



# Magyar Szocialista Párt Országos Nyugdíjas Tagozata

<http://nyugdijastagozat.mszp.hu>

Tárgy: Szereted a szalonnát?  
Feltöltés: 2016. április 12.  
Forrás: Twice.hu

Szereted a szalonnát? Ha ezt elolvasod mától minden nap eszel belőle!

Bár az egészséges életmód rajongói felszisszennek, ha a szalonnáról hallanak, azonban jó tudni, hogy, ha mértékkel fogyasztjuk, akkor akár egészséges is lehet. A legújabb kutatások szerint a rendszeresen, de mértékkel fogyasztott szalonna, erősíti az immunrendszert, és csökkenti az ízületi fájdalmakat is.

Akik rendszeresen fogyasztanak zsírt, azok nem küzdenek szívritmus zavarral, erősebb a szívizomzatuk, és jobb a keringésük is - állítja a legújabb tanulmány. Gondoljunk csak arra, hogy a szalonnán, és hagymán élő nagyapáink miért voltak egészségesebbek, mint a mai kor embere.

A szalonna, lehet, hogy a mai szemlélet szerint egészségtelen, de egy biztos, régen nem tartalmazott semmiféle tartósítószer, színezéket, és adalékanyagot. A szalonna azért is egészséges, mivel az Omega-6 zsírsavak csoportjába tartozó arachidonsavat tartalmaz. Ennek köszönhetően javítja a szervezet ellenálló képességét, és csökkenti a koleszterinszintet.

Nézzük, milyen pozitív tulajdonságokkal rendelkezik még a szalonna:

1. Ha kis mennyiségben fogyasztjuk, serkenti a vérkeringést, és erősíti az izomtónust
2. A szalonna jó hatással van az ízületi fájdalmak csökkentésére. Lefekvés előtt kenjük be szalonnával a fájó ízületeket. Daráljunk le egy kisebb darab szalonnát, keverjük el egy kanál mézzel, és ezt alkalmazzuk a problémás területre. Tekerjük rá egy darab celofánt, kössük le egy kendővel, majd hagyjuk így másnap reggelig.
3. Tüdőgyulladás, köhögés esetén, tegyünk a mellkasunkra egy vékony szelet szalonnát, vagy kenjük be zsírral. A tetejére alkalmazzunk fóliás borítást.
4. A fájó fogra tegyünk egy darab sótlan szalonnát, vagy egy kevés zsírt, és hagyjuk rajta 15 percig. A fájdalom fokozatosan el fog múlni.
5. Sarokkinövés, sarkantyú kezelésére készítsük el az alábbi receptet.
  - 100 gramm sótlan szalonnát vágjunk apró darabokra, keverjük el egy nyers tojással, és 100 ml ecet koncentrátummal. Tegyük egy fénytől védett helyre a keveréket, és addig hagyjuk állni, míg a szalonna feloldódik. Használat előtt áztassuk a lábunk egy kis ideig forró vízben, majd kenjük be a problémás részt a keletkezett zsíros krémmel. 5-7 napon keresztül minden éjszakára kenjük be a lábunk.

6. A szalonnának igen magas a szelén tartalma, ezért erősíti az immunrendszert, megakadályozza az oxidációt, és a dohányosok szervezetéből némiképp csökkenti a mérgeanyagokat.

Forrás: [http://twice.hu/életmod/szereted-a-szalonnat-ha-ezt-elolvasod-matol-minden-nap-eszel-belole](http://twice.hu/életmod/szereted-a-szalonnat-ha-ezt-elolvasod-matol-minden-<u>nap-eszel-belole</u>) (2016.02.15.)