



Kluboviny SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník VI.

03/2025

Žiaľ „vis major“ rozhodol, že som toto číslo Klubovíniek nemohol dokončiť, pre akútne zhoršenie môjho zdravotného stavu. Prajem Vám zdravý priebeh rokovania. Ospravedlňujem sa, no nebolo to v mojej moci.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **marcovým** : Jozef Zelenák, Anton Valachy a všetkým ženičkám bez rozdielu

Zasadnutie nášho klubu bude **11. marca 2025 o 14:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

Naša identifikácia : IČO 355 90 700, DIČ 2021479724, Bankové spojenie : VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN : SK82 0200 0000 0000 7723 0162, MV SR : VVS/1-900/90-9642

Zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Adresa klubu, 949 12 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0948 920 581. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzavierka čísla 02.03.2025.



Chi, chi, chi cha, cha cha ...

Pýta sa učiteľ autoškoly svojej adeptke : - Slečna, prečo máte vždy otvorené dvvere, keď štartujete?
- Predsa aby mohol naskočiť motor!!

Blondína : - Ja mám otázku – Keď som svojmu manželovi bola neverná iba jedenkrát, neviete či je paroháč alebo jednorožec?!?!)

Rozprávajú sa dvaja : - ako často meníš olej?

- Tak raz za dva roky.

- Nekecaj, to čo máš za auto??

- Aké auto? Mám stánok s hranolkami!!

- Anča, čumím aké máš krásne kerky na nohe ..

- Ty blbec, to sú kľčové žily!!

Hm, hm, hm

Výhody a škody cesnaku - ako správne konzumovať, aby ste nepoškodili telo II.

Ako môže škodiť cesnak - Aký je správny spôsob konzumácie cesnaku? Odborníci odporúčajú jesť cesnak surový, pretože po tepelnej úprave stráca svoje prospešné vlastnosti. Ako každý iný produkt, aj cesnak by sa mal konzumovať s mierou: ak ho zjete príliš veľa, môže sa stať pre vaše telo skutočným jedlom! A najmä škodlivosť cesnaku ovplyvňuje pečeň. Preto by ste nemali jesť cesnak každý deň: ak ho budete jesť 7 dní v týždni, je väčšia pravdepodobnosť, že sa vám vyvinie obezita pečene. Okrem toho sa pomerne často môžete stretnúť s príbehmi, že ľudia museli piť cesnak ako tabletku. Nikdy neprehŕtajte strúčiky cesnaku vcelku: môže to spôsobiť poškodenie pažeráka! Stojí za zmienku, že cesnak môže v ľudskom tele spôsobiť alergické reakcie. Napríklad rozdrvený cesnak pri dlhodobom kontakte s ľudskou pokožkou môže spôsobiť podráždenie a dokonca popáleniny.

Pravidelná konzumácia cesnaku vedie k výraznému zníženiu rizika vzniku rakoviny

Kto by nemal jesť cesnak - Ľudia s nadváhou by si mali uvedomiť, že cesnak ďalej zvyšuje chuť do jedla. Cesnak je tiež kontraindikovaný u ľudí so žalúdočnými a dvanástnikovými vredmi, gastritídou, hemoroidmi, ochoreniami obličiek a pečene a epilepsiou. Lekári neodporúčajú užívanie cesnaku ženám počas tehotenstva, ako aj dojčenia. Odborníci tvrdia, že zdravému človeku stačí zjesť 1-2 strúčiky cesnaku denne, aby si udržal imunitu a predišiel rôznym chorobám. Maximálna dávka je 3-5 strúčikov čerstvého cesnaku denne. Teraz už viete, aké sú výhody a škody cesnaku, aké sú tajomstvá správneho používania cesnaku a aký cesnak škodí žalúdku. Predtým písal o tom, ako odstrániť zápach cesnaku z úst, ako aj o tom, kedy sadiť zimný cesnak.

Mňam, mňam, mňam

Cmar

Má menej kalórií ako jogurt a je veľmi zdravý. Zlepšuje činnosť čriev, zasýti a pomáha chudnúť. Cmar alebo kefir? Na prvý pohľad sa tieto nápoje zdajú byť podobné, ale v praxi to tak vôbec nie je. Nielenže každý... Cmar alebo kefir? Na prvý pohľad sa tieto nápoje zdajú byť podobné, ale v praxi to tak vôbec nie je. Nielenže každý z nich má inú chuť, ale môžu mať aj odlišný vplyv na náš organizmus. Čo je lepšie piť, cmar alebo kefir? Vysvetlíme vám, prečo by ste mali piť cmar.

Cmar alebo kefir? Na prvý pohľad sa tieto nápoje zdajú byť podobné, ale v praxi to tak vôbec nie je. Nielenže každý z nich má inú chuť, ale môžu mať aj odlišný vplyv na náš organizmus. Na cmar sa trochu zabudlo a vytlačili ho kefir, jogurty na pitie. Kedysi bolo súčasťou takmer každej domácnosti. Teraz, keď si už len zriedkakedy niekto vyrába vlastný cmar, tento nápoj už nie je taký obľúbený, a to neprávom. Naozaj sa ho oplatí nahradiť kefirom? Čo je lepšie, cmar alebo kefir? Cmar aj kefir sú nápoje bohaté na výživové hodnoty. Kefir sa vyznačuje vysokým obsahom vitamínov skupiny B, vitamínu D a cenného vápnika. Okrem toho má v sebe baktérie mliečného kvasenia. Na druhej strane cmar dodáva telu vitamíny A, E, bielkoviny, fosfolipidy, horčík a draslík. Či je lepšie piť cmar alebo kefir, závisí od toho, čo chcete. Ak ste na redukčnej diéte, určite je lepšie siahnuť po cmare. Má len 40 kcal na 100 g, zatiaľ čo kefir má 75 kcal. Tento rozdiel sa môže zdať malý, ale ak ho pijete veľa, môže mať obrovský vplyv na vašu hmotnosť. Navyše, cmar je lepší ako kefir pri nízkoenergetickej diéte. Kefir dodá telu až 4,1 g tukov, zatiaľ čo rovnaká porcia cmaru len 0,9 g. Oba tieto nápoje napriek tomu znižia hladinu cholesterolu, ale cmar, ak sa pije pravidelne, bude mať oveľa lepší vplyv na výsledky testov. Okrem toho je cmar v porovnaní s kefirom bohatý na lecitín. Táto zložka zabráňuje molekulám cholesterolu prilnúť k stenám ciev a zabráni ich hromadeniu. Preto piť cmar?

Cmar je nápoj, ktorý je zdrojom vitamínov skupiny B, vitamínu A, D, E, vápnika, draslíka a horčíka. Rovnako ako kefir obsahuje prospešné baktérie mliečného kvasenia. Cmar tak vykazuje neoceniteľné vlastnosti pre tráviaci systém. Reguluje tráviace procesy a stará sa o črevnú mikroflóru. Zabráni zápalom tohto systému, bojuje proti hnačke, páleniu záhy alebo plynatosti.

Protizápalové vlastnosti cmaru sú prospešné nielen pre tráviaci systém. Táto funkcia podporí imunitu celého organizmu, čím sa zníži riziko ochorenia. Protizápalové vlastnosti cmaru sú prospešné nielen pre tráviaci systém. Táto funkcia podporí imunitu celého organizmu, čím sa zníži riziko ochorenia. Platí to pri prechladnutí, ako aj pri vážnejších ochoreniach, ako sú napríklad kardiovaskulárne choroby. O srdce sa postará aj fakt, že cmar dokáže pri pravidelnom pití znížiť hladinu cholesterolu. Je to vďaka obsahu fosfolipidov, ktoré zvyšujú rozpustnosť tukov z prijatej potravy. Tým okrem iného zabráňujú hromadeniu cholesterolových usadenín a vzniku aterosklerózy. Toto pôsobenie napomôže aj pri chudnutí. K ľahšiemu chudnutiu prispeje vďaka cmaru aj vysoký podiel bielkovín. Vďaka tomu nápoj zasýti na dlhší čas a zabráni maškrteniu medzi jedlami. Vápnik obsiahnutý v cmare udržiava silné a zdravé kosti a zuby. Zvyšuje ich hustotu a zlepšuje ich odolnosť voči zlomeninám. Chráni tak pred vznikom osteoporózy. Nezabúdajte ani na to, že vitamín B a horčík v cmare môžu zlepšiť funkciu nervového systému. Nápoj podporí pamäť, koncentráciu, schopnosť učiť sa. Zlepší náladu a pohodu.