

# "SVAĀ~Ā•KEM" PROTI NACHLAZENĀ•

PondĀ•lĀ•, 02 leden 2012

Ráda bych se s vámi podĀ•lila o velmi zajímavý text, který jsem našla na internetu - je o svaĀ<sup>TM</sup>eném víneĀ•ku. Ā½e pĀ•knĀ• zahĀ<sup>TM</sup>eje, není Ā¾ádná novinka. Ā½e ale má skuteĀ•nĀ• zdravotní úĀ•inky, to uĀ¾ zase tak známé není. VĀ• vás to inspiruje stejnĀ•, jako mne! A nyní - jak se vĀ•bec správnĀ• svaĀ<sup>TM</sup>ák pĀ<sup>TM</sup>ipravuje?

NejdĀ<sup>TM</sup>ive se podĀ•vejme, jak kvalitní víno prospívá zdraví. A potom si můĀ•me Ā<sup>TM</sup>íci, jak postupovat, aby ten náš "svaĀ<sup>TM</sup>ák" byl takový, jak má být. Pro nápoj zvaný "svaĀ<sup>TM</sup>ené víno" používáme nejĀ•astĀ•ji víno Ā•ervené, na odrĀ•dĀ• klasifikaci v tomto pĀ<sup>TM</sup>ípadĀ• moc nezáleĀ•í. Ā•ervené víno Ā• svaĀ<sup>TM</sup>ené, nebo "syrové" Ā• má mnoho prospĀ•ných úĀ•inkĀ•, které jsou obecnĀ• známé: Ā•istí cévy, je prevencí chudokrevnosti, zlepĀ•uje trávení, pomáhá pĀ<sup>TM</sup>i hubnutí. MénĀ• známé uĀ¾ ale je, Ā•e Ā•ervené víno je velice prospĀ•né také v chĀ<sup>TM</sup>ipkovém období. Má totiž takzvané antivirální a antibakteriální úĀ•inky, což znamená, Ā•e niĀ•í bakterie (a tedy i streptokoky, pĀ<sup>TM</sup> vodce angíny) a viry (pĀ<sup>TM</sup> vodce chĀ<sup>TM</sup>ipek, rým a jiných, zejména sezónních virů). Ā½e alkohol v tĀ•le oslabuje imunitní systém? NĀ• který moĀ•ná vína se Ā¾ádné podobné úĀ•inky neprokázaly. Naopak, díky obsahu tĀ<sup>TM</sup>íslovin je funkce imunitního systému pĀ<sup>TM</sup>imo podporována. Poslední výzkumy opravdu ukazují, Ā•e vínem se lze preventivnĀ• chránit pĀ<sup>TM</sup>ed virovým onemocněním. To jsou dobré zprávy, Ā•e? A teĀ• je ten "recept" na správnĀ• pĀ<sup>TM</sup>ipravený svaĀ<sup>TM</sup>ák. PotĀ<sup>TM</sup>ebujete Ā•ervené samozĀ<sup>TM</sup>ejmĀ•. KoĀ<sup>TM</sup>ení, které se do svaĀ<sup>TM</sup>eného vína pĀ<sup>TM</sup>ídává, asi znáte: hĀ<sup>TM</sup>ebíĀ•ek, skoĀ<sup>TM</sup>ice, citrónová kĀ•ra (ta ale nezbytná Ā• pokud nechcete, nemusí být). A teĀ• dejte vaĀ<sup>TM</sup>it vodu... Ano, vidíte správnĀ•, VODU. VĀ¾dy použijte pĀ<sup>TM</sup> desetinu objemu vína. KdyĀ¾ se tedy chystáte pĀ<sup>TM</sup>ipravit svaĀ<sup>TM</sup>ák z klasické "sedmiĀ•ky", tedy láhve o objemu 0,75 l, použijte pĀ<sup>TM</sup>l aĀ¾ jeden decilitr vody. Do vody vloĀ¾te koĀ<sup>TM</sup>ení, Ā<sup>TM</sup>eknĀ•me dva dvoucentimetrové kousky skoĀ<sup>TM</sup>icové kĀ• hĀ<sup>TM</sup>ebíĀ•kĀ•, pĀ<sup>TM</sup>ípadnĀ• trochu té zmínĀ•né citrónové kĀ•ry.

KdyĀ¾ tuto směs dĀ•kladnĀ• povaĀ<sup>TM</sup>íte, získáte zlatavou vonnou esenci. Do ní nalijte pĀ<sup>TM</sup>ipravené víno, dĀ•kladnĀ• ho o NEVĀ•TE. Jenom je tĀ<sup>TM</sup>eba tu voĀ•avou léĀ•ivou pochoutku pĀ•knĀ• zahĀ<sup>TM</sup>át, maximálnĀ• vĀ•ak na 80 °C. To je maximální teplota, pĀ<sup>TM</sup>i vyĀ•í by vám z vína zaĀ•al nenávratnĀ• mizet alkohol. A to by byla urĀ•itĀ• Ā•.

LékaĀ<sup>TM</sup>i, lékárníci i hygienici v tĀ•chto dnech bijí na poplach, Ā•e chĀ<sup>TM</sup>ipkové období je tu, Ā•e je tĀ<sup>TM</sup>eba imunizovat. pravdu, proto: dejte na nĀ•, imunizujte! NejradĀ•ji lahodným svaĀ<sup>TM</sup>ákem... vĀ•em dobrou chuĀ• (ale nepĀ<sup>TM</sup>eĀ•te to!)pĀ<sup>TM</sup>eje BOUBELKA