

Czy Ty jesteŃ/bêdziesz M³od± Lekark±? Raczej Star± Znachork± ;))) mips

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: Kruszyzna - 2008/07/14 22:11

Czy Ty jesteŃ/bêdziesz M³od± Lekark±? Raczej Star± Znachork± ;))) O, to juŹ bliŹej :D Raczej w tym kierunku :D Krusz.

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: justa - 2008/07/14 22:11

Krusz. z sokiem marchwiowym dla odmiany uwielbiam sok marchwiowy :) tylko znowu problem, Krusz, bo trzeba by teraz szukaæ info o szkodliwoŃci nadmiaru beta-karotenu na w±trobê. a kawê i tak pijam sporadycznie.

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: Kruszyzna - 2008/07/14 22:11

uwielbiam sok marchwiowy :) tylko znowu problem, Krusz, bo trzeba by teraz szukaæ info o szkodliwoŃci nadmiaru beta-karotenu na w±trobê. a kawê i tak pijam sporadycznie. Beta-karoten mówisz? No, podraŹni³aŃ moŹ± ambicjê, spodziewaj siê rezultatów. Na priv moŹe tym razem :) Krusz. ukawiona notorycznie

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: mips - 2008/07/14 22:11

Beta-karoten mówisz? No, podraŹni³aŃ moŹ± ambicjê, spodziewaj siê rezultatów. Na priv moŹe tym razem :) Nie nie nie! Tu, na grupê poproszê. mips Ź±dna wiedzy :)

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: Mo - 2008/07/14 22:11

Kruszyzna napisa³/a w news:clbaj7\$b7I\$1@nemesis.news.tpi.pl: Beta-karoten mówisz? No, podraŹni³aŃ moŹ± ambicjê, spodziewaj siê rezultatów. Na priv moŹe tym razem :) Nie nie nie! Tu, na grupê poproszê. No w³aŃnie, ja teŹ uwielbiam soki marchwiowe! :-)

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³ugaŃne

Autor: Czarnulka - 2008/07/14 22:11

Słowem, jeżeli kawa na coś wpływa, to z pewnością cię na osad na zębach. A to ma już jakiś związek z urodę. Kawa ma właściwości wiążące cukry i tłuszcze. W diecie diabetycznej zalecane jest popijanie cukrów kaw. Swego czasu była także dieta oparta na kawie, baaardzo niezdrowa, szalenie skuteczna. Podejrzewam, że również dlatego, że kawa mocno przeczyszcza, a to też już ma wpływ na przyrost paskudnych tłuszczy - ma wpływ na urodę :)
Pozdrawiam

=====

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej grze było gęsto i często - długanie

Autor: Kruszyzna - 2008/07/14 22:11

Podejrzewam, że również dlatego, że kawa mocno przeczyszcza, a to też już ma wpływ na przyrost paskudnych tłuszczy - ma wpływ na urodę :) O przeczyszcza, przeczyszcza. Dlatego Wosi, oprócz wina do obiadu, lubi sobie wypić jedną małą czarną po obiedzie. Takie włoskie espresso. Czyli minimum wody, maksimum kawy. Mocne to jak nie wiem co, ale rzeczywiście ma zbawienny wpływ na trawienie. Bo kuchnia włoska (i włoski styl spożywania posiłków) wbrew pozorom i temu, co się uparcie lansuje, wcale nie jest lekka. Ani niskokaloryczna. Krusz. z drugą kawą (dopiero się rozkręcam)

=====

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej grze było gęsto i często - długanie

Autor: justa - 2008/07/14 22:11

Beta-karoten mówisz? No, podrażniła moją ambicję, spodziewaj się rezultatów. Na priv może tym razem :) Krusz :) i jak tam podrażniona ambicja? :) jak coś znajdziesz, to dawaj tutaj, wszyscy się chętnie dowiemy. Basia na wizażu pisze, że witaminy A w postaci beta-karotenu nie można przedawkować, więc tym nie trzeba się martwić, ale chodzi bardziej o to, by nasza skóra nie przybrała zbyt pomarańczowego kolorytu. ale z drugiej strony, ten beta-karoten chyba może się w organizmie zamieniać w wit. A, a ta już może zaszkodzić. jeszcze inna kwestia, sąszam, że witamin w postaci naturalnej nie można przedawkować, tylko w postaci suplementów. wychodzi więc, że taki sok marchwiowy jest bezpieczniejszy niż np. Solarin. ale czy rzeczywiście tak jest?

=====

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej grze było gęsto i często - długanie

Autor: Sowa - 2008/07/14 22:11

Basia na wizażu pisze, że witaminy A w postaci beta-karotenu nie można przedawkować, więc tym nie trzeba się martwić, ale chodzi bardziej o to, by nasza skóra nie przybrała zbyt pomarańczowego kolorytu. ale z drugiej strony, ten beta-karoten chyba może się w organizmie zamieniać w wit. A, a ta już może zaszkodzić. jeszcze inna kwestia, sąszam, że witamin w postaci naturalnej nie można przedawkować, tylko w postaci suplementów. wychodzi więc, że taki sok marchwiowy jest bezpieczniejszy niż np. Solarin. ale czy rzeczywiście tak jest? beta karoten to prowitamina i bez względu ile go w siebie wepchniesz, to organizm zrobi sobie tylko tyle z niego wit A ile potrzebuje - jeżeli zapasy wit A są wystarczające, beta karoten nie zostanie zużytkowany a jego nadmiar zostanie zmagazynowany w tłuszczu. Inna sprawa, że faktycznie daje dość specyficzne zabarwienie skóry - bardziej to wygląda jak początki różnicy niż opalenizna w sumie tym bardziej, że najintensywniej zabarwiają się dłonie i stopy. Natomiast witaminę A, jak i każdą inną witaminę rozpuszczalną w tłuszczach, można przedawkować bez względu czy jest z tabletki czy ze źródła naturalnych (warto uważać ile się tego łyka). Nie da rady przedawkować raczej witamin rozpuszczalnych w wodzie, bo są po prostu wypukowane na bieżąco i wydalane z moczem. Tak w ramach ciekawostki - beta karoten siedzi nie tylko w marchewce, jest obecny we wszystkich pomarańczowych, czerwonych i różnionych owocach i warzywach (morele, dynia, pomidory) oraz w zielonych i liściastych (sałacie, kapuście, szpinaku), tyle, że barwa pomarańczowa jest maskowana przez zielone barwniki chlorofilu - obecność beta karotenu i jego pochodnych można obserwować teraz, gdy liście tracą zielone zabarwienie i ujawniają zawartość beta karotenu mieniąc się różniami i pomarańczami. :-)

=====

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³uga¹ne

Autor: mips - 2008/07/14 22:11

Takie w³oskie espresso. Czyli minimum wody, maksimum kawy. Mocne to jak nie wiem co, ale rzeczywi¹cie ma zbawienny wp³yw na trawienie. Podziwiam ludzi, którzy s[±] w stanie wypia^æ ca³± fili^çankê tej kawy bez zagryzania kilogramem cukru. Nawet tak ma³± fili^çaneczkê, w jakiej siê podaje espresso (zreszt[±] nic dziwnego, çe jest ma³a, wiêcej to by chyba i masochista nie wypia³ ;)) mips

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³uga¹ne

Autor: Kruszyzna - 2008/07/14 22:11

zagryzania kilogramem cukru. Nawet tak ma³± fili^çaneczkê, w jakiej siê podaje espresso (zreszt[±] nic dziwnego, çe jest ma³a, wiêcej to by chyba i masochista nie wypia³ ;)) Ja bez cukru nie da³abym rady, ale znam cz³owieka, który da :) Krusz. z niemasochistyczn[±] wielgachn[±] kaw[±] w pó³litrowym (prawie) kubeczku z pó³litrem (chyba) mleka

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³uga¹ne

Autor: mips - 2008/07/14 22:11

Ja bez cukru nie da³abym rady, ale znam cz³owieka, który da :) A ten kto¹ to ço³±dek ma jeszcze w ca³o¹ci? ;) mips & kefirek

akademia zdrowia i urody + rzeczy, o których na tej gru pie by³o gêsto i czêsto -
d³uga¹ne

Autor: Kruszyzna - 2008/07/14 22:11

mips & kefirek Krusz. & kawa (forever)
