

RADY - PORADY

Káva pro dobrou pohodu



Díky kávě muži stihnou vše, co mají, a ženám káva pomáhá relaxovat. Ráno se mnoho z nás nemůže tak nějak nastartovat do pracovního procesu. Během dne zase potřebujeme na chvíli „vypnout“ a udělat si malou pauzu. Stres se valí ze všech stran a mnohdy je to k zešílení. Co s tím? Zkuste příjemnou přírodní cestu – kávu. Dejte si šálek dobré kávy a můžete přidat i kousek kvalitní čokolády, která obsahuje teobromin. Ten, podobně jako kofein, stimuluje duševní i fyzické síly.

Jestli patříte k nezanedbatelné části populace, kterou postihuje období melancholie, zaženujte chmury. Několik šálků kávy denně dokáže pozvednout náladu. Do kávy mimo čokolády přidejte mléko, protože uklidňuje nervy a svaly. Tryptofan v mléku zmírňuje stavy, které mohou vyvolávat depresi, úzkost a stres. V této stresující době může úzkost udeřit bez varování. Stejně tak dočasná ztráta dobré nálady a drobné životní nesnáze. Přijdou a opět odejdou. Káva vám pomůže.

Kofein přinese nervové soustavě potřebnou vzpruhu. Šálek kávy má úžasnou chuť, osvěží a povzbudí. Pokud jste v práci a po-

třebujete nějaký úkol dotáhnout do úspěšného konce, stává se káva velmi oblíbeným povzbuzovačem. Káva není všelék. Dodá vám ale energii k tomu, abyste si odpočinuli, byli schopni vrátit se zpět a dokončili vše, co se od vás vyžaduje.

Nalijte si šálek kávy a čtěte dál. Ráda bych vás přesvědčila, že si káva už dávno nezaslouží špatnou pověst. Je však dobré vědět, jaký druh kávy je pro vás nejvhodnější. Důležité je také to, kolik a kdy ji máte pít, aby působila na vaše zdraví co nejlépe.

Káva má mnoho využití. Probudí chuťové buňky, prospěje tělu, stimuluje myšlenky a povznáší ducha. Káva obsahuje spoustu blahodárných látek. Dokonce i kofein má své klady. Obsah kofeinu se různí. Velmi záleží na konkrétním druhu kávy a způsobu její přípravy. Nebojte se, nikdy nezkonzumujete dramatické množství kofeinu. To byste museli pít jeden šálek za druhým. A to snad nehrozí.

Káva dokáže víc než jen pomoci z postele, když ráno zazvoní budík. Pomáhá k předcházení různých zdravotních problémů. Léčivá síla kávy spočívá v obsahu antioxidantů, které prospívají našemu zdraví a pomáhají udržet mládí. Šálek kávy je jako dárek z nebes. Pomůže vytrvat a přečkat i největší pohromy. Káva dokáže naladit mysl a přivést na romantické myšlenky. Užijte si příjemnou chvíli nad voňavým nápojem a možná se vrátí zatoulaná vášně. Povzbuzující účinky kávy dokážou zázraky. I kdyby se nestalo nic, bude vás hrát vědomí, že jste svému tělu prospěli zdravými látkami obsaženými v kávě.

Děkuji kávě za to, že mě dostala do báječného světa, který mi byl dříve skryt. A ať i vám káva pomáhá čerpat zázračnou energii.

AJ

EBEL

16