

# JESTLIPAK TOHLE VÁ•TE: O BRAMBORÁ•CH?

ÁĀEtrtek, 04 Á•T•Á-jen 2018

ZajÁ-mavÁĀ zjiÁ;tÁ›nÁ- pÁ•miÁ;lo od BritÁ• â€“ a asi byste tomu nevÁ›Á•mili: brambory, ty obyÁ•ejnÁĀ hlÁ-zy, jsou vlastnÁ› rosné nejbohatÁ;Á- na minerÁ;ly a vitaminy. Jsou prÁ½ v mnohÁĀm uÁ•iteÁ•nÁ›jÁ;Á- neÁ¾ zelÁ-, banÁ;ny nebo oÁ•T•echy. Jejich konzumace (zejmÁĀna ve vaÁ•T•enÁĀ formÁ) normalizuje mnoho funkcÁ- organismu. (NejuÁ•iteÁ•nÁ›jÁ;Á- jsou brambory ve vÁ•e. Ale nesmÁ-rnÁ› zdravÁ; je Á;Á•Á;va ze syrovnÁ½ch brambor.

ObsahujÁ- 5 krÁ;it vÁ-ce vÁ;kniny neÁ¾ banÁ;in, majÁ- velkÁĀ mnoÁ¾stvÁ- vitamínu C a takÁĀ dÁ•leÁ¾itÁ½ prvek selen, kterÁĀho je v bramborÁ;ch vÁ-ce, neÁ¾ v oÁ•T•echÁ;ch a semÁ-nkÁ;ch. ObecnÁ› lze brambory charakterizovat jako komplex vitamÁ-nÁ- a stopovÁ½ch prvkÁ- v kombinaci pro Á•lovÁ›ka nejjvyvÁ;Á•enÁ›jÁ;Á-. Plodina chudÁ½ch, kterÁ; se vÁ¾dy doÁ•kala uznÁ;inÁ- aÁ¾ v obdobÁ- hladu, v sobÁ› skrÁ½vÁ; nepoznanÁĀ dovednosti.

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

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

Podle lÁĀkaÁ•T•Á- obsahuje brambora polysacharidy (sloÁ¾itÁĀ sacharidy, kterÁĀ dodÁ;vÁjÁ- mozku sÁ-lu pracovat a jsou dÁ•leÁ¾itÁĀ i pÁ•mi hubnutÁ-), bÁ-lkoviny, vÁ;kninu a esenciÁ;lnÁ- aminokyseliny. Ani o vitamÁ-ny nenÁ- v bramboÁ•T•e nouze â€“ najdete v nÁ- vitamÁ-ny C, E, B, A, K, stejnÁ› tak i minerÁ;ly jako hoÁ•T•Á•Á-k, Á¾elezo, vÁ;pnÁ-k, zinek, mÁ›Á•, fosfor a kyseliny jableÁ•nÁĀ a citronovÁĀ.

HojivÁĀ a regeneraÁ•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; hojivÁĀ a regeneraÁ•nÁ- Á•Á•inky, urychluje hojenÁ- sliznic i pokoÁ¾ky. Proto se takÁĀ má-Á¾e pouÁ¾Á-t jako kloktadlo pÁ•mi zÁ;nÁ›tech Á•stnÁ- dutiny, aftech a u parodontÁ•zy.

BramborovÁ; Á;Á•Á;va je zÁ;isaditÁ; a tak je ideÁ;lnÁ- pro zklidnÁ›nÁ- trÁ;vÁ-cÁ-ho traktu, lÁĀ•enÁ- poruch trÁ;venÁ- a pÁ•mi pÁ•T•ebytku kyselin v tÁ•le. TakÁĀ je vynikajÁ-cÁ- pÁ•mi hojenÁ- podrÁ;Á¾dÁ›nÁ½ch stÁ•ev.

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

HojivÁ½ Á•Á•inek má; na poÁ;kozenÁĀ sliznice Á¾aludku, hltanu, pÁ•mi Á¾aludeÁ•nÁ-ch a dvanÁ;cternÁ-kovÁ½ch vÁ•T•edech. BramborovÁ; Á;Á•Á;va takÁĀ zabrá›uje tvorbu vÁ;penatÁ½ch kamenÁ- v moÁ•ovÁ½ch cestÁ;ch, sni¾uje hladinu cholesterolu, odplavuje z tÁ•la kyselinu moÁ•ovou.

LÁĀ•ebnÁĀ Á•Á•inky brambory se v poslednÁ- dobÁ› ukazujÁ- i pÁ•mi lÁĀ•enÁ- onemocnÁ›nÁ- jater, ledvin, vysokÁĀho 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•T•ejmÁ› Á•lovÁ›ka zbavuje i koÁ¾nÁ-ch problÁĀmÁ-. Je vynikajÁ-cÁ- na ekzÁĀmy a aknÁĀ - pomÁ;hÁ; uklidnit kÁ-Á¾i.

A jak Á•asto a kolik?

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

BOLLAS