

POKUD CHYBĀ• (V JĀ•DLE):

ĀEtrtek, 19 leden 2012

Myslím, Ā¾e pokud by se mĀl vydat Lexikon všemoĀ¾ných "potravinových doplĀkĀ", které docela urĀitĀ potĀ™ebnĀ naše tĀlo, nejspĀ• by to byla slušnĀ bichle :-)). PĀ™itom staĀ•i jen trošku zapĀtrat ve vlnĀch internetu a ony potĀ™ebnĀ vĀci najdete ve zdrojĀch dosaĀ¾itelnĀch a nemusĀ to bĀt jen ve formĀ pilulĀ. SamozĀ™ejmĀ, Ā¾e zvlĀ•tĀ v pĀ™ĀpadĀ oĀ™ĀkĀ a semĀnek - dĀvat pozor, aby byly OK, tedy s neprošlou lhĀtou a hlavnĀ bez plĀsnĀ.

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

Kde zĀskat: InĀnĀ semĀnka, mrkev a losos

2. ZadrĀ¾ovĀnĀ tekutin v tĀle

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, lnĀnĀ 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 knĀz 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 povĀdĀt nĀm, jak nĀkdo mĀ Ā¾e Ā¾it 98 let a nemĀt na svĀtĀ nepĀ™ĀtelĀ?"

StarĀ panĀ se s nĀmahou zvedne, pĀ™ĀcupĀtĀ ke knĀzi, otoĀ•i se ke shromĀdĀnĀ a pravĀ: "JĀ ty ku*vy pĀ™ĀeĀila..."

hezkej bĀlej den, d@niela

