



Megaboard 1028 x 250



ZDRAVÁ VÝŽIVA · NELY 3010

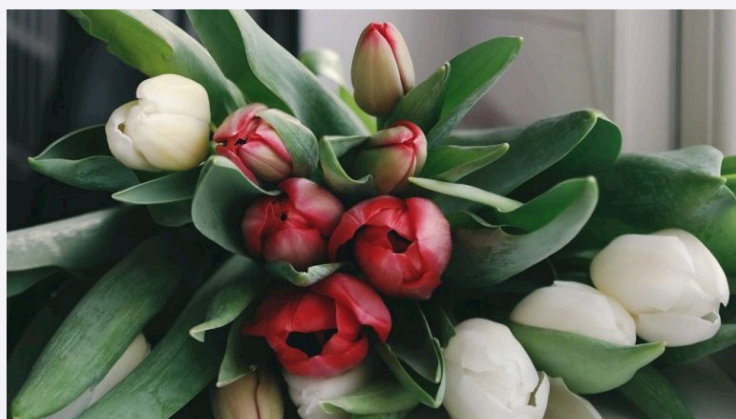
Tieto účinky jablka sa oplatí poznať

Na toto naše ovocie by sme určite nemali zabúdať.

ZOBRAZIŤ ČLÁNOK →

11. apríla 2019 · Aktualizované 11. apríla 2019

Share:   



DOM A CHATA, KVETY · NELY 3010

Takto vám nebudú rezané tulipány rýchlo opadávať

Chcete si vychutnať vaše rezané tulipány tak dlho, ako je to možné, no vaša váza o chvíľu pripomína skôr kompost? Naši sme overené tipy a triky, aby sa nič vašich tulipánov nedotklo.

ZOBRAZIŤ ČLÁNOK →

Square *1
300 x 250

Square *2
300 x 250

NAJNOVŠIE



ZDRAVÁ VÝŽIVA

Tieto účinky jablka sa oplatí poznať



DOM A CHATA, KVETY

Takto vám nebudú rezané tulipány rýchlo opadávať



ZÁHRADA

Vytvorte si závesnú záhradu ako stvorenú pre vás

Doublesquare
300 x 600

Megaboard 1028 x 250

Tieto účinky jablka sa oplatí poznať



Zdroj foto: Pixabay.com

11. apríla 2019 | Nely 3010

Na toto naše ovocie by sme určite nemali zabúdať.

Jablká sa nám často javia príliš obyčajným ovocím. Preto častejšie siahame po niečom exotickom. Aká škoda, lebo sa oberáme o jedno z najzdravších druhov ovocia a pre nás najprírodzenejších. Vedeli to i naši predkovia, tak prečo na to v súčasnosti zabúdame? Dokonca aj

moderná veda potvrdila jeho moc.

Jablko a jeho prospešné účinky

Jablko v sebe skrýva skutočne takmer všetko, čo potrebuje náš organizmus, aby si zachoval zdravie. Dodá nám energiu, prečistí organizmus, uhasí smäd, posilní imunitu, pomôže nám v prevencii proti mnohým chorobám.

Leaderboard *1 728 x 90

Obsahuje:

- cennú vlákninu, potrebnú pre zdravé fungovanie metabolizmu,
- vodu (až 84 percent)
- antioxidanty
- vitamín C
- minerály ako sú draslík, vápnik, horčík
- fruktózu
- pektín, ktorý nás zbaví škodlivín a toxínov

Komplikácie, proti ktorým dokáže bojovať

Pomáha pri hnačke (najmä sladké jablko).

Taktiež je účinné pri zápche (hlavne kyslejšie druhy jablák) či poruchách trávenia, lebo podporuje činnosť čriev.

Zmierni bolesti hlavy, závraty.

Zníži krvný tlak a posilní srdce. Vďaka antioxidantom má omladzovací a regeneračný účinok.

Liek proti chrípke, nachladnutiu, kašľu no dokonca aj horúčke.

Znižuje vysoký cholesterol.

Stabilizuje hladinu cukru v krvi.

Pôsobí ako prevencia pred Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou.

Je účinné v boji proti chudokrvnosti.

Pomáha pri dne či reume.

Obnovuje v ústach vhodné prostredie, a tým znižuje tvorbu zubného kazu.

Dokonca blokuje tvorbu žľazkových a obličkových kameňov.

Jablko je naozaj všeliekom, preto toto chutné šťavnaté ovocie určite nevynechajte ani jeden deň.

Square *1 300 x 250

Square *2 300 x 250

NAJNOVŠIE



ZDRAVÁ VÝŽIVA
Tieto účinky jablka sa oplatí poznať



DOM A CHATA, KVETY
Takto vám nebudú rezané tulipány rýchlo opadávať



ZÁHRADA
Vytvorte si závesnú záhradu ako stvorenú pre vás

Doublesquare 300 x 600

Rectangle 300 x 100

Rectangle 300 x 100

Leaderboard *2 728 x 90