

Takovéto maily by měly putovat mezi lidmi

KONZUMUJTE HLAVNĚ HOVĚZÍ MASO

Pořádný steak, ale i kvalitní gulášek vás může zachránit od řídnutí vlasů.

Hovězí totiž obsahuje železo a právě to v poslední době běžné populaci chybí dámy, chcete mít stále krásné a husté vlasy?

*Podávejte večeri kravičku. **Ocení to i pánové.***



KNEDLÍKY NEBO TĚSTOVINY

Možná vás překvapí, že shodnou kalorickou hodnotu s knedlíky má stejné množství vařených těstovin. Navíc v knedlicích je řada zdravých surovin - například droždí, které obsahuje vitaminy skupiny B, mléko zase vápník a bílkoviny. Pokud si knedlíky dáváte jen občas a v rozumných porcích, rozhodně svému zdraví neuškodíte.



NEBOJTE SE PÍTI KAVU

Kafaři mají další důvod, proč neskoncovat se svým zlovykem. Nedávná finská studie, které se zúčastnilo 1400 dlouhodobých pijáků kávy, odhalila, že lidé, kteří pijí tři až pět šálků denně, ve svých čtyřiceti až padesáti letech snižují své šance na propuknutí Alzheimerovy choroby až o 65 % v porovnání s těmi, kdo pijí méně než dva šálky. Vědci věří, že za ochrannými účinky kávy stojí kofein a velké množství antioxidantů, které káva obsahuje.



TLAČENKA

Samozřejmě, že je tlačěnka pro zdraví blahodárná. Hlavně domácí, poctivá.

Obsahuje totiž želatinu a ta je velkým zdrojem bílkovin pro stavbu kolagenu

Ten je základní stavební jednotkou tvořící pojivovou tkáň a to především pohybového aparátu, chrupavek, kostí, vlasů, nehtů a pokožky. Systém je prostý: to, co se vytváří z prasečích kloubů, kostí i kůže, se pozitivně podepíše do našeho organismu. A máte snad dojem, že prase vypadá nezdravě?

Kolagenu se někdy též říká >elixír mládí<. Na něm totiž mimo jiné záleží, jak mladě člověk vypadá a jak se pohybuje. Kolagen je také ; ve sklivci a v bělmě oka.



VÍNO

Není žádnou novinkou, že pravidelná konzumace vína snižuje riziko srdečních onemocnění, prospívá krevnímu oběhu a působí proti rakovinám.

Funguje i proti stresu! Kromě toho pití tohoto moku odbourává stres, čímž vám napomáhá k duševní i tělesné pohodě.

Víno kromě alkoholu obsahuje flavonoidy, což jsou látky, které působí jako antioxidanty a pomáhají tělu odbourávat cholesterol.

Alkohol navíc zvyšuje hladinu prospěšného cholesterolu a působí proti shlukování krevních destiček, takže vás chrání proti ucpání tepen.

Více než 400 vědeckých studií z celého světa dokazuje, že lidé, kteří dlouhodobě umírněně pijí víno, bývají zdravější než zapřísáhlí abstinenti.

Důkazem jsou například Francouzi, kteří mají hodně nízkou úmrtnost na srdeční a cévní onemocnění. Za jeden z důvodů

*se považuje každodenní pití vína při jídle.
Říká se, že červené víno je na srdce, ale není to pravda. I bílé
je prospěšné.
Ale pozor, bílé víno má jistou přednost: pomáhá udržovat
zdravé plíce.
Popíjet by ho měli hlavně kuřáci, protože mírně snižuje
negativní vliv kouření na plíce.*



PIVO !!!

*Samozřejmě, že je také prospěšné. Ale pochopitelně v omezené míře.
Vypít denně deset piv je hloupost. Motáte se, přiberete a ještě je to
nezdravé.
Pivo má 92 % vody, tudíž nám vydatně napomáhá k dodržování
pitného režimu.
Je zdrojem vitamínu skupiny B. Je jich hned několik a mají vliv na
naši pokožku.
Zlepšují její pružnost. A lékaři občas pivo doporučují
jako součást léčby při ekzému, akné a lupence.*

Je proti stresové. Věděli jste např., že chmel patří do čeledi konopovitých rostlin?

Tedy jako marihuana. Proti infarktu! Roztahuje cévy a snižuje hladinu cholesterolu. Vědci prokázali, že nejmenšímu riziku infarktu jsou vystaveni muži, kteří vypijí 1 - 2 piva denně.

Zažene Alzheimeru. Je totiž bohaté na vitamín B2 a křemík.

Pivo ničí špeky. Při odbourávání alkoholu v našem těle vznikají volné radikály, které se podílejí na rozkladu tuků. Zcvičte si, dejte si pivo a proces spalování může frčet. Pivo po výkonu je vážně dobré.

Alkohol a další látky zpomalují uvolňování vápníku z kostí. Je to dobré i pro ženy, které se potýkají s problémy menopauzy. Občasná sklenice piva pomůže i v boji s osteoporózou.

A je dobré i proti chřipce. Což je poslední objev japonských vědců. Chmel totiž obsahuje humulon, což je látka, která má protizánětlivé účinky a chrání tělo před viry, které napadají plíce a působí dýchací potíže.

TAK AHOJ.

Jdu si otevřít lahvičku kvasnicového „Bernarda“, abych trochu vytrávil, pak si dám půl kila tlačanky z cibulí a nakonec to zapiji zase „Bernardem“ – no, musím něco udělat pro své zdraví, né?

