

október 2011
Cena 1,32 € / 39 Kč

Zdravie

fit, krása, pohoda

Jesenné hody s domácimi cestovninami

TÉMA ELEKTROSMOG
Padajú vám z neho vlasy a stromom listy?

Lovec búrok
Všetci pred bleskami utekajú, Pavol Skoda ich naháňa

Citlivka
Koštrc môže za neplodnosť aj za impotenciu

NOVINKA
Tuk spáli mraz

✓ bez narkózy

v sezóne

Trafte do čierneho

Sú drobné, tmavé, guľaté a je ich veľa. Štítna žľaza a imunita sa ich nevedia nabažiť. Znižujú tlak, vyrovnávajú emocionálne výkyvy, zahŕňajú migréru a pomáhajú deťom s učením. Obzvlášť na jeseň.

✓ **Zdravá rada**
Cestovná káva je niečo konštruktívnejšie ako kofeínové povzbudzujúce nápoje. Títo opití, ktoré vďaka kofeínu sú v stabilnejšiejšej nálade v práci. Pozor! Narkóza môže byť smrteľná.

Čierna baza
Všetci, ktorí majú na čele pokožku s vysokou vlhkosťou, Čierna baza do pokožky, aby vaše pokožky zostali zdravé. Leto je najlepší čas na čistenie pokožky. Čierna baza je veľmi dobrá na čistenie pokožky. Čierna baza je veľmi dobrá na čistenie pokožky. Čierna baza je veľmi dobrá na čistenie pokožky.

pre imunitu
V trnky do rúk. Plody zbierajú po prázdnici. Čierna baza do pokožky, aby vaše pokožky zostali zdravé. Leto je najlepší čas na čistenie pokožky. Čierna baza je veľmi dobrá na čistenie pokožky. Čierna baza je veľmi dobrá na čistenie pokožky.

Trnky

Ak sa dať jesť, v noci už mrzko. Žalúdok vám za surové trnky vždy poďakuje. Nepohrdne však ani čajom zo sušených plodov, lekvárom, kompótom, stolovým či dezertným vínom. Chuti ako portské a vyrába sa zo sladkých, omrznutých plodov s kôstkami.

Čierne ríbezle

Ak sa ich neviete dojesť v čerstvom stave, určite ste si ich ukryli do kompótu alebo do lekváru. Výnimočne si rozumujú s aróniou, pretože jej doprajú maximum toho, čo jej príroda nenadeľila – vitamínu C. Čierne ríbezle zaliate aróniovým vínom patria medzi vyhľadávané zdravé delikatesy. Škoda, že céčka sa teplom, vplyvom svetla či kovov stráca. No v mraze je pomerne stabilné. Preto si budúci rok čierne bobuľky určite uložte do mrazničky. V sto gramoch budete mať 98 miligramov céčka. To je o 28 miligramov viac ako v rovnakom množstve kompótu. Čierne ríbezle sa osvedčili v boji proti nádche, dne, reume a zápalu močových ciest.

Čučoriedky

Modré plody v biokvalite zasravia heľku a telo zásobí všetkými minerálmi, ktoré jej vínou prišlo. Sú bohaté na draslík, fosfor a vápnik. Železo a mangán pospejú krvi. Zamrzte si ich alebo usušte a pridajte do lipového čaju či k osvieženým čajom. Udržte si vo forme časna a zrak. Čučoriedky obsahujú silný antioxidant, peroxylid, ktorý preukázateľne predchádza rakovine čriev. Liečivých je päť 150-gramových porcií bobulového ovocia denne.

Arónia

Vitamíny a minerály, ktoré sa ani po mesiacoch v chladničke nepokazia. Ak na kriku vydržia do prvých mrazov, ich trvácnosť sa ešte predlží. Musíte ich však chrániť sietkou, inak vás vtáky predbehnú a pripraví aj o desať kíl zdravej úrody. Tŕpkými bobuľkami je obspaný dvojmetrový kŕk. V sto gramoch plodov arónie bez semien je okolo 400 mikrogramov jódu. Ocení ho každá štítna žľaza. Najmä tá, ktorá funguje len vďaka tabletkám. Plody arónie zmiernujú ich vedľajšie účinky. Jód potrebujú aj tehotné a dojčiace ženy. U detí podporuje mozgovú funkciu a rozvoj inteligencie. Tmavé guľôčky vďaka minerálom a antibakteriálnym zložkám chránia pred zubným kazom. Z vitamínov majú najmenej céčka, preto ocenia, ak ho telu doplníte z iných zdrojov. Klesne vám cholesterol, krvný tlak a spevnia sa steny kapilár. Vďaka rutínu. Ochutnajte aróniový mušt, čaj so sušených jabĺk a arónie, čerstvú šťavu, kompót i džem. V chlade a tme vydržia plody aj dva mesiace čerstvé. Sušte ich pri 35 stupňoch Celzia, aby nezhnedli.

Vedeli ste, že...
... vysoký obsah jódu má aj exotické kŕky. V chlpatom plode je ho dokonca viac ako v guľôčkach arónie.