

ALKOHOL, TO JE MOJE MILÁ...

Neděle, 28 března 2010

Dost možná, že si občas dáte nějakou tu skleničku alkoholického pití - takže vám dnes sdělím pár zajímavostí na toto téma: o tom, že sklenka červeného vína zdraví prospívá, není pochyb.

A mohu vám sdělit, že nejen víno, ale i ostatní druhy alkoholu jsou zdraví prospěšné. Ovšem - je potřeba pít s mírou a zapomenout na úsloví, že alkohol podávaný v malých dávkách neškodí v jakémkoliv množství.

Červené víno Působivé účinky: Chrání před rakovinou, posiluje mozek, pomáhá proti nespavosti, chrání před zubním kazem, pomáhá proti hluchotě. Pozitivní vliv na zdraví lze přičíst na vrub látce resveratrol, která se nachází ve slupce a jádérkách hroznového vína. Antioxidant salicylát blahodárně působí na chloučky ve vnitřním uchu, které jsou nezbytné pro dobrý sluch. Podle amerických vědců navíc sklenka červeného bystří intelekt. Chemické látky v hroznovém víně blokují korozivní bakterie, čímž chrání před vznikem zubního kazu. Díky melatoninu se tělu lépe usíná. Bílé víno Působivé účinky: Snižuje hladinu cholesterolu, prospívá plicím, působí protizánětlivě. V hroznech bílého vína se nacházejí tyrosol a hydroxytyrosol, které snižují cholesterol. Antioxidanty chrání před škodlivými molekulami, které mohou poškodit plicní tkáň. Bílým by neměli pohrdnout lidé trpící artritidou. Potlačuje záněty a snižuje bolest. Pivo Působivé účinky: Obsahuje vitamíny a minerály, které chrání srdce a kosti, a vlákninu. Půllitr piva v sobě skrývá víc než 40 % doporučené denní dávky vitamínu B, který brání růstu homocysteinu - látky způsobující nemoci srdce. V pivu je také bór potřebný pro zdravé kosti. Díky tomu, že je zlatavý mok chudý na vápník a bohatý na magnesium, snižuje vznik ledvinových kamenů (o 40 %). Gin Působivé účinky: Je protizánětlivý, možná opudný. Destiluje se z čistého alkoholu, proto po něm druhá tolik nebolí hlava. Vyrábí se z jalovce, bobule, která má možná opudné účinky a v přírodní medicíně slouží k léčbě ledvinových a žlučových kamenů. Gin má také protizánětlivé účinky. Brandy Působivé účinky: Chrání před infarktem a krevními sraženinami. Jako destilát červeného vína obsahuje brandy vysoké množství antioxidantů, které chrání před škodlivými volnými radikály. Ve 30 ml je tolik antioxidantů jako v denní doporučené dávce vitamínu C. Pravidelné pití brandy pomáhá podobně jako aspirin chránit před infarktem a krevními sraženinami. Šampanské Působivé účinky: Chrání před poraněními mozku. Myšičky, do kterých vědci nalili šampanské, dokázaly snáze se zotavit po poranění mozku. Baileys Působivé účinky: Chrání proti rakovině. Irský likér se vyrábí z whisky obsahující kyselinu ellagovou. Ta zabíjí rakovinotvorné buňky, aniž by likvidovala buňky zdravé. - umíte pít s rozumem? - víte, jaké pít k jakému jídlu patří? - vydržíte mít doma neotevřeného? Přijďte vám všem lahodné užívatí takto lékat... Pepino