Да ли знате?

Јабука	Штити срце	Спречава затвор	Зауставља пролив	Побољшава капацитет плућа	Подмазује зглобове
Кајсија	Бори се против рака	Контролише крвни притисак	Чува вид	Штити од Алцхајмера	Успорава старење
Артичока	Помаже варење	Снижава холестерол	Штити срце	Стабилизује шећер	Штити од болести јетре
Авокадо	Лечи дијабетес	Снижава холестерол	Зауставља удар	Контролише крвни притисак	Чини кожу глаткијом
Банана	Штити срце	Зауставља кашаљ	Јача кости	Контролише крвни притисак	Зауставља пролив
Пасуљ	Зауставља пролив	Помаже код хемороида	Снижава холестерол	Помаже код канцера	Стабилизује шећер
Цвекла	Контролише крвни притисак	Помаже код канцера	Јача кости	Штити срце	Помаже код губљења тежине
Боровница	Помаже код канцера	Штити срце	Стабилизује шећер	Јача памћење	Зауставља пролив
Прокељ	Јача кости	Чува вид	Помаже код канцера	Штити срце	Контролише крвни притисак
Купус	Помаже код канцера	Зауставља пролив	Помаже губитак тежине	Штити срце	Помаже код хемороида
Диња	Чува вид	Контролише крвни притисак	Снижава холестерол	Помаже код канцера	Supports immune system
Шаргарепа	Чува вид	Штити срце	Зауставља пролив	Помаже код канцера	Помаже губитак тежине
Карфиол	Штити од рака простате	Помаже код рака дојке	Јача кости	Лечи модрице	Штити од болести срца
Трешња	Штити срце	Помаже код канцера	Лечи несаницу	Успорава старење	Штити од Алцхајмера
Кестен	Помаже губитак тежине	Штити срце	Снижава холестерол	Помаже код канцера	Контролише крвни притисак
Љута папричица	Помаже варење	Ублажава запаљење грла	Чисти синусе	Помаже код канцера	Јача имуни систем
Смоква	Помаже губитак тежине	Спречава удар	Снижава холестерол	Помаже код канцера	Контролише крвни притисак

Риба	**Штити срце**	**Јача памћење**	**Штити срце**	**Помаже код канцера**	**Помаже имуном систему**
Лан	**Помаже варење**	**Помаже код дијабетеса**	**Штити срце**	**Боље ментално здравље**	**Јача имуни систем**
Бели лук	**Снижава холестерол**	**Контролише крвни притисак**	**Помаже код канцера**	**Убија бактерије**	**Убија гљивице**
грејпфрут	**Штити од болести срца**	**Помаже губитак тежине**	**Спречава удар**	**Помаже код рака простате**	**Снижава холестерол**
Грожђе	**Чува вид**	**Лечи камен у бубрегу**	**Помаже код канцера**	**Убрзава циркулацију**	**Штити срце**
Зелени чај	**Помаже код канцера**	**Штити срце**	**Спречава удар**	**Помаже губитак тежине**	**Убија бактерије**
Мед	**Зацељује ране**	**Помаже варење**	**Штити од чира**	**Јача енергију**	**Лечи алергије**
Лимун	**Помаже код канцера**	**Штити срце**	**Контролише крвни притисак**	**Чини кожу глаткијом**	**Лечи скорбут**
Лимета	**Помаже код канцера**	**Штити срце**	**Контролише крвни притисак**	**Чини кожу глаткијом**	**Лечи скорбут**
Манго	**Помаже код канцера**	**Јача памћење**	**Регулише штитну жлезду**	**Помаже варење**	**Shields against Alzheimer's**
Печурке	**Контролише крвни притисак**	**Снижава холестерол**	**Убија бактерије**	**Помаже код канцера**	**Јача кости**
Овас	**Снижава холестерол**	**Помаже код канцера**	**Лечи дијабетес**	**Зауставља пролив**	**Чини кожу глаткијом**
Маслиново уље	**Штити срце**	**Помаже губитак тежине**	**Помаже код канцера**	**Лечи дијабетес**	**Чини кожу глаткијом**
Црни лук	**Смањује ризик од срчаног напада**	**Помаже код канцера**	**Убија бактерије**	**Снижава холестерол**	**Убија гљивице**
Наранџа	**Помаже имуном систему**	**Помаже код канцера**	**Штити срце**	**Чини лакше дисање**	
Бресква	**Зауставља пролив**	**Помаже код канцера**	**Спречава удар**	**Помаже варење**	**Помаже код хемороида**
Кикирики	**Штити од срчаних болести**	**Помаже губитак тежине**	**Лечи рак простате**	**Снижава холестерол**	**Погоршава дивертикулитис (цревно запаљење?)**
Ананас	**Јача кости**	**Помаже код**	**Помаже варење**	**Скида брадавице**	**Зауставља пролив**

		прехладе			
Суве шљиве	Slows aging process	Зауставља пролив	Јача памћење	Снижава холестерол	Штити од срчаних болести
Пиринач	Штити срце	Лечи дијабетес	Лечи камен у бубрегу	Помаже код канцера	Спречава удар
Јагоде	Помаже код канцера	Штити срце	Јача памћење	Ублажује стрес	
Кромпир	Чува вид	Подиже расположење	Помаже код канцера	Јача кости	
Парадајз	Штити простату	Помаже код канцера	Снижава холестерол	Штити срце	
Ораси	Снижава холестерол	Помаже код канцера	Јача памћење	Подиже расположење	Штити од срчаних болести
Вода	Помаже губитак тежине	Помаже код канцера	Лечи камен у бубрегу	Чини кожу глаткијом	
Лубеница	Штити простату	Помаже губитак тежине	Снижава холестерол	Спречава удар	Контролише крвни притисак
Пшеничне клице	Код рака дебелог црева	Зауставља пролив	Снижава холестерол	Спречава удар	Побољшава варење
Пшеничне мекиње	Код рака дебелог црева	Зауставља пролив	Снижава холестерол	Спречава удар	Побољшава варење
Јогурт	Штити од чира	Јача кости	Снижава холестерол	Помаже имуном систему	Помаже варење

7 ствари које не треба радити одмах после јела

* **не пушите –** стручњаци су експериметнима доказали да је пушење једне цигарете после јела исто као пушење 10 цигарета (повећава изгледе за добијање рака).
* **не једите воће –** узимање воћа одмах после оброка чини да се желудац

надме од ваздуха. Зато воће једите 1-2 сата после оброка или 1 сат пре.

* **не пијте чај -** **садржина протеина које унесемо јелом очврснуће те је тиме теже да се свари.**

* **не олабављујте каиш –** **попуштање каиша после јела може лако да доведе до увртања и застоја у цревима.**

* **не купајте се –** **купање доводи до јачег дотока крви у руке, ноге и тело тако да количина крви око желуца бива смањена. То слаби дигестивни систем у стомаку.**

* **не шетајте –** **каже се ко после јела прошета сто корака доживи 99. То у ствари није тачно. Шетање омета дигестивни систем да апсорбује хранљиве материје из унете хране.**

* **не спавајте –** **храна коју смо унели неће моћи да се добро свари. То доводи до желиудачних проблема и инфекције у цревима.**

НАЈЗАД, НЕ ЧУВАЈТЕ ОВО САМО ЗА СЕБЕ ....
ПОШАЉИТЕ ПРИЈАТЕЉИМА.
НЕКА ЗНАЈУ – наравно, ко верује у било шта од овога...!