



JUDIT'S BÜRO &
ALLTAGSMANAGEMENT

- ÜGYINTÉZÉS
- FORDÍTÁS
- TOLMÁCSOLÁS

 Német  Magyar

 Magyar  Német

CSERESZNYÉRŐL KISMAMÁKNAK



A nyári szezon egyik legkedveltebb gyümölcse: A CSERESZNYE

A cseresznye nem csak finom, hanem nagyon egészséges és ráadásul alacsony kalóriatartalmú. Igazi vitaminbomba, gazdag C-vitaminban, B-vitaminokban és folsavban. Számos ásványi anyagot tartalmaz, mint például vasat, káliumot, kalciumot és magnéziumot.

Ezen kívül számos, a szervezetre jótékony hatással rendelkezik: gyulladáscsökkentő, védi a szívet és segíti az alvást. Finom, vitaminban és ásványi anyagokban gazdag, számos egészségügyi előnnyel rendelkezik.

Tele van antioxidánsokkal és gyulladáscsökkentő vegyületekkel.

A magas antioxidáns-tartalom segít az oxidatív stressz leküzdésében, amely csökkenti a krónikus megbetegedések számát és jótékony hatással van az öregedési folyamatokra.

A benne található vitaminok jótékony hatásai:

- C-vitamin: elengedhetetlen az immunrendszer és a bőr egészségének fenntartásához
- B-vitaminok: B6-vitamin (piridoxin), B9-vitamin (folsav) és B1-vitamin (tiamin): a B vitaminok támogatják az agy és az idegrendszer megfelelő működését. A folsav nélkülözhetetlen a vörösvérsejtek képződéséhez
- K-vitamin többek között a véralvadásban és a csontok egészségének fenntartásában játszik szerepet, segít a sebek gyorsabb gyógyulásában

Milyen jótékony hatásai vannak a benne található ásványi anyagoknak és nyomelemeknek?

- magnézium: létfontosságú az izomműködés és az idegrendszer működésében. Segíti az izomösszehúzódásokat és a relaxációt.

 judit@juditsburo.de

 juditsburo

 juditsburo

 +49/151 2666 1443



 +36/30/683 5690



JUDIT'S BÜRO &
ALLTAGSMANAGEMENT

- ÜGYINTÉZÉS
- FORDÍTÁS
- TOLMÁCSOLÁS

 Német  Magyar

 Magyar  Német

CSERESZNYÉRŐL KISMAMÁKNAK



- kálium: nélkülözhetetlen az izmok megfelelő működéséhez, beleértve a szívizmot is. Segíti az izomösszehúzódást és megelőzi az izomgörcsöket. A kálium segít az idegek megfelelő működésében, szabályozza a vérnyomást, ezáltal csökkenti a magas vérnyomás kockázatát és elősegíti a szív egészséges működését.

- mangán: fontos nyomelem, amely több biológiai folyamatban is részt vesz: antioxidáns védelmet biztosít: részt vesz a szabad gyökök elleni védekezésben, segítve az oxidatív stressz csökkentését. Továbbá hozzájárul a csontok egészségéhez és a kötőszövetek képződéséhez.

A cseresznye mindemellett kiváló rostforrás, amely jótékony hatással van a bélműködés és az emésztőrendszer megfelelő működésére.

Mit kell tudni a cseresznye gyulladáscsökkentő hatásáról és hogyan támogatja a pihentető alvást?

A cseresznye különösen előnyös ebből a szempontból, mivel gazdag olyan tápanyagokban és vegyületekben, amelyekről ismert, hogy elősegítik a szív egészségét.

Erős gyulladáscsökkentő hatása miatt a cseresznye csökkenti az ízületi gyulladást, valamint a köszvény kialakulásának lehetőségét. Ez egy olyan típusú ízületi gyulladás, amelyet a húgysav felhalmozódása okoz, ezzel okozva gyulladást és fájdalmat az ízületekben.

A cseresznye fogyasztása javítja az alvásminőséget, ami a gyümölcs magas koncentrációjú növényi vegyületeinek tulajdonítható. Ezenkívül a cseresznye melatonint tartalmaz, amely szabályozza az alvás-ébrenlét ciklusait.

 judit@juditsburo.de

 juditsburo

 juditsburo

 +49/151 2666 1443



 +36/30/683 5690



JUDIT'S BÜRO &
ALLTAGSMANAGEMENT

- ÜGYINTÉZÉS
- FORDÍTÁS
- TOLMÁCSOLÁS

 Német  Magyar

 Magyar  Német

CSERESZNYÉRŐL KISMAMÁKNAK



Miért fogyasszuk cseresznyét?

Kutatások igazolják, hogy a benne található gyulladáscsökkentő és antioxidáns vegyületek segíthetnek enyhíteni az izomfájdalmat, -károsodást és -gyulladását. Emellett felgyorsítja az izmok regenerálódását, csökkenti az izomfájdalmat.

100 gramm édes cseresznyében körülbelül 60 kalória van.

Összefoglalva elmondható, hogy a cseresznye nagyon jótékony hatású a szervezet egészséges működésének fenntartásában. A felsorolt egészségügyi jótékony hatásai mellett pedig alacsony kalóriatartalma miatt ideális választás az egészséges étrend részeként. Fogyasszuk bátran, a cseresznye sokoldalúan felhasználható és hihetetlenül finom.

Kismamáknak is?

Kiváló választás várandós kismamáknak, mivel tele van fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyek hozzájárulnak a baba egészséges fejlődéséhez.

A cseresznye magas antioxidáns tartalma segít erősíteni az immunrendszert, és védi a sejteket a káros szabad gyököktől. A cseresznyében található természetes cukrok energiát adnak, míg a rostok segítik az emésztést és csökkentik a székrekedés kockázatát, ami gyakori probléma lehet a terhesség alatt. Emellett a cseresznye gyulladáscsökkentő hatása enyhítheti az ízületi fájdalmakat és a duzzanatokat. Mindezek mellett a cseresznye fogyasztása hozzájárul a hidratáltsághoz is, mivel magas víztartalmú gyümölcs.

Szép és jó babavárást!

Fogadd szeretettel!

 judit@juditsburo.de

 juditsburo

 juditsburo

 +49/151 2666 1443

 +36/30/683 5690