

Bobule plné zdravia

Hrozno

obsahuje veľa vlákniny, ktorá je účinná v prevencii proti cukrovke, vysokému cholesterolu alebo rakovine. Okrem nej obsahuje aj množstvo látok prosievajúcich nášmu srdcu.

Pleť

vám udrží vo výbornej kondícii vďaka antioxidantom a esenciálnym mastným kyselinám. Vyskúšajte namiesto krému použiť večer na pleť hroznový olej a z účinku budete prekvapená.

Vybieli

vám zuby vďaka kyseline jablčnej, ktorú obsahuje. Doprajte si preto strapček na desiatu alebo olovrant.

10

bobúľ červeného alebo ružového hrozna rozotrite s 2 lyžičkami hnedého kryštálového cukru. Tento výživný piling použite na nechty a lôžka. Budú nielen zdravé, ale aj krásne.

O 150 %

znižuje hrozno schopnosť buniek ukladať tuk v tele. O celých 245 % rýchlejšie oproti normálu sa pri pra-

videlnej konzumácii hrozna tukové bunky v tele rozpadávajú.

Znižuje cukor v krvi

Podľa prieskumov jednej univerzity, pravidelná konzumácia tohto ovocia znížila u ľudí s cukrovkou hladinu cukru v krvi o 10 %.

Zregeneruje

vaše svaly. Ako silný antioxidant tiež eliminuje kyselinu močovú v krvi, ktorá spôsobuje ukladanie kryštálikov soli v kĺboch.

Barbora Slamečková

V skratke

Rasca je jednou z najstarších korenín na starom kontinente. Pomáha pri tráviacich ťažkostiach, a preto je prísadou do mnohých jedál. Pridáva sa do pečiva, zemiakov, mäsa či šalátov. Okrem toho pomáha pri srdcovo-cievnych problémoch, menštruačných ťažkostiach či reume. V minulosti jej boli dokonca pripisované ochranné účinky pred zlými silami.