

# Czy wiesz, że...



## Żonaci mężczyźni żyją 10 lat dłużej niż pozostali!

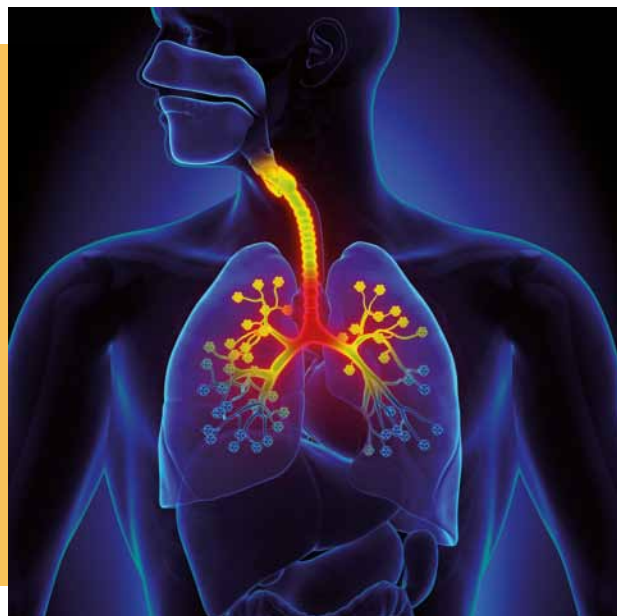
Mężczyźni będący w związkach małżeńskich żyją około 10 lat dłużej od pozostałych. Ponadto, aż 43% z nich przyznaje, że czuje się bardzo szczęśliwa, podczas gdy panowie pozostający w nieformalnych związkach twierdzą tak tylko w 24%, a single w 20%. Żonaci wykazują też większe zadowolenie z seksu oraz wyższy status materialny.

Źródło: [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl)

## CO TRZECI ASTMATYK NIE MA ASTMY!

Naukowcy z University of Ottawa od 2012 do 2016 roku prowadzili badania na grupie 613 osób, u których zdiagnozowano astmę w ciągu 5 lat poprzedzających rekrutację do projektu. W przypadku aż 33% badania nie potwierdziły tego schorzenia! Wykryto natomiast inne choroby mogące być mylone z astmą. Co więcej, 80% z tych błędnie zdiagnozowanych osób regularnie przyjmowało leki na astmę. U większości z nich stopniowo odstawiano leki nie obserwując przy tym nawrotu choroby.

Źródło: [www.medexpress.pl](http://www.medexpress.pl)



RZEŻUCHA JEST NIEODZOWNYM ELEMENTEM ŚWIĄT WIELKANOCNYCH. W DZIECIŃSTWIE HODOWAŁ JĄ NIEMAL KAŻDY Z NAS. CZĘSTO WYKORZYSTUJE SIĘ JĄ DO ŚWIĄTECZNYCH DEKORACJI, TYMCZASEM POWINNA GOŚCIĆ NA NASZYM STOLE CAŁY ROK, PRZEDĘ WSZYSTKIM NA TALERZU!

RZEŻUCHA POZA ORYGINALNYM SMAKIEM MA TAKŻE INNE WALORY, PRZEDĘ WSZYSTKIM JEST SKARBNICĄ WITAMIN: A, C, K, B2 CZY B6. DOCENIANA JEST TAKŻE ZA POKŁADY SKŁADNIKÓW MINERALNYCH TAKICH JAK ŻELAZO CZY MAGNEZ I POTAS.

TE POPULARNE ZIELONE KIEŁKI SĄ NIEZWYKLE ŁATWE W UPRAWIE, WYRASTAJĄ NA NIEMAL KAŻDYM PODŁOŻU, A ICH WZROST TRWA KRÓTKO. ZATEM DO DZIEŁA!

Polski przewodnik PALEO to książka napisana przez znaną dietetyk Iwonę Wierzbicką oraz blogerkę Katarzynę Karus-Wysocką. Jest ona kompendium wiedzy na temat podejścia do życia, a przede wszystkim żywienia opartego o styl życia naszych przodków. Najważniejszą zasadą szeroko i wielowątkowo omówioną w książce jest eliminacja przetworzonej żywności oraz czynników antyżywnościowych.

Co ważne, publikacja jest napisana przystępnie, a jednocześnie merytorycznie. To pozycja obowiązkowa dla każdego kto interesuje się odżywianiem i chce zdrowiej żyć!



Źródło: [www.cococitean.pl](http://www.cococitean.pl)

## 10 PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE PRZEDŁUŻA ŻYCIE!

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy spożywać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Za porcję przyjmuje się około 80 g, co daje łącznie 400 g na dzień. Tymczasem najnowsze doniesienia naukowe wskazują, że 800 g warzyw i owoców zjadanych każdego dnia zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 28% i przedłuża życie o 31%. 200 gramowa porcja tych produktów redukuje ryzyko wspomnianych schorzeń o 13%, a długość życia wzrasta o 15%. Analiza powstała na podstawie 95 badań, którymi objęto 2 miliony osób na świecie.

Źródło: [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl)

