

KAÁ½DÁ%o RĀ•NO VODU S CITRĀ“NEM

Sobota, 28 zĀĀ™Ā- 2019

UrĀ•itĀ› jste to Ā•etli, vĀĵude v ĀĚžbabskĀ½ch webechĀ€œ se doporuĀ•uje po rĀĵnu voda s citrĀ³nem, protoĀ³e pak budete ne vĀ-m, jak je to opravdu, ale rozhodnĀ› je dobrĀ© se po probuzenĀ- napĀ-t vody s trochou citrĀ³nu a k tomu mĀ-Ā³ete pro vylepĀĵenĀ- pĀ™idat Āĵpetku kvalitnĀ-ho zĀĵzvoru a kurkumu. Je taky lepĀĵĀ- pĀ-t radĀ›ji vlaĀ³nou, protoĀ³e tu tĀ›lo lĀ©pe mnohem lĀ©pe zaĀ³enete Ā³Ā-zeĀˆ - a nastartujete metabolismus.

Voda

s citronem obsahuje vlaĀĵkninu pektin a dĀ-ky nĀ- se ve vaĀĵem tĀ›le zrychlĀ- lĀĵtkovĀĵi vĀ½mĀ›na. PrĀĵvĀ› tĀ-m urychlĀ-te metabolismus. VymĀ•kanĀĵi citronovĀĵi ĀĵĀĵiva obsahuje spoustu vitaminĀˆ a antioxidantĀˆ. KromĀ› vitaminu C, B a provitaminu A je citron takĀ© zdrojem vĀĵpnĀ-ku, draslĀ-ku, fosforu, hoĀ™Ā•Ā-ku, Ā³eleza, zinku a pektinu. VĀĵechny tyto dĀˆleĀ³itĀ© vitaminy a minerĀĵly dohromady podporujĀ- srdeĀ•nĀ- Ā•innost, kyselina askorbovĀĵi mimo jinĀ© udrĀ³uje v dobrĀ©m stavu vĀĵechny pojivovĀ© tkĀĵnĀ›, chrupavky a kosti.

PĀ™estoĀ³e

je citron hodnĀ› kyselĀ½, jako potravina pĀˆsobĀ- paradoxnĀ› zĀĵseditĀ›. Citron patĀ™Ā- mezi silnĀ› alkalickĀ© potraviny, kterĀ© vyrovnĀĵvajĀ- pH v organismu. DĀ-ky pravidelnĀ©mu popĀĵ-jenĀ- citronovĀ© vody tak napravujeme Āĵkody, kterĀ© pĀĵichĀĵime pĀ™ekyselovĀĵnĀ-m tĀ›la masem, cukrem nebo alkoholem.

Citrony

rovnĀ›Ā³ obsahujĀ- lĀĵtky zvanĀ© flavonoidy, kterĀ© pomĀĵhajĀ- pĀ™i rĀˆznĀ½ch zaĀ³Ā-vacĀ-ch potĀ-Ā³Ā-ch. ĀĵĀĵiva citronĀˆ podporuje tvorbu kyseliny chlorovodĀ-kovĀ© v Ā³aludku, a tĀ-m pomĀĵhĀĵi k lepĀĵĀ-mu trĀĵvenĀ- i tĀ›Ā³ĀĵĀ-ho jĀ-dla.

ObecnĀ›

gastroenterologovĀ© radĀ- pĀ-t citronovou ĀĵĀĵĀĵvu jako ochranu pĀ™ed vĀ™edovĀ½mi chorobami. Citron takĀ© dĀ-ky svĀ© zĀĵseditosti Ā°Ā•inkuje jako pĀ™Ā-rodnĀ- lĀ©k pĀ™i pĀĵlenĀ- Ā³Āĵhy a podporuje Ā•innost jater pĀ™i produkci Ā³luĀ•i. A i ta je nutnĀĵi pro bezproblĀ©movĀ© zaĀ³Ā-vĀĵnĀ-.

O lĀ©Ā•ivĀ½ch Ā°Ā•incĀ-ch citronu asi nelze pochybovat. LĀ©Ā•ebnĀ© Ā°Ā•inky byly popsĀĵny uĀ³ na konci 17. stoletĀ-. A vy si moĀ³nĀĵi jeĀĵtĀ› vzpomĀ-nĀĵte, Ā³e vĀĵim v dĀ›tstvĀ- rodiĀ•e na nachlazenĀ- chystali teplĀ½ Ā•aj s medem a citronem! KromĀ›

toho, Ā³e citronovĀĵi voda mĀĵi pĀ™Ā-znivĀ©

Ā°Ā•inky pro hubnĀ- a organismus, pomĀĵhĀĵi napĀ™Ā-klad i na nehty.

Jde vĀĵak jiĀ³ o venkovnĀ- pouĀ³itĀ- a recept je takovĀ½, Ā³e se dva citrony vyĀ³dĀ-majĀ-

do misky av tĀ©to ĀĵĀĵĀĵvĀ› se nechajĀ- prsty moĀ•it zhruba 10 minut. ZajĀ-mavostĀ- ale

je, Ā³e citron pomĀĵhĀĵi i

na vlasy. Pro mastnĀ© vlasy se aplikuje citronovĀĵi

ĀĵĀĵĀĵva z 1 citronu na 20 minut, pro suchĀ© vlasy z 2 citronĀˆ a spolu s 2 dcl

olivovĀ©ho oleje.

Pokud

VĀĵs trĀĵpĀ- mastnĀĵi pleĀĵ, dĀĵi se pouĀ³dĀ-mĀĵi do 1 dcl vody a nĀĵslednĀ› se nanĀĵĀĵ- na pleĀĵ. VĀ½bornĀ½ je tenhle recept i jako pĀ™Ā-rodnĀ- odliĀ•ovadlo.

Po skonĀ•enĀ- si obliĀ•ej jednoduĀĵe vyplĀĵchnĀ›te bĀ›Ā³nou vodou a je konec. Pokud VĀĵs

trĀĵpĀ- vĀ-ce aknĀ©, tak podobnĀ½ recept je moĀ³nĀ© pouĀ³dĀ-t i na mĀ-mĀ› vysuĀĵenĀ- a

antiseptickĀ© Ā°Ā•inky pravidelnĀ›, nejlĀ©pe jeden

aĀ³ dvĀkrĀĵit tĀ½dnĀ›.

Tak dobrá chuť,

děle