

JESTLIPAK TOHLE VÁ•TE: O BRAMBORÁ•CH?

ÁĎEtrtek, 04 Á™Á-jen 2018

ZajÁ-mavÁĎ zjiÁ;tÁ›nÁ- pÁ™iÁ;lo od BritÁ- â€“ a asi byste tomu nevÁ,Á™ili: brambory, ty obyÁ•ejnÁĎ hlÁ-zy, jsou vlastnÁ› rosné nejbohatÁ;Á- na minerÁ;ly a vitaminy. Jsou prÁ½ v mnohÁĎm uÁ¾iteÁ•nÁ›jÁ;Á- neÁ¾ zelÁ-, banÁ;ny nebo oÁ™echy. Jejich konzumace (zejmÁĎna ve vaÁ™enÁĎ formÁ) normalizuje mnoho funkcÁ- organismu. (NejuÁ¾iteÁ•nÁ›jÁ;Á- jsou brambory ve vÁle nesmÁ-rnÁ› zdravÁ; je Á;Á•Á;va ze syrovnÁ½ch brambor.

ObsahujÁ- 5 krÁ;it vÁ-ce vÁ;kniny neÁ¾ banÁ;in, majÁ- velkÁĎ mnoÁ¾stvÁ- vitamínu C a takÁĎ dÁ™leÁ¾itÁ½ prvek selen, kterÁĎho je v bramborÁ;ch vÁ-ce, neÁ¾ v oÁ™echÁ;ch a semÁ-nkÁ;ch. ObecnÁ› lze brambory charakterizovat jako komplex vitamÁ-nÁ- a stopovÁ½ch prvkÁ- v kombinaci pro Á•lovÁ›ka nejvyvÁ;Á¾enÁ›jÁ;Á-. Plodina chudÁ½ch, kterÁ; se vÁ¾dy doÁ•kala uznÁ;inÁ- aÁ¾ v obdobÁ- hlady, v sobÁ› skrÁ½vÁ; nepoznanÁĎ dovednosti.

Napadlo vÁ;js nÁ›kdy vymaĎ•kat bramboru a zÁ-skanou Á;Á•Á;vu pouÁ¾Á-t jako lÁĎk?

Pokud ne, tak vÁ;im vysvÁ™tlÁ-me, co vÁ;je tato Á;Á•Á;va dokÁ;Á¾e.

Podle lÁĎkaÁ™Á™- obsahuje brambora polysacharidy (sloÁ¾itÁĎ sacharidy, kterÁĎ dodÁ;vajÁ- mozku sÁ-lu pracovat a jsou dÁ™leÁ¾itÁĎ i pÁ™i hubnutÁ-), bÁ-lkoviny, vÁ;kninu a esenciÁ;lnÁ- aminokyseliny. Ani o vitamÁ-ny nenÁ- v bramboÁ™e nouze â€“ najdete v nÁ- vitamÁ-ny C, E, B, A, K, stejnÁ› tak i minerÁ;ly jako hoÁ™Á•Á-k, Á¾elezo, vÁ;pnÁ-k, zinek, mÁ›Á•, fosfor a kyseliny jableÁ•nÁĎ a citronovÁĎ.

HojivÁĎ a regenerÁ•nÁ- Á•Á•inky
brambor

NejvÁ›tÁ;Á-m ozdravujÁ-cÁ-m kapitÁ;lem brambory je hlavnÁ› lÁ;tká zvanÁ; alantoin. Tato lÁ;tká má; hojivÁĎ a regenerÁ•nÁ- Á•Á•inky, urychluje hojenÁ- sliznic i pokoÁ¾ky. Proto se takÁĎ má-Á¾e pouÁ¾Á-t jako kloktadlo pÁ™i zÁ;nÁ›tech Á•stnÁ- dutiny, aftech a u parodontÁ¾y.

BramborovÁ; Á;Á•Á;va je zÁ;saditÁ; a tak je ideÁ;lnÁ- pro zklidnÁ›nÁ- trÁ;vÁ-cÁ-ho traktu, lÁĎÁ•enÁ- poruch trÁ;venÁ- a pÁ™i pÁ™ebytku kyselin v tÁ›le. TakÁĎ je vynikajÁ-cÁ- pÁ™i hojenÁ- podrÁ;Á¾dÁ›nÁ½ch stÁ™ev.

Je to zÁ;zraÁ•nÁ½ produkt pro gastrointestinÁ;lnÁ- trakt:

HojivÁ½ Á•Á•inek má; na poÁ;kozenÁĎ sliznice Á¾aludku, hltanu, pÁ™i Á¾aludeÁ•nÁ-ch a dvanÁ;cternÁ-kovÁ½ch vÁ™edech. BramborovÁ; Á;Á•Á;va takÁĎ zabraÁ›uje tvorbÁ› vÁ;penatÁ½ch kamenÁ- v moÁ•ovÁ½ch cestÁ;ch, sni¾uje hladinu cholesterolu, odplavuje z tÁ›la kyselinu moÁ•ovou.

LÁĎÁ•ebnÁĎ Á•Á•inky brambory se v poslednÁ- dobÁ› ukazujÁ- i pÁ™i lÁĎÁ•enÁ- onemocnÁ›nÁ- jater, ledvin, vysokÁĎho krevnÁ-ho tlaku, cukrovky (bramborovÁ; syrovÁ; Á;Á•Á;va má; Á•Á•inek na snÁ-Á¾enÁ- cukru v krvi) a revmatismu (lÁ;tká alantoin má; dobrÁ½ Á•Á•inek na klouby).

ProtoÁ¾e Á•istÁ- tÁ›lo od toxinÁ-, a tak samozÁ™ejmÁ› Á•lovÁ›ka zbavuje i koÁ¾nÁ-ch problÁĎmÁ-. Je vynikajÁ-cÁ- na ekzÁĎmy a aknÁĎ - pomÁ;hÁ; uklidnit kÁ-Á¾i.

A jak Á•asto a kolik?

StÁ•Á- jedna brambora tÁ½dnÁ›! TÁ›lo na syrovÁĎ brambory nenÁ- ve velkÁĎ mÁ-Á™e zvyklÁĎ. Nic se nemÁ; pÁ™ehÁ;nÁ›t â€“ takÁ¾e v onom jednom dni maximÁ;lnÁ› jednu lÁ¾Á-cí bramborovÁĎ Á;Á•Á;vy pÁ™l hodinu pÁ™ed snÁ-danÁ-, obÁ›dem a veÁ•eÁ™Á-. LidÁĎ si nejÁ•astÁ›ji k bramborovÁĎ Á;Á•Á;vÁ› odÁ;Á•avÁ›ujÁ- i sladkou mrkev, kterÁ; zlepÁ;Á- chuÁ•.

BOLLAS