

CITRUSY, ĀĀESNEK - PRIMA MEDICINA

StĀ™eda, 20 Ā™Ā-jen 2010

Co o nich vĀ™e? PravidelnĀ™e uĀ™ivĀ™nĀ™ nĀ™ho roztoku citrĀ™nu mĀ™Ā™e eliminovat bolesti hlavy, stimuluje krevnĀ™ obĀ™h. F... i jako pĀ™Ā™rodnĀ™ bĀ™lidlo. VymaĀ™kanĀ™ dejte ji do praĀ™ky k bĀ™lĀ™mu prĀ™dlu. PomĀ™Ā™e vybĀ™lit, provonĀ™... ĀĀEesnek - pĀ™Ā™rodnĀ™ vĀ™bornĀ™ proti nachlazenĀ™, snĀ™Ā™uje cholesterol v krvi, pĀ™sobĀ™ proti kornatĀ™nĀ™ cĀ™v a blahodĀ™rnĀ™ pĀ™sobĀ™ na celĀ™ trĀ™vicĀ™ trakt. DiabetikĀ™m snĀ™Ā™uje cukr v krvi.

Citrus na Ā™istĀ™nĀ™ stĀ™evNa ideĀ™lnĀ™ proĀ™ištĀ™nĀ™ je jednoduchĀ™ pĀ™Ā™rodnĀ™ produkt - citrusovĀ™ plod. KaĀ™dĀ™ veĀ™er, o po poslednĀ™m jĀ™dle, snĀ™me jeden celĀ™ citrusovĀ™ plod, nejlĀ™pe grep, ale stejnĀ™ tak je vhodnĀ™ pomeranĀ™ i citrĀ™n, pochopitelnĀ™ vše bez kĀ™ry. A ne jen šĀ™Ā™vu! Pak uĀ™Ā™ nic nejĀ™me. DuĀ™Ā™ina citrusovĀ™ch plodĀ™ dobĀ™me Ā™istĀ™ veške toxickĀ™ nĀ™lepy, usazeniny i parazity a pĀ™sobĀ™ ve stĀ™evech jako štĀ™tka na vymĀ™vĀ™nĀ™ sklenic. IdeĀ™lnĀ™ Ā™istĀ™ klky ve stĀ™evech a na rozdĀ™l od lĀ™kĀ™ pak nemusĀ™me v tĀ™le doplĀ™ovat vzĀ™cnĀ™ bakterie, kterĀ™ jsou souĀ™Ā™stĀ™ imunitnĀ™ho systĀ™mu. Je to dlouhodobĀ™, v podstatĀ™ doĀ™Ā™ivotnĀ™ kĀ™ra, ale jeden citrus dennĀ™ nenĀ™ Ā™Ā™dnĀ™ velkĀ™ finanĀ™nĀ™ investice. CitronovĀ™ rozinkyBalĀ™ek rozinek spaĀ™Ā™me horkou vodou a dĀ™me do malĀ™ misky. Na nĀ™ vymaĀ™kĀ™me šĀ™Ā™vu ze dvou citronĀ™ a nechĀ™me nĀ™kolik hodin nasĀ™knout a nabobtnat. Vitamin C se navĀ™Ā™e na hroznovĀ™ cukr a mĀ™ pak v našem organismu vĀ™tšĀ™ uĀ™inek. KaĀ™dodennĀ™ "zobĀ™nĀ™" tĀ™chto rozinek je skvĀ™lou prevencĀ™ proti infekci. ĀĀEesnekNejuniverzĀ™lnĀ™jšĀ™m lĀ™kem se zdĀ™ bĀ™t Ā™esnek, kterĀ™ dokĀ™Ā™e jako pĀ™Ā™rodnĀ™ uĀ™innĀ™ antibiotikum zatoĀ™it s kdejakou chorobou. ĀĀEesnek bychom mĀ™li v období zvyšenĀ™ho vĀ™skytu infekce konzumovat co nejĀ™astĀ™ji. uĀ™Ā™ jako speciĀ™lnĀ™ Ā™esnekovou pochoutku, nebo pĀ™Ā™idĀ™nĀ™m do polĀ™vek, omĀ™ek Ā™i salĀ™tĀ™. Jeho nepĀ™Ā™jemnĀ™ odĀ™r mĀ™ Ā™ zmĀ™nit tĀ™m, Ā™e se po jeho konzumaci napĀ™jeme mlĀ™ka. Super zdravĀ™ Ā™esneĀ™ka 200 g brambor, 2 lĀ™Ā™ice sĀ™dla, 12 strouĀ™Ā™k Ā™esneku, 1 mrkev, 1 petrĀ™Ā™el, 1/4 celeru, 2 cibule, svazek petrĀ™Ā™elky, toustovĀ™ chlĀ™b, mĀ™slo. Brambory oloupeme a nakrĀ™jĀ™me na kostĀ™ky, koĀ™enovou zeleninu oĀ™istĀ™me a nakrĀ™jĀ™me na tenkĀ™ prouĀ™ky a cibule na drobnĀ™ kousky. V kastrole rozehĀ™ejeme sĀ™dlo, osmahneme na nĀ™m brambory se zeleninou a zalĀ™jeme vodou. VaĀ™Ā™me domĀ™kka. MezitĀ™m nakrĀ™jĀ™me na kostĀ™ky toustovĀ™ chlĀ™b a osmahneme ho na mĀ™sle. ĀĀEesnek oloupeme a prolisujeme do hotovĀ™ polĀ™vky. DobĀ™me promĀ™chĀ™me, pĀ™Ā™idĀ™me nasekanou petrĀ™Ā™elku a osmaĀ™enĀ™ tousty. ZnĀ™te ještĀ™ dalšĀ™ dobrĀ™ rady na toto tĀ™ma? Co nejvĀ™c zdravĀ™em,d@niela