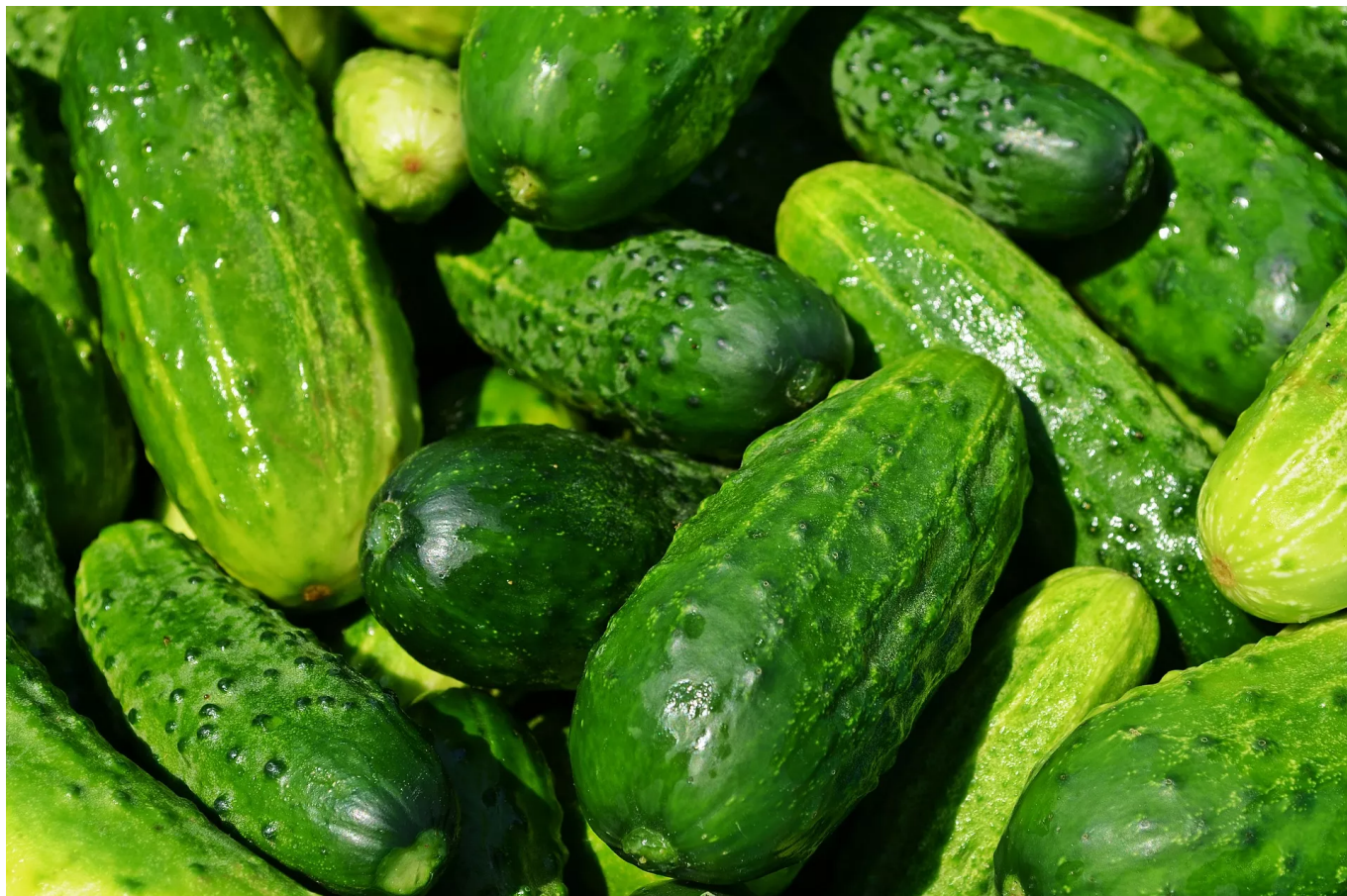




LÉČIVÉ POTRAVINY 21. 08. 2017

Okurka

Okurka bývá velmi často spojována s péčí o krásu. A ne nadarmo. Obsažené látky pomáhají udržovat pokožku mladistvou, výtažky z okurky se přidávají do...

Léčivé účinky okurky

Okurka bývá velmi často spojována s péčí o krásu. A ne nadarmo. Obsažené látky **pomáhají udržovat pokožku mladistvou**, výtažky z okurky se přidávají do krémů a pleťových masek. **Vyhlazuje vrásky a nerovnosti pleti** a pokožku **celkově hydratuje**. **Stahuje póry**, podobně dělá méně viditelnými i pihy. S pleťovou maskou se pojí okurky na očích. Ty nejen citlivou pokožku kolem očí chladí, ale **pomáhají i redukovat napuchlé včky pod očima**. Vývar z okurek se používá jako **čistící pleťová voda na mastnou pleť**. Ten získáte patnáctiminutovým povařením kousků okurky v litru vody, který poté propasírujete přes hrubší látku.

Okurka pomáhá i na **spáleniny od slunce**, které sice přímo neléčí, ale nakrájené kousky okurky kůži

ochladí a dodají jí potřebnou hydrataci. Okurková šťáva také **zklidňuje ekzémy nebo kopřivku**. Obklady z okurek **zmírňují pocit svědění a pálení** po bodnutí hmyzem nebo žahnutí kopřivou. Minerály, které okurka obsahuje, jsou dobré pro **posílení vlasů, nehtů a zubů**. Stejně tak i svalů, šlach a kloubů.

Díky vysokému podílu vody je **dobrým pomocníkem při hubnutí**, navíc urychluje trávení a zbavuje tělo škodlivých látek. V organismu pročišťuje zažívání a **prospívá játrům**. Dobré **účinky má i na ledviny**, při zařazení okurky do naší pravidelné stravy nás tato zelenina začne zbavovat toxinů, z ledvin bude pomalu vyplavovat písek a v těle bude snižovat hladinu kyseliny močové. Příznivě působí také na **krevní oběh a vysoký či nízký krevní tlak**. Při konzumaci s mrkví účinkuje jako **prevence artritidy** a tlumí také její příznaky.

Okurka nám pomůže i **při problémech s nepříjemným dechem**. Když si zhruba na půl minuty dáme plátek okurky do úst, zničí zde bakterie, které škodlivý dech způsobují. Kromě toho v ústech působí hojivě i na zanícené dásně.

Pokud ale máme **problémy se žlučníkem**, okurky bychom měli raději omezit.