

MĀ•TE RĀ•DI OKURKY?

StĀ™eda, 03 Ānor 2021

Jen pro zajĀ-mavost - ty ĀplnĀ› prvnĀ- pochĀizĀ- z Thajska, NepĀlu a severnĀ- Indie. Do Evropy, ke starĀ½m ĀekĀm a Ā-manĀm, se dostaly pĀ™es ĀCEĀ-nu. U nĀs se zaĀaly konzumovat aĀ¾ ke konci ĀjestnĀctĀho stoletĀ-, coĀ¾ je doko doloĀenĀ. A protoĀ¾e tato nĀ-zkalkorickĀ zelenina je bohatĀ na vodu, proto ji urĀitĀ› doporuĀuju do boje s nadvĀhou

Okurka nĀjm vĀbec dĀivĀi hodnĀ›

dobrĀho - omezuje uklĀidĀinĀ- kyseliny moĀovĀ© v tĀ›le a podporuje vyluĀovĀinĀ- moĀi. DĀj se Ā™Ā-ci, Ā¾e je to lĀk na ledvinovĀ© a srdeĀnĀ- potĀ-Ā¾e. DĀjle takĀ© dokĀiĀ¾e vyplavit pĀ-sek z ledvin a napomĀihĀj rozpouĀitĀ›t ledvinovĀ© a Ā¾luĀovĀ© kamĀnky.

Okurky jsou tĀĀ¾ zdrojem vitamĀ-nu B, provitaminu A, obsahujĀ- vitamĀ-ny C, E, K, takĀ© hoĀ™Ā-k, fosfor, draslĀ-k, zinek, mĀ›Ā, kĀ™emĀ-k, sĀ-ru, mangan.

KdyĀ¾ si udĀ›lĀjte z plĀjtkĀ-

okurky obklad, pomĀ-Ā¾e vĀjm to zjasnit a zjemnit pleĀ›, stejnĀ› tak obklad pomĀ-Ā¾e zklidnit zĀjnĀ›ty Āi otoky kolem oĀĀ-. ZnĀjmĀj maska z okurek dokĀiĀ¾e zlepĀjit stav vĀjech typĀ- pleti. NavĀ-c - hravĀ› umĀ- zbavit nevĀjbnĀho dechu. A to tak, Ā¾e si alespoĀ^ na pĀl minuty pĀ™itisknete jazykem plĀjtek okurky k patru. ProtoĀ¾e okurkovĀj ĀjĀĀiva dokĀiĀ¾e zabĀ-t bakterie ĀstnĀ- dutiny, kterĀ© zpĀ-sobujĀ- nevĀjbnĀ½ dech.

TakĀ¾e nakoupit, omĀ½t, nastrohat - a buĀ• samotnĀ©, nebo do jakĀ©hokoli mĀ-chanĀho zeleninovĀho salĀjtu... A jak u uvedla Āe“ mĀ-sa okurkovĀho salĀjtu vĀs nasytĀ-, ale kalorie nepĀ™idĀj. Proto budou okurky velmi bojovnĀ- rytĀ-Ā™i v zĀipase s koronovou obezitou...

Co jĀ-te vy, abyste uĀ¾ nepĀ™ibĀ-rali nebo dokonce ta nabranĀj kileĀ•ka odhodili v dĀj!

d@niela