

# 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 tĀle a podporuje vyluĀovĀinĀ- moĀi. DĀj se Ā™Ā-ci, Ā¾e je to lĀk na ledvinovĀ a srdeĀnĀ- potĀ-Ā¾e. DĀjle takĀ dokĀĀ¾e vyplavit pĀ-sek z ledvin a napomĀihĀj rozpouĀitĀt ledvinovĀ a Ā¾luĀovĀ kamĀnky.

Okurky jsou tĀ¾ zdrojem vitamĀnu B, provitaminu A, obsahujĀ- vitamĀny C, E, K, takĀ hoĀ™Ā-k, fosfor, draslĀ-k, zinek, mĀĀ, kĀ™emĀ-k, sĀ-ru, mangan.

KdyĀ¾ si udĀlĀjte z plĀjtkĀ-

okurky obklad, pomĀĀ¾e vĀjm to zjasnit a zjemnit pleĀ, stejnĀ tak obklad pomĀĀ¾e zklidnit zĀjnĀty Āi otoky kolem oĀĀ-. ZnĀjmĀj maska z okurek dokĀĀ¾e zlepĀjit stav vĀjech typĀ pleti. NavĀc - hravĀ umĀ- zbavit nevĀbnĀho dechu. A to tak, Ā¾e si alespoĀ na pĀl minuty pĀ™itisknete jazykem plĀjtek okurky k patru. ProtoĀ¾e okurkovĀ ĀĀĀva dokĀĀ¾e zabĀ-t bakterie ĀstnĀ- dutiny, kterĀ zpĀsobujĀ- nevĀbnĀ½ dech.

TakĀ¾e nakoupit, omĀ½t, nastrohat - a buĀ samotnĀ, nebo do jakĀhokoli 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 kileĀka odhodili v dĀj!

d@niela