

➤ ❖ ➡ ⬇ ⬆ ⬅ ● ; ■ ★ ◆ + - ⓘ m² m³ Ⓞ ✓

https://cs-cz.facebook.com/permalink.php?story_fbid=737483403007424&id=318236268265475

<https://www.ahaonline.cz/clanek/musite-vedet/117261/respektujte-bramboru-13-duvodu-proc-je-nejlepsi-stava-z-tehle-oblibene-prilohy.html>

ⓘ ...BRAMBORY

Šokující výzkum: Brambora je nejzdravější potravina! 13 důvodů, proč ji jíst!

Respektujte bramboru! 13 důvodů, proč je nejlepší šťáva z téhle oblíbené přílohy



Řeklo by se obyčejná brambora. Mnohým oprovrhovaná příloha ke šťavnatému masíčku, ale je načase změnit na bramboru názor. Britští vědci ji označili jako nejbohatší na vitaminy!

A je to úžasné!

Staly se jím brambory, které mnozí současní odborníci posuzovali za jednu z neškodlivějších potravin

Rozsáhlé studie vedly k těmto závěrům:

Brambory jsou mnohem užitečnější než zelí, banány nebo ořechy, které jsou usilovně propagovány protagonisty zdravých životních stylů.

Pravidelná konzumace brambor (zejména ve vařené formě) normalizuje mnoho funkcí organismu.

Nejužitečnější jsou brambory ve slupce.

Obsahují 5 krát více vlákniny než banán, obrovské množství vitamínu C a také důležitý prvek selen, kterého je v bramborách více, než v ořechách a semínkách.

Obecně lze brambory charakterizovat jako komplex vitamínů a stopových prvků v kombinaci pro člověka nejvyváženější.

BRAMBOROVÁ ŠŤÁVA, ELIXÍR VŠEHO...

1. Bramborová šťáva je vynikající protizánětlivý nápoj. Velmi dobře funguje při artritidě a u mnoha dalších forem zánětlivých bolestí, zejména však bolestí kloubů a bolestí zad. Bramborová šťáva zvýší krevní oběh ve všech částech vašeho těla.

2. Bramborová šťáva je zásaditá a zabraňuje nemocem jako jsou kardiovaskulární choroby a dokonce pomáhá předcházet rakovině.

3. Bramborová šťáva je vynikající na ekzémy a akné- pomáhá uklidnit kůži.

4. Bramborová šťáva vám pomáhá při hubnutí - vypijte jeden šálek bramborové šťávy ráno, ještě před snídaní a potom večer 2-3 hodiny před tím, než půjdete spát.

Tip: Bramborová šťáva sama osobě nemá skoro žádnou chuť a tak ji můžete namíchat s jinými šťávami, například ideální je mrkvová. Pokud musíte sladit můžete přidat například trochu medu.

5. Bramborová šťáva také odplavuje z těla kyselinu močovou.

6. Bramborová šťáva snižuje také hladinu cholesterolu – obecně zlepšuje váš zdravotní stav.

7. Bramborová šťáva je také levná varianta pro detoxikaci vašeho těla.

8. Bramborová šťáva se používala v Japonsku a na dalších místech na světě k léčbě hepatitidy a tato léčba měla dobré výsledky.

9. Bramborová šťáva je také dobrá pro léčbu pankreatitidy a při onemocnění ledvin. Bramborová šťáva je také vhodná pro lidi, kteří mají cukrovku a vysoký krevní tlak.

10. Bramborová šťáva také zabraňuje tvorbě vápenatých kamenů v močových cestách.

11. Bramborová šťáva je také vhodná jako podpůrný prostředek k léčbě nádorů a rakoviny - červené a fialové brambory obsahují velké množství antokyanů a ten zastavuje růst rakovinných buněk. Žluté a oranžové brambory obsahují velké množství zeaxanthinu a ten je důležitý pro zrak.

12. Bramborová šťáva je alkalická a tak je ideální pro zklidnění trávicího traktu, léčení poruch trávení a při přebytku kyselin v těle. Také je vynikající při hojení podrážděných střeiv a také pomáhá při hojení žaludečních vředů. Je to zázračný produkt pro gastrointestinální trakt.

13. Bramborová šťáva je plná vitamínů A, C, B a dále také obsahuje fosfor, vápník, železo, draslík, zeaxantin, vlákniny, a bílkoviny!

Vždy používejte zralé brambory, bez černých skvrn, bez zelených ploch – tyto oblasti obsahují toxiny - ujistěte se, že všechny tyto plochy byly odstraněny před odšťavňováním.

Můžete do bramborových šťáv přidávat jiné jako například mrkvovou šťávu, anebo dokonce i bylinky jako je kopřiva, šalvěj.

Prostě léčí úplně všechno, tak pijte bramborovou šťávu a lékaře už potřebovat nebudeme.

dezinformace