

Ból mięśni po treningu

Na ból mięśni po intensywnym treningu pomoże sok z wiśni. Napój ten zawiera działające przeciwzapalnie i przeciwbólowo antocyjany oraz przeciwutleniacze.

Brokuły

Te zielone różyczki mają więcej witaminy C niż pomarańcza i więcej wapna niż szklanka mleka. Nie należy jednak gotować tego warzywa dłużej niż pięć minut na parze, bo wysoka temperatura niszczy cenne składniki.

Curry poprawia pracę mózgu

Warto jeść dwa lub trzy posiłki w tygodniu z dodatkiem indyjskiej przyprawy curry. Zmniejsza ona ryzyko chory Alzheimera. Curry zawiera kurkumę, bogatą w związek o nazwie kurkumina. Zapobiega ona wzrostowi blaszek amyloidu w mózgu. To one uważane są za sprawców choroby.

Marchew

Marchewka chroni przed rakiem, bo zawiera związek o nazwie falkarinol. Zmniejsza on ryzyko nowotworu o 33 proc. Marchewkę należy gotować w całości ponieważ pokrojona na kawałki traci 25 proc. dobroczynnych składników. Wysoka temperatura zmiękcza ścianki komórek i cenne związki łatwiej się wypłukują.

15 zdrowych przyzwyczajeń

1. Spotkania z przyjaciółki.

Jak często? Kilka razy w tygodniu

Dlaczego? Gdy mamy stały kontakt ze znajomymi, dbamy nie tylko o swoje zdrowie psychiczne, ale też fizyczne. Częste utrzymanie się z przyjaciółmi lub codzienne pogawędki przez telefon mogą obniżać ciśnienie krwi w podobnym stopniu jak zrzucenie kilku kilogramów lub odpowiednio dobrany program ćwiczyć. Codzienne rozmowy z koleżanką lub sąsiadem przez 10 minut mogą poprawiać naszą pamięć tak, jak rozwiązywanie krzyżówek.

2. Zmiana ręczników.

Jak często? Dwa razy w tygodniu.

Dlaczego? Na wilgotnym materiale w szybkim tempie mnożą się bakterie. Ręczniki warto prać w temp. 60st. C, bo wtedy mamy pewność, że zostaną z nich usunięte drobnoustroje. Ręcznik kąpielowy po kąpeli powinien być rozwieszony w jakim sposób aby mógł wyschnąć. W kuchni najlepszym rozwiązaniem są ręczniki papierowe.

3. Mycie rąk.

Jak często? Co najmniej pięć razy dziennie.

4. Zmiana prześcieradeł

Jak często? Raz w tygodniu.

5. Jedzenie ryb.

Jak często? Trzy razy w tygodniu.

6. Porządki domowe.

Jak często? Raz do trzech razy w tygodniu.

7. Wymiana szczoteczki do zębów.

Jak często? Co trzy miesiące.

8. Czyszczenie lodówki.

Jak często? Raz w miesiącu.

9. Wynoszenie śmieci.

Jak często? Codziennie.

10. Jedzenie warzyw i owoców.

Jak często? Pięć razy dziennie.

11. Pozbycie się starego zmywaka.

Jak często? Co najmniej raz w tygodniu.

12. Sjesta w ciągu dnia.

Jak często? Dwa do trzech razy w tygodniu.

13. Ważenie się.

Jak często? Raz w tygodniu.

14. Mycie toalety.

Jak często? Codziennie.

15. Przetarcie klawiatury.

Jak często? Raz w tygodniu.

4 sposoby by ulżyć wątrobie

1. Sałatka z brokułów.

Aby wątroba sprawnie funkcjonowała, raz w miesiącu warto zafundować jej detoks. W tym celu na tydzień przechodziły lekką dietę. Najlepiej zrezygnować wtedy z tłuszczów zwierzęcych, takich jak np. masło. Zamiast tłustej śmietany można dodawać do zup chudy jogurt. Warto też zmniejszyć ilość węglowodanów, które sprzyjają stłuszczeniu wątroby. Białe pieczywo zastąpić pełnoziarnistymi zrezygnować ze słodyczy. Dobrze służy wątrobie białko, którego źródłem jest mięso. Zamiast smażonych potraw lepiej duszone czy pieczone w folii. Herbatę można posłodzić miodem rzepakowym, bogatym w najlepiej przyswajalny dla wątroby cukier, fruktozę. W czasie diety oczyszczającej wątrobę warto jeść sałatkę z brokułów, marchwi lub buraków, bo te warzywa zawierają dobrotoczne utleniacze.

2. Duża szklanka soku jabłkowego.

Wątroba nie lubi, gdy codziennie pijemy lampkę wina do obiadu. Na drinka najlepiej pozwalać sobie raz w tygodniu, np. w weekend, a w pozostałe dni pić wodę z odrobiną cytryny. Inne używki, czyli kawa i czarna herbata, również są słabo tolerowane przez wątrobę. Zamiast nich lepiej popijać bogate w witaminę C soki z żurawiny lub jabłek. Nie stosować leków przeciw bólowych bo dodatkowo obciążają wątrobę. Na ból głowy dobry jest spacer na świeżym powietrzu czy krótka drzemka.

3. Karczoch w roli głównej.

W regenerowaniu wątroby pomaga świeży lub suszony karczoch. Można też stosować wyciąg z tego warzywa w postaci kropli.

4. Moc przypraw.

Dobrotoczny wpływ na wątrobę mają majeranek, jałowiec, tymianek i mięta. Przeprawy te ułatwiają trawienie tłuszczów. Dobrze też jeść razowe bułeczki z kminkiem, a do kremu pomidorowego dodawać szczyptę oregano. Tez przyprawy działają rozkurczowo na przewody żółciowe. Natomiast lepiej ograniczyć pieprz, curry, cząber i ostrą paprykę.

Zielona cebulka

Cebulki dbają o serce i chronią przed przeziębieniem.

(ok. 30g) zawiera witaminę K, kwercetyny i związki siarki, Zaspokaja dzienne zapotrzebowanie witaminy C (20%), beta-karoten (24%).

Związki siarki z pędów młodej cebulki rozbijają posklejane płytki krwi w żyłach i w ten sposób nie dopuszczają do tworzenia się zakrzepów. Obniżają też poziom cholesterolu oraz ciśnienia. Zielone pędy warto mieć pod ręką w czasie wiosennego przesilenia, gdy łatwo o przeziębienie. Związki siarki niszczą bakterie i rozrzedzają wydzielinę, zalegającą w oskrzelach, co ułatwia jej odkrztuszenie.

Warzywo to polecane jest dla alergików ponieważ zawiera przeciwutleniacz kwercetynę, która łagodzi takie objawy uczulenia, jak katar sienny czy uciążliwy kaszel. Substancja ta zmniejsza odczyn zapalny.

Dodają Ci kilogramy:

- sód
- tłuszcze trans
- tłuszcze nasycone
- cukier

Odejmują kilogramy:

- błonnik
- wapń
- węglowodany złożone