

SPOSÓB NA CHRYPKĘ

CYTRYNA - Właściwości zdrowotne :

Cytryna ułatwia przyswajanie przez organizm żelaza niezbędnego do wytwarzania czerwonych ciałek krwi.

Pobudza wydzielanie hormonu tarczycowego – tyroksyny – ułatwiającego spalanie tłuszczów.

Picie wody z cytryną ma korzystne działanie przy schorzeniach sercowych, infekcjach płucnych, oskrzelowych i jelitowych, a także przy nadciśnieniu tętniczym, zapaleniu oskrzeli oraz łamliwych paznokciach.

100 g cytryny zawiera średnio:

Cynk – 0,025 mg, Wapń – 25 mg, Fosfor – 14 mg,
Magnez – 6 mg, Żelazo – 0,4 mg, Sód – 1 mg

100 g cytryny zawiera średnio:

witamina A – 2 mg, witamina B1 – 0,02 mg, witamina B2 – 0,01 mg,
witamina PP – 0,1 mg, witamina C – 31 mg
Wartość energetyczna: 24 kcal i 100 kJ

Cytronada - Przygotowanie:

Pokroić cytrynę na plasterki i włożyć do wody lub sok z cytryny wymieszać z pół szklanki przegotowanej wody posłodzonej łyżeczką cukru.

Stosowanie:

Pić w przypadku wymiotów i gorączki.

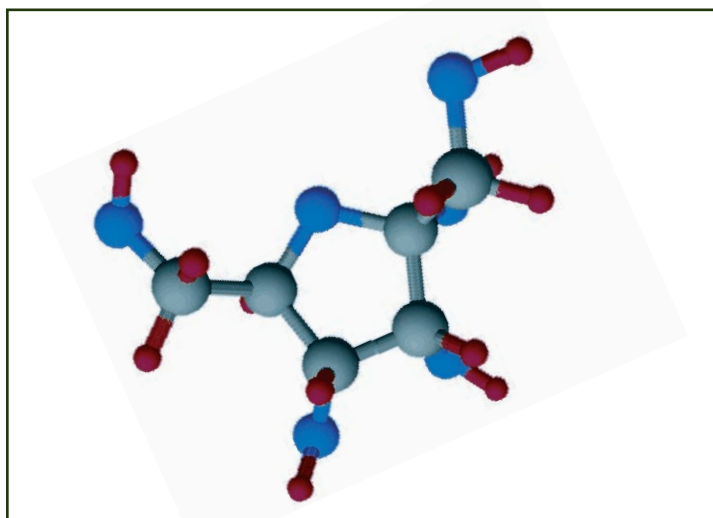
Czy wiesz, że :

- Nawet najobfitsza kolacja popita z sokiem z cytryny nie będzie długo zalegać w żołądku.
- Chrypkę i drapanie w gardle można wyleczyć płuczając je sokiem z buraka ćwikłowego z odrobina octu lub soku z cytryny.



Źródło: www.lekmedia.ehost.pl

Fruktoza - słodkie zagrożenie dla naszej pamięci



Źródło: www.słodkiezycie.pl

Za czasów Melchiora Wańkowicza „cukier krzepił”, teraz coraz częściej okazuje się, że nam szkodzi. Oto kolejny przykład. Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Georgii w USA odkryli, że fruktoza, coraz powszechniejsza w naszej diecie, może pogarszać pamięć.

Na razie sprawdzono to na szczurach, ale wyniki badań nakazują poważnie zastanowić się nad otwarciem kolejnej puszki słodzonego fruktozą napoju. Zwierzęta obficie karmione tym cukrem znacznie gorzej zapamiętywały położenie platformy, która pomagała im wydostać się z basenu z wodą.

Naukowcy wnioskują, że prawdopodobnie wytwarzane w wątrobie w wyniku rozkładu fruktozy tłuszcze zakłócały zdolność mózgu do zapamiętywania nowych doświadczeń. Fruktoza, kiedyś spożywana praktycznie tylko w świeżych owocach, jest obecnie powszechnie dodawana do produktów spożywczych.