**Bomba na řídnoucí kosti:   
Naservírujte si sušené švestky každý den**

Myslíte si, že nejlepším přírodním prostředkem ke zlepšení stavu kostí je mléko a mléčné výrobky? Z nedávných výzkumů vyplývá něco jiného a sice, že jedním z nejúčinnějších prostředků pro tento účel jsou sušené švestky, které dokáží zabraňovat kostním ztrátám ve vyšším věku, ba co víc, dokáží je zvrátit ve váš prospěch.

**Výzkumu se zúčastnilo přes 200 žen**Floridské státní univerzitě se uskutečnil výzkum, kterého se zúčastnilo 236 žen, přičemž ty měli v rozmezí od jednoho do deseti let před menopauzou. Byly náhodně rozděleny do skupin, z nichž polovina po dobu jednoho roku užívala 100 gramů sušených švestek denně a druhá polovina stejné množství sušených jablek denně. Po skončení výzkumu mohly vědci konstatovat, že ženy užívající švestky, měli výrazně vyšší hustotu kostní dřeně než ženy, které konzumovaly sušená jablka.

**Nejpřátelštější ovoce pro kosti**

Výzkum vedl dr. Bahramu Arjmandi, který byl z výsledků svého výzkumu nadšený. "Sušené švestky jsou nejvíce přátelské ovoce pro kosti, které jsem v posledních desetiletích viděl. Jsou řešením přírody pro udržení dobrého zdraví kostí. V průběhu své kariéry jsem otestoval mnoho ovoce, včetně fíků, datlí, jahod, rozinek, ale žádné se nepřibližuje vlivu sušených švestek na hustotu kostí, "uvedl po skončení výzkumu odborník.

**Obsahují množství vitamínů a minerálů**   
Švestky jsou proto skvělou volbou pro ty, kteří mají více než 40, ale i pro všechny ostatní. Co všechno obsahují?   
• jsou zásobárnou vitaminu C   
• obsahují komplex vitaminů skupiny B   
• najdete v nich i vitamin A   
• obsahují antioxidanty - vitamin E, selen   
• obsahují i antokyanin, který chrání srdce

• jsou zásobárnou mnoha minerálů: vápníku, draslíku, železa, fosforu, mědi, manganu, zinku, zda jódu   
• najdete v nich i prospěšnou vlákninu   
**Zhubněte se švestkami**Švestky mají sílu čistit organismus, díky čemuž jej zbavují nejen toxinů, ale i nahromaděného tuku. A to díky tomu, že v důsledku svých účinků i přes své kalorické hodnotě omezují ukládání tuku do podkožních zásob. Kromě toho dokážou skvěle zasytit a zlepšují i stav pokožky, vlasů a nehtů.

**Kdy si je ještě dopřát?**   
Švestky vám pomohou i pokud vás trápí:   
• anémie   
• slabší paměť   
• zlepšují svalovou kondici   
• udržují srdce zdravé, chrání před infarktem a mrtvicí   
• chrání před rakovinou

• snižují cholesterol v krvi   
• zlepšují hojení ran   
• upravují stav cukru v krvi, jsou prevencí před vznikem cukrovky   
• působí projímavě - pomáhají ulevit od zácpy   
• mají antibakteriální účinky   
**Stačí 100 gramů denně**   
Na to, abyste si zajistili tělu celou řadu všech výživných látek a prospěšných účinků, které toto ovoce obsahuje stačí, abyste si dali 100 g sušených švestek denně. To znamená, že postačí, když sníte 10 - 12 kousků za den. Pokud máte slabší žaludek, nebo jiné problémy s trávením, dejte si alespoň poloviční dávku. Sušené ovoce však obsahuje kyselinu šťavelovou, takže při konzumaci by měli být opatrní lidé trpící problémy se žlučníkem a ledvinami. Pomoci mohou i při mírných depresích, protože pomáhají uvolňovat hormony dobré nálady - endorfiny.