

Tajne dugovečnosti

Lifestyle, 25.07.2015. u 17:59 Autor: Stil

Proslavila 122. rođendan, nadživela ćerku i unuka: Tajna dugovečnosti najpoznatije Francuskinje! Žana Kalman je Francuskinja poznata kao jedna od najdugovečnijih žena u istoriji sveta. Njen životni vek trajao je čak 122 godine i 164 dana!

<http://stil.kurir.rs/lifestyle/proslavila-122-rodendan-nadzivela-cerku-i-unuka-tajna-dugovecnosti-najpoznatije-francuskinje-clanak-30590>

1. Žana je za života otkrila da je stalno koristila maslinovo ulje u ishrani, ali i za negu kože - svakog dana ga je utrljavala u kožu jer je puno je nezasićenih masti, koje su odlične i veoma potrebne ljudskom telu. Maslinovo ulje sprečava upalne procese u telu, održava kožu mladom, ali i značajno smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara.

2. Žana je nedeljno jela čak kilogram crne čokolade, a svakodnevno je konzumirala luk, vino, kao i dosta voća i povrća. Brojne studije pokazale su da velike količine voća i povrća u ishrani utiču na dugovečnost i sprečavanje brojnih bolesti, uključujući i rak. Takođe, poznato je da crna čokolada predstavlja pravu riznicu antioksidanata i flavanoida, koji čuvaju srce zdravim. Naučnici preporučuju da poslušate Žanu i svakoga dana pojedete jednu kockicu crne čokolade, ali vodite računa da odaberete onu koja u sebi sadrži najmanje 70 odsto kakaa.

Živeo je 152 godine zbog jednog napitka: Sprečava svaku bolest!

Osim što je eliksir dugovečnosti, ovaj napitak vam može pomoći i kod mršavljenja, ali i u nezi kože i kose

<http://stil.kurir.rs/ziveo-je-152-godine-zbog-jednog-napitka-sprecava-svaku-bolest-clanak-24622>

Surutka je u izvornom obliku tečnost koja sadrži manje od 1 odsto belančevina i preko 93 odsto vode. Glavni sastojci surutke su kalijum, natrijum, magnezijum, fosfor, gvožđe, cink, bakar, kobalt, mangan, molibden, vitamini, vredni enzimi i aminokiseline. Sadrži samo 26 kalorija na sto grama, zbog čega je

posebno pogodna za mršavljenje. Čista jetra ključ je dobrog zdravlja, a surutka je moćan čistač jetre. Ako bolujete od bilo kakve bolesti jetre, redovno pijte surutku. Surutka sadrži beta-laktoglobulin koji organizam snabdeva aminokiselinama BCAA, koje značajno pomažu kod uznapredovalih jetrenih bolesti. Obolelima od ciroze suplementiranje s BCAA pomaže da žive duže i kvalitetnije, tvrde stručnjaci. Alfa-lactalbumin koji sadrži surutka, obiluje esencijalnom aminokiselinom triptofanom, poznatom po regulisanju sna i poboljšavanju raspoloženja. On je bogat imunoglobulinima i lizosomom koji jačaju imunitet, što je vrlo korisno kod hroničnog hepatitisa. Ujedno, sadrži i protivupalni laktoferin, sastojak od neprocenjive važnosti za one čija je jetra podložna upalama. Surutka je puna cisteina koji su potrebni telu za proizvodnju glutaciona, antioksidansa koji štiti telo od upala i toksina. Nivo cisteina jako je niska kod obolelih od hepatitisa C, što pogoršava oštećenja jetre. Ako se intenzivno bavite sportom, pokušavate da smršate, pod stresom ste ili bolujete od teške bolesti, surutka bi trebala biti deo vašeg svakodnevnog jelovnika. Surutka obiluje elektrolitima, odlično hidrira telo, daje više energije pa je mnogo bolji izbor od štetnih energetske pića. Surutka je glavna sirovina za proizvodnju proteina koji su, kao što se zna, neizbežan deo ishrane svakog sportiste i konzumiranje surutke omogućava brži oporavak i rast mišića nakon vežbanja, smanjuje apetit i podstiče mršavljenje. Ujedno, doprinosi i nervnom zdravlju jer smanjuje glukozu u krvi i krvni pritisak, pokazuju istraživanja. Mlečna kiselina koju poseduje surutka smanjuje prekomeran broj gljivica i bakterija u crevima, a njen niski PH podstiče njihov rad. reporučuje se redovno konzumiranje kod zatvora, nadutosti, grčeva, divertikulitisa i hroničnih upala creva. Ovaj stari narodni lek može značajno pomoći i kod hroničnog umora, stresa, debljine, prejedanja, visokog pritiska, pada imuniteta, želudačnih tegoba, bolesti jetre, kandidate, čišćenja organizma od toksina. Priprema i primena surutke Najbolja stvar kod surutke jeste da je možete i sami napraviti od sirovog domaćeg mleka ili kupiti na pijacama ili u prodavnicama eko-hrane ili je nabaviti od lokalnih proizvođača. Kozja surutka je najbolja, ali dobra je i kravlja. Najvažnije je da je reč o pašnim životinjama koje nisu hranjene hormonima. Od 10 litara mleka u proseku se dobije jedan kilogram sira i devet litara surutke. Budući da ima diuretička svojstva, surutka se u početku preporučuje u umerenoj količini, ali možete je piti tri puta dnevno po 150 ml, a postepeno ovu dozu možete povećati i do litre dnevno. Ako imate probavne smetnje, samo promešajte kašiku surutke u čaši vode i popijte pre svakog obroka. Surutku osim za lečenje možete koristiti i za spoljnu negu kože i kose, u pripremi pekarskih proizvoda i smutija i u ishrani domaćih životinja i kućnih ljubimaca. Takođe, glutation je moćan antioksidans koji pomaže kod problema sa štitnom žlezdom, hroničnim upalama, rakom, multiplom sklerozom i Parkinsonovom bolesti.



Li Čing Jen je najpoznatiji po tome što je doživeo izuzetnu duboku starost, odnosno, prema navodima je doživeo 197 ili čak 256 godina.

Živeo je 256 godina i imao 200 dece: Ovo je njegova tajna! (FOTO) Prema rečima jednog od Lijevih učenika, on se jednom sreo sa čovekom starim 500 godina, koji ga je naučio Qigong vežbama i dao mu savete za ishranu koje su mu pomogle da produži svoj život, koji se u Kini smatra najstarijom osobom ikada.

<http://stil.kurir.rs/lepi-zdravi/ziveo-je-256-godina-i-imao-200-dece-ovo-je-njegova-tajna-foto-clanak-27486>

Lepi & Zdravi, 19.05.2015. u 15:16 Autor: novi-svjetski-poredak.com

On je skoro 40 godina živeo na ishrani koja je uključivala reiši pečurku (hrastovu sjajnicu), godži bobice, divlji ginseng, He Shou Wu (Fallopia Multiflora), Gota Kola (azijska Centela) i vino od pirinča. Qigong vežbama; "Utišajte srce, sedite kao kornjača, hodajte živahno kao golub i spavajte kao pas". Li je tvrdio da su unutrašnji mir i smirenost uma u kombinaciji s tehnikama disanja tajne neverovatne dugovečnosti.

