

JESTLIPAK TOHLE VÁ•TE: O BRAMBORÁ•CH?

ÁĚtrtek, 04 Á•en 2018

ZajÁ•mavÁĚ zjiÁ•tÁ•nÁ• pÁ•miÁ•lo od BritÁ• â€“ a asi byste tomu nevÁ•Á•mili: brambory, ty obyÁ•ejnÁĚ hlÁ•zy, jsou vlastnÁ• ro nejbohatÁ•Á• na minerÁ•ly a vitaminy. Jsou prÁ•½ v mnohÁĚm uÁ•¾iteÁ•nÁ•jÁ•Á• neÁ•¾ zelÁ•, banÁ•iny nebo oÁ•echy. Jejich konzumace (zejmÁ•na ve vaÁ•enÁĚ formÁ•) normalizuje mnoho funkcÁ• organismu. (NejuÁ•iteÁ•nÁ•jÁ•Á• jsou brambory ve Ale nesmÁ•rnÁ• zdravÁ• je Á•Á•Á•va ze syrovnÁ•½ch brambor.

ObsahujÁ• 5 krÁ•jt vÁ•ce vlÁ•kniny neÁ•¾ banÁ•in, majÁ• velkÁĚ mnoÁ•stvÁ• vitamínu C a takÁĚ dÁ•leÁ•¾itÁ•½ prvek selen, kterÁĚho je v bramborÁ•ch vÁ•ce, neÁ•¾ v oÁ•echÁ•ch a semÁ•nkÁ•ch. ObecnÁ• lze brambory charakterizovat jako komplex vitamÁ•nÁ• a stopovÁ•½ch prvkÁ• v kombinaci pro Á•lovÁ•ka nejvyvÁ•Á•enÁ•jÁ•Á•. Plodina chudÁ•½ch, kterÁ• se vÁ•¾dy doÁ•kala uznÁ•inÁ• aÁ•¾ v obdobÁ• hladu, v sobÁ• skrÁ•½vÁ• nepoznanÁĚ dovednosti.

Napadlo vÁ•s nÁ•kdy vymaÁ•kat bramboru a zÁ•skanou Á•Á•Á•vu pouÁ•¾Á•t jako lÁĚk?

Pokud ne, tak vÁ•jm vysvÁ•tlÁ•me, co vÁ•je tato Á•Á•Á•va dokÁ•Á•e.

Podle lÁĚkaÁ•m obsahuje brambora polysacharidy (sloÁ•¾itÁĚ sacharidy, kterÁĚ dodÁ•vajíÁ• mozku sÁ•lu pracovat a jsou dÁ•leÁ•¾itÁĚ i pÁ•mi hubnutÁ•), bÁ•lkoviny, vlÁ•kninu a esenciÁ•lnÁ• aminokyseliny. Ani o vitamÁ•ny nenÁ• v bramboÁ•me nouze â€“ najdete v nÁ• vitamÁ•ny C, E, B, A, K, stejnÁ• tak i minerÁ•ly jako hoÁ•Á•k, Á•¾elezo, vÁ•pnÁ•k, zinek, mÁ•Á•, fosfor a kyseliny jableÁ•nÁĚ a citronovÁĚ.

HojivÁĚ a regeneraÁ•nÁ• Á•Á•inky
brambor

NejvÁ•tÁ•m ozdravujÁ•cÁ•m kapitÁ•lem brambory je hlavnÁ• lÁ•tka zvanÁ• alantoin. Tato lÁ•tka má• hojivÁĚ a regeneraÁ•nÁ• Á•Á•inky, urychluje hojenÁ• sliznic i pokoÁ•ky. Proto se takÁĚ má•Á•e pouÁ•¾Á•t jako kloktadlo pÁ•mi zÁ•jnÁ•tech Á•stnÁ• dutiny, aftech a u parodontÁ•zy.

BramborovÁ• Á•Á•Á•va je zÁ•sadiÁ• a tak je ideÁ•lnÁ• pro zklidnÁ•nÁ• trÁ•vÁ•cÁ•ho traktu, lÁĚÁ•enÁ• poruch trÁ•venÁ• a pÁ•mi pÁ•mbytku kyselin v tÁ•le. TakÁĚ je vynikajÁ•cÁ• pÁ•mi hojenÁ• podrÁ•¾dÁ•nÁ•½ch stÁ•ev.

Je to zÁ•zraÁ•nÁ•½ produkt pro gastrointestinÁ•lnÁ• trakt:

HojivÁ• Á•Á•inek má• na poÁ•kozenÁĚ sliznice Á•¾aludku, hltanu, pÁ•mi Á•¾aludeÁ•nÁ•ch a dvanÁ•jcternÁ•kovÁ•½ch vÁ•medech. BramborovÁ• Á•Á•Á•va takÁĚ zabraÁ•uje tvorbÁ• vÁ•penatÁ•½ch kamenÁ• v moÁ•ovÁ•½ch cestÁ•ch, sniÁ•uje hladinu cholesterolu, odplavuje z tÁ•la kyselinu moÁ•ovou.

LÁĚÁ•ebnÁĚ Á•Á•inky brambory se v poslednÁ• dobÁ• ukazujÁ• i pÁ•mi lÁĚÁ•enÁ• onemocnÁ•nÁ• jater, ledvin, vysokÁĚho krevnÁ•ho tlaku, cukrovky (bramborovÁ• syrovÁ• Á•Á•Á•va má• Á•Á•inek na snÁ•Á•enÁ• cukru v krvi) a revmatismu (lÁ•tka alantoin má• dobrÁ•½ Á•Á•inek na klouby).

ProtoÁ•e Á•istÁ• tÁ•lo od toxinÁ•, a tak samozÁ•ejmÁ• Á•lovÁ•ka zbavuje i koÁ•¾nÁ•ch problÁĚmÁ•. Je vynikajÁ•cÁ• na ekzÁĚmy a aknÁĚ - pomÁ•hÁ• uklidnit kÁ•Á•i.

A jak Á•asto a kolik?

StÁ•Á• jedna brambora tÁ•dnÁ•! TÁ•lo na syrovÁĚ brambory nenÁ• ve velkÁĚ mÁ•Á•m zvyklÁĚ. Nic se nemÁ• pÁ•mehÁ•nÁ•t â€“ takÁ•e v onom jednom dni maximÁ•lnÁ• jednu lÁ•ci bramborovÁĚ Á•Á•Á•vy pÁ•l hodinu pÁ•med snÁ•danÁ•, obÁ•dem a veÁ•eÁ•mÁ•. LidÁĚ si nejÁ•astÁ•ji k bramborovÁĚ Á•Á•Á•vÁ• odÁ•Á•avÁ•ujÁ• i sladkou mrkev, kterÁ• zlepÁ•Á• chuÁ•.

BOLLAS