeme doplniť troškou lístkov alchemilky, myšieho chvostíka a pod.). Umyté vňate rozmixujeme v 0,5 l vody, necháme asi 1 hodinu vylúhovať a precedíme cez plátno. Po precedení doplníme ešte vodu do 1 litra. Tieto šťavy pomôžu vyplatiť z organizmu kyselinu močovú a pomáhajú udržať acidobázickú rovnováhu. Diabetikom pripomíname, že 100%nú mrkvovú šťavu si treba započítať do počtu SJ v jedle. 250 g zodpovedá 1,5 SJ a môžeme predpokladať, že odpoveď na glykémii bude vyššia o cca 3 mmol/l<sup>l</sup>.