

NOVINY Z TUROVKY



KULTURNĚ-SPOLEČENSKO-ZÁBAVNÍ OBČASNÍK Z TUROVKY I ZE SVĚTA, ZE KTERÉHO SE DOZVÍTE VŠE, CO VÁS ZAJÍMÁ
ZDARMA A BEZ REKLAM

LEDEN 2019 - ČÍSLO 1 ROČNÍK VI

Milí čtenářové,

než si dáte svou první ranní kávu, vezměte sklenici, do ní nalejte 30ml studené vody, vhodte ½ čajové lžičky mleté kurkumy + ½ čajové lžičky mletého černého pepře a důkladně to zamíchejte. Pak to na ex vypijte. Dobrý ? No ono to chvílku potrvá, než se účinky projeví a než se Váš organismus dostane do vyšších otáček. Pokud budete mít pocit, že to nefunguje a že ani po tomto panáku ještě nejste dostatečně nastartovaní do nového dne,



pak to příště ještě vylepšete – přidejte trochu citronové šťávy,

doplňte čerstvým zázvorem, pálivou paprikou a ledem, všechno to rozmixujte a zase to naráz do sebe kopněte. To už je lepší ne ?

Kurkuma, to Vám je vůbec zajímavé koření ! Používá se hodně v Indii a odpovídá za jasně žlutou barvu kari. Kurkumin, aktivní složka kurkumy, má silné antioxidační a protizánětlivé účinky a dokonce zlepšuje výsledky různých paměťových testů. Udělejte tedy něco pro svůj mozek a nevěte k sobě domů pana Alzheimerera. Snažte se kurkumu konzumovat co nejčastěji, přidávejte ji v malém množství do jídel ovšem pozor – nezapomeňte ji kombinovat s pepřem, protože tím zvýšíte její biologickou dostupnost a Vaše tělo ji pak může snáze využít. Žlutá barva, to je barva naše ! Jo a abych nezapomněl. Koupil jsem si speciální, velmi netradiční čaj a to s kurkumou. Je jí tam 48% a je výborný. Když zaleju hrnek, je té nádherné kořeněné orientální, či indické, vůně plný pokoj. Je ale fakt, že jsem už zažil lidi, kteří za mnou přišli, cítili to a řekli: „Proboha ! Co to je ?“ Ale to nevadí, já už teď jen doufám, že ten čaj se mnou něco pozitivního udělá. 😊



Vaše redakce, O.H. 18.ledna 2019