

## POKUD CHYBĀ (V JĀ•DLE):

ĀEtrtek, 19 leden 2012

Myslím, Āe pokud by se mĀl vydat Lexikon v&scaron;emoĀných "potravinových doplĀk", které docela urĀitĀ potĀ™ebnĀ na&scaron;e tĀlo, nejspĀ; by to byla slu&scaron;nĀ bichle :-)). PĀ™itom staĀĀi jen tro&scaron;ku zapĀtrat ve vlnĀch internetu a ony potĀ™ebnĀ vĀci najdete ve zdrojĀch dosaĀĀitelnĀch a nemusĀ to bĀt jen ve formĀ pilulĀ. SamozĀ™ejmĀ, Āe zvlĀstĀ v pĀ™ĀpadĀ oĀ™ĀkĀ a semĀnek - dĀvat pozor, aby byly OK, tedy s nepro&scaron;lou lhĀtou a hlavnĀ bez plĀsnĀ.

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

Kde zĀskat: InĀnĀ semĀnka, mrkev a losos

2. ZadrĀovĀnĀ tekutin v tĀle

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

Kde zĀskat: kokos, olivy, broskve, &scaron;vestky, fĀky, mandle, vla&scaron;skĀ oĀ™echy, &scaron;penĀt, koriandr, lnĀnĀ semĀnko

3. SladkĀ nutkĀnĀ

Co chybĀ: nedostatek chromu

Kde zĀskat: celĀ zrna, oĀ™echy, zrnĀ, banĀn, &scaron;penĀt, mrkev

## JEZTE ZDRAVĀŠ, VYPLATĀ SE TO:

Na konci m&scaron;e se knĀz ptĀ:

"Kolik z vĀs odpustilo svĀm nepĀ™ĀtelĀm?"

Ruku zvednou v&scaron;ichni, kromĀ jednĀ starĀ panĀ.

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

"JĀ ĀĀdnĀ 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 mĀĀe ĀĀit 98 let a nemĀt na svĀtĀ nepĀ™ĀtelĀ?"

StarĀ panĀ se s nĀmahou zvedne, pĀ™ĀcupĀtĀ ke knĀzi, otoĀĀ se ke shromĀĀdĀnĀi a pravĀ: "JĀ ty ku\*vy pĀ™ĀĀĀila..."

hezkej bĀje den, d@niela

