

POKUD CHYBĀ• (V JĀ•DLE):

ĀĀEtrtek, 19 leden 2012

Myslím, Ā¾e pokud by se mĀ›l vydat Lexikon všemoĀ¾ných "potravinových doplĀ•kĀ•", které docela urĀ•itĀ› potĀ™ebnĀ• naše tĀ›lo, nejspĀ• by to byla slušnĀ bichle :-)). PĀ™itom staĀ•i jen trošku zapĀtrat ve vlnĀch internetu a ony potĀ™ebnĀ• vĀ›ci najdete ve zdrojĀch dosaĀ¾itelnĀch a nemusĀ to bĀt jen ve formĀ pilulĀ. SamozĀ™ejmĀ›, Ā¾e zvlĀštĀ› v pĀ™ĀpadĀ› oĀ™ĀškĀ• a semĀnek - dĀvat pozor, aby byly OK, tedy s neprošlou lhĀ•tou a hlavnĀ bez plĀsnĀ.

1. ObtĀ¾nost hubnutĀ Co chybĀ: esenciĀlnĀ mastnĀ kyseliny a vitamĀny.

Kde zĀskat: InĀ›nĀ semĀnka, mrkev a losos

2. ZadrĀ¾ovĀnĀ tekutin v tĀ›le

Co chybĀ: ve skuteĀnosti je to nerovnovĀha mezi draslĀkem, fosforem a sodĀkem

Kde zĀskat: kokos, olivy, broskve, švestky, fĀky, mandle, vlašskĀ oĀ™echy, špenĀt, koriandr, InĀ›nĀ semĀnko

3. SladkĀ nutkĀnĀ

Co chybĀ: nedostatek chromu

Kde zĀskat: celĀ zrna, oĀ™echy, zrnĀ, banĀn, špenĀt, mrkev

JEZTE ZDRAVĀŠ, VYPLATĀ SE TO:

Na konci mše se knĀ›z ptĀ:

"Kolik z vĀs odpustilo svĀm nepĀ™ĀtelĀm?"

Ruku zvednou všichni, kromĀ› jednĀ starĀ panĀ.

"PanĀ JonesovĀ, vy svĀm nepĀ™ĀtelĀm neodpustĀte?"

"JĀ Ā¾ĀdnĀ nemĀm."

"To je velice neobvyklĀ, panĀ JonesovĀ. Kolik vĀm je?"

"98," odpovĀ starĀ panĀ.

"PanĀ JonesovĀ, mohla byste jĀt sem dopĀ™edu a povĀ•dĀt nĀm, jak nĀ•kdo mĀ•Ā¾e Ā¾Āt 98 let a nemĀt na svĀtĀ› nepĀ™ĀtelĀ?"

StarĀ panĀ se s nĀmahou zvedne, pĀ™ĀcupĀtĀ ke knĀ›zi, otoĀ•i se ke shromĀ¾dĀnĀ a pravĀ: "JĀ ty ku*vy pĀ™ĀeĀ¾Āila..."

hezkej bĀlej den, d@niela

