

## Bezhladoveni.cz

apigenin, který se váže na určité receptory v mozku podporující usínání a lepší spánek. Další studie ukázala, že ti, kteří konzumovali 270 mg heřmánkového extraktu 2x denně po dobu 28 dní, usnuli o 15 minut rychleji a zažili méně nočních probuzení ve srovnání s těmi, kteří tento extrakt nepili. Pokud chcete zlepšit kvalitu svého spánku, popíjení heřmánkového čaje se rozhodně vyplatí vyzkoušet.

### Kiwi

Nízkokalorické ovoce obsahuje velké množství vlákniny, vitamínu C, vitamínu K, karotenoidů, kyseliny listové a draslíku. Pravidelná konzumace prospívá zažívání, snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje spánek. Podle výzkumu se jedná o jednu z nejlepších potravin, které si můžete dopřát před usnutím. Blahodárné účinky kiwi jsou přisuzovány serotoninu, který pomáhá regulovat spánkové procesy.

### Tučné ryby

Losos, tuňák, pstruh i makrela jsou napěchované omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami a vitamínem D. A právě kombinace těchto látek podle zahraničního výzkumu zvyšuje produkci serotoninu, urychluje usínání a zlepšuje kvalitu spánku. Tučné ryby snižují záněty v organismu, podporují zdraví mozku a chrání před srdečními chorobami.

### Vlašské ořechy

Jedny z nejoblíbenějších druhů ořechů obsahují velké množství vlákniny, vitamínů, minerálů a omega-3 mastných kyselin. Studie ukázala, že tyto ořechy patří mezi nejlepší zdroje hormonu melatoninu regulujícího spánek. Pokud chcete podpořit usínání a zlepšit kvalitu spánku, vychutnejte si večer malou hrst vlašských ořechů.

### Ovesné vločky

Ovesné vločky jsou známým zdrojem melatoninu, který zlepšuje kvalitu spánku. Pokud si je dopřejete večer před usnutím, bude se vám mnohem lépe usínat.

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

# Petr Jáchym KOMINICTVÍ

**Kominické práce + vložkování  
komínů, revize komínů v Praze a okolí**

**JÁCHYM a spol., tel.: 602 237 675**

e-mail: [jachym@kominictvi.info](mailto:jachym@kominictvi.info)

**www.kominictvi-jachym.cz**

	OPATŘENÁ OSIVEM	VYMLÁČENÝ SNOPEK (ZAST.)		INIC. LAUREÁTA NO LÉK. Z ROKU 1982	LUTEINIZACNÍ HORMON	HROZNYŠ. KRÁLOVSKÝ (LATIN)		NÁZEV HLÁSKY	MPZ UGANDY		POZDRAV	JEDNOTKA OBJEMU	ATOR V SOUOSTROVI NÍZKÉ OSTROVY
OZNAČENÍ ZÁCHODKU (LID.)			IDIOT BÁSNICKÝ ZÁPOR				DĚTSKÉ CITOSLOVCE JIŽ				DOMÁCKY ALENA		
Tajenka č. 1											ÍRÁNSKÉ SÍDLO LŽI		
POSTAVA Z JIRÁSKOVY FILOSOFICKÉ HISTORIE					SPOJKA PODRÁDICI		KRYTÍ TĚLA NĚKTERÝCH ŽIVOČICHU						
ZN. TELLURU			VLASTNÍ IROVI	ATOR V SOUOSTROVI KAROLINY					POKRMOVÝ TUK ČASOPIS				
POSVÁTNY BYK U EGYPTANŮ							ZNAČKA POLARNÍ ZÁŘIVÉ SVĚTLY OBILNOSTI A PASTELOVÝ TĚL STRUKTUROU				ČÁST PLODNICE VYŠŠÍCH HUB	NĚM. JEDNA	KAPALNÝ KOV
	PRAŠEK NA HMYZ	ZKR. REZNA OCELI NEJSLAVNĚJŠÍ Z ROŽUMBURKU				MANŽEL DCERY	SPZ PLZNĚ-MĚSTO	POČÍTAČOVÁ KLÁVESKA					
NEKRYTÉ UZAVŘENÉ PROSTRANSTVÍ U DOMU					ZKR. ZÁKLADNÍCH PROSTŘEDKŮ POPEVEK			CERIT OLYMPIJSKÉ HRKY					
Tajenka č. 2												INDONĚS. ATOL	
ZKR. TENISOVÉHO KLUBU			DŘEVĚNÁ TYČ				SLABIKA POSMĚCHU					PŘÍBUZNÁ	

**VYHRAJTE 4X KNIHU**

Vyluštěnou krížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.



## - automatické kotle na peletky

emisní třída 5, Ekodesign - KOTLÍKOVÁ DOTACE

- do interiéru i do sklepa
- plynulá regulace 2-15 kW  
7-25, 35 kW
- doba hoření 2 dny až celá sezóna
- možnost připojení externího zásobníku s pneumatickou dopravou do 20 m
- účinnost 95-97 %
- kotelny až do výkonu 105 kW

**Kamna a kotle na dřevo a peletky  
Artel, Atmos, Euroteplu, Verner a další**



**KAMNA, KOTLE - HOSTOMSKÝ, Pražská 193/43, 250 01 Brandýs n. L.**  
tel.: 326 90 69 59 mobil: 602 41 85 41 ■ [www.hapero.eu](http://www.hapero.eu) ■ [www.hostomsky.cz](http://www.hostomsky.cz)