

# DOBRĀ• A PĀ~Ā•JEMNĀ• LAPAĀŒ PACHĀ®

NedĀ›le, 28 leden 2018

Dost moĀ›nĀ, Ā›e tohle mnozí znáte. Já to na&scaron;la listováním stránek pinterestu, coĀ› je bezdná studnice bájeĀ›ných nápadĀ›... Tentokrát jsem lovila pĀ™esně urĀ›itou rybiĀ›ku - "nĀ›co" do ledniĀ›ky", aby to nebylo vyloĀ›ená chemie ale odstranilo to pĀ™ípadné pachy. Ano, na trhu je toho v&scaron;eho plno, ale chtě›la jsem nĀ›co pĀ™írodního, kdyĀ› uĀ› dávat mezi jídlo.

StejnĀ› tak v&scaron;ichni víte, Ā›e pomeranĀ›e se Ā™adí mezi plody s velmi vysokou tzv. antioxidaĀ›ní kapacitou. Jsou v nich obsaĀ›ené ovocné kyseliny, které dle odborníků omezují tvorbu ledvinových kamenĀ›, zvyšují úĀ›inek vitamínu C a podporují vylučování toxických látek z těla (napĀ™. kyseliny moĀ›ové). Jednodu&scaron;e - jsou dobré a jsou zdravé. JenĀ› v&scaron;ichni - tedy pĀ™evĀ›nĀ› v&scaron;ichni - pomeranĀ›e oloupete a kĀ›ru i s "tím bílým" zahodíte. CoĀ› je obrovská &scaron;koda!!! Jednak právě to "bílé" je velmi zdravé, a je bájeĀ›né napĀ™ do známého smoothie, protože obsahuje hodně pektinu a rozpustnou vlákninu, která sniĀ›uje hladinu cholesterolu.

A slupka? to je právě to, co jsem potĀ™ebovala: Slupku tenké oloupete, nakrájíte nadrobno, prosypete solí a namoĀ›íte do ledniĀ›ky - po sobě zůstane vůně... A pokud si do misky dáte je&scaron;t kamkoliv v pokoji, budou vám tam krásně vonĀ›t éterické jemné vůně.... Víte, Ā›e v pomeranĀ›ích obsaĀ›ený limonen dokáĀ›e chránit plíce pĀ™ed &scaron;kodlivým ozonem a pomeranĀ›ová vůně prospívá astmatikĀ›m?

VydrĀ›í to hodně dlouho! d@niela