

Okurky čistí tělo i pleť



Salátovka a nakládačka

Známe **dva základní druhy okurek**, dlouhé a štíhlé s **hladkou slupkou (salátové)** a kratší, silnější s **bradavičnatou slupkou (polní)**. Pokud se polní okurky nenechají dorůst a sklízí se o velikosti 7 až 10 cm, jsou z nich velmi žádané nakládačky.

Proč jsou okurky zdravé?

Kromě 90 až 95 % vody obsahují okurky **velké množství draslíku, hořčíku, vápníku, sodíku, fosforu, křemíku, síry, vitamínu C, K, A a komplex vitamínů B**.

Okurka je nejučinnějším **přírodním diuretikem**, podporuje **vylučování moči**, **snižuje ukládání kyseliny močové v těle**. Je to přímo lék **na srdeční a ledvinové problémy**, **pomáhá při otocích** (i revmatických) a **léčbě ledvinových či žlučových kamenů**. Je mírně projímavá, její vláknina **přispívá k pročištění střev**. Vysoký obsah draslíku normalizuje krevní tlak.

Okurka má rovněž **velký obsah vlákniny** a **velmi nízký obsah energie**. Proto je velmi vhodná právě **při hubnutí**. Vyzkoušejte například **čistící kůru** ze šťávy okurky (2 dl), červené řepy (2 dl) a mrkve (4 dl). Šťávy se smíchají, rozdělí na 4 díly a vypijí v průběhu jednoho dne. Tato směs **čistí krev, játra a žlučník** a zároveň má **blahodárný vliv na prostatu**.

Okurka v kosmetice

Známý je i její **čisticí a stahující účinek na pleť**, takže maska z okurkových plátků či jen potírání šťávou **pomůže při nečisté pleti a rozšířených pórech**. Ale okurková maska zlepší vzhled každého typu pleti. Okurku proto najdeme v řadě kosmetických přípravků. Vymačkaná šťáva díky obsahu křemíku a síry **povzbuzuje zdravý růst a pružnost vlasů i vazivových tkání**. Obklady z plátků okurky **pleť pročistí a projasní, zklidní záněty a otoky kolem očí**.

Šup s ní do salátu!

Okurka je velmi osvěžující zelenina. Nejchutnější je pak v **nejrůznějších salátech**, velmi rozšířené je **spojení okurky se zakysanými výrobky**. Rozkrájená na tenká kolečka se používá jako obloha sendvičů nebo různých chlebiček.

Vyzkoušejte naše recepty:

Recept na **domácí okurkovou limonádu** se nachází [ZDE](#)

Recept na **okurkový salát s avokádem** máme [ZDE](#)

Recept na **okurkové smoothie (nápoj)** najdete [ZDE](#)

Recept na **studenou okurkovou polévku Tarator** je [ZDE](#)

Recept na **řeckou omáčku Tzatziky** jsme připravili [ZDE](#)