

Secretul cojilor de portocală

Este posibil ca acestea să fie considerate de dumneavoastră doar niște fructe citrice apoase și gustoase. Dar atunci când veți descoperi secretul pe care îl ascund cojile de portocale turcești, care sunt de fapt un adevărat depozit de vitamine și de sănătate, veți deveni negreșit adevărați admiratori ai acestora.

Cojile de portocală, ca și interiorul acesteia, conțin aceleași substanțe nutritive utile sănătății, dar cu o densitate și o concentrație mult mai mare decât sunt prezente în miezul portocalei. Coaja de portocală, cu o ușoară tentă amăruie, este atât plăcută cât și gustoasă atunci când este adăugată în preparatele culinare, în salate sau în compoziția dulciurilor, preparate în care utilizând-o, putem obține un maximum de beneficii pentru sănătatea noastră. Nu numai stratul de coajă propriu-zisă, ci și pielița albă care se află sub coajă, are de asemenea aportul ei de beneficii aduse sănătății noastre. Coaja de portocală conține săruri minerale în procent de 5 la sută, acizi organici, între 5 și 8 la sută flavonoide și între 1 și 2 la sută uleiuri esențiale. De asemenea, citrus aurantium, o altă substanță care intră în compoziția cojii de portocală, este descrisă în diferite publicații științifice ca drept una dintre substanțele foarte utile în tratarea anumitor boli, printre care tratarea

cancerului și a trombozelor vasculare (blocarea vaselor sanguine).

Datorită bogăției de antioxidanți de care portocala dispune, fiind renumită între fructele citrice, este recomandat ca aceasta să fie consumată cu tot cu coajă, în acest mod fiind mult mai benefică sănătății și tenului dumneavoastră. Dacă ne referim pentru început doar la aportul adus menținerii sănătății organismului, în primul rând la vitamina C, tangeridin și nobiletin – substanțe fitochimice cu un efect antioxidant, putem menționa proprietatea acestora de a proteja organismul de cancer, aceste substanțe existând din belșug în compoziția cojii de portocală. De asemenea, coaja de portocală fiind bogată în vitaminele A și C, întărește sistemul imunitar al organismului, micșorând riscul îmbolnăvirilor de cancer. Substanța numită d-limonen care, de asemenea, se găsește în coaja de portocală, protejează celulele epidermei împotriva efectelor cancerigene cauzate de razele solare. Coaja de

portocală conține în special compuși activi necesari diminuării riscului de îmbolnăvire de cancer de piele și pulmonar. Un alt beneficiu adus de acestea, este faptul că hesperidinul din coaja de portocală ajută la scăderea nivelului "colesterolului rău" (LDL) din organism. În urma unui studiu efectuat de Centrul Medical al Universității din Texas, s-a demonstrat că sucul de portocale împiedică reformarea pietrelor la rinichi. Din acest motiv, doctorii recomandă pacienților care au avut probleme de acest gen, să consume zilnic câte un pahar de suc de portocale. Beneficiile nenumărate, ale cojilor de portocale, fiind destul de remarcabile, au făcut ca portocalele – să fie una dintre cele mai iubite citrice de către sportivi – și totodată ca ace-

tea să fie incluse în majoritatea programelor de dieta. Datorită faptului că acest incredibil și minunat fruct deține și proprietatea de a accelera metabolismul, totodată acesta ajută și la arderea grăsimilor din organismul nostru.

Și, ca să nu omitem nimic, trebuie de asemenea menționate beneficiile cojilor de portocală nu numai asupra frumuseții, dar și asupra sănătății tenului. Carotenu, substanța care curăță sângele, adăugându-i-se potasiul, proteinele și vitamina B și E, pe care le ascunde în coaja sa fructul fermecat, fac ca portocala să fie nemai-pomenit de buna și pentru hrănirea pielii. Portocala, fructul care își ascunde secretul frumuseții în propria coaja, grație extractelor conținute, creează un efect mul-

tilateral de înfrumusețare al pielii. Extractele de portocală și lămâie, combinate cu alte uleiuri naturale, ca de exemplu rozmarinul, elimină problemele pielii, conferindu-i tenului luminozitate și strălucire. Uleiul din coajă de portocală este de asemenea inamicul celulitei. Sărurile minerale și substanțele organice grase conținute de acest ulei, topesc grăsimile, iar substanțele active din acesta, accelerează atât circulația sângelui cât și circulația limfatică de sub piele.

În final, vă oferim câteva sfaturi în ceea ce privește modul corect al consumului cojilor de portocală. Deoarece acestea nu rezistă la căldură excesivă, cojile de portocală nu se fierb, acestea trebuie consumate în felul următor: se fierbe apa separat, după care se toarnă apa clocotită peste acestea. Cojile de portocală trebuie depozitate la o temperatură sub 20°C, într-un recipient cu gura închisă, astfel fiind protejate împotriva luminii, oxigenului și umezelii. În caz contrar, acestea pot provoca alergii.



Coaja de portocală conține săruri minerale în procent de 5 la sută, acizi organici, între 5 și 8 la sută flavonoide și între 1 și 2 la sută uleiuri esențiale.

Citrice pentru curățarea intestinelor

Intestinele pot acumula atât de multe reziduuri periculoase, astfel încât acestea pot afecta toate funcțiile organismului. Prin urmare, curățarea intestinelor este foarte importantă pentru sănătatea noastră, a tuturor. Puteți utiliza citricele pentru a realiza acest lucru.

Pentru a nu genera diferite probleme de sănătate, se recomandă ca intestinele, să fie curățate în mod corespunzător. Prin urmare, curățarea intestinelor este foarte importantă pentru sănătate. Dacă doriți să vă curățați intestinele pentru a facilita evacuarea și totodată pentru a vă relaxa stomacul, este suficient să acordați atenție dietei dumneavoastră, consumând alimente cu un conținut mare de fibre. Dar, dacă aveți probleme cu constipația, numai consumul de alimente bogate în fibre poate fi insuficient. Prin curățarea intestinelor se elimină, de la paraziții intestinali, la reziduurile neeliminate ale produselor alimentare consumate anterior, care ar putea bloca intestinele. Curățarea intestinelor, în combinație cu o dietă adecvată, însănătoșește corpul și organele interne, ajutându-vă totodată să dormiți mult mai bine și chiar să respirați mult mai ușor. Unul dintre punctele esențiale ale curățării intestinelor, este faptul ca se îmbunătățește absorbția de nutrienți. Deci, ce ar trebui făcut în acest sens?

Beneficiați de citrice

Bineînțeles că în primul rând, trebuie să se acorde o atenție sporită modului de nutriție. În funcție de anotimp, meniul dumneavoastră trebuie să includă obligatoriu fructe și legume de sezon, precum și legume și fructe cu coajă lemnoasă. Precizăm că unul dintre grupele de fructe importante în curățarea intestinelor, este cel al citrice. De asemenea, numai anumite fructe, legume și cereale au un conținut bogat în



Pentru curățarea intestinelor, puteți avea încredere deplină în citrice precum lămâile și portocalele cultivate și crescute în Turcia. Anul trecut cumpărătorii români au consumat 29 de mii de tone de lămâi turcești.

fibre. Alături de alimentele bogate în fibre, este indicat să includeți în dieta dumneavoastră și o portocala, acest lucru reprezentând de fapt, primul și cel mai important pas pentru curățarea intestinelor. Un exemplu, ar fi, această rețetă simplă: 2 portocale turcești, 7 bucăți de căpșuni, 3 pierici la care s-au scos sămburii. Fructele se taie în bucăți mici și se trec prin storcător. Acest amestec nu numai că vă curăța intestinele, dar vă va regla totodată și respirația. Acest suc se va consuma imediat ce a fost preparat, de preferință înaintea micului dejun. La o ora după ce l-ați băut, puteți lua micul dejun. Repetați această rețetă 9 zile consecutiv. Veți rămâne uimiți de rezultatul obținut. De asemenea, în salate și în ciorbe vă recomandăm să utilizați lămâie în locul sării. Înainte de culcare, beți un pahar de apă caldă amestecată cu lămâie și miere; repetați această cura 10 zile consecutive și veți vedea beneficiile rezultate.

Efectul lămâii

Sucul de lămâie având proprietatea și efectul de deschidere a apetitului, menține sănătatea intestinală și curăța colonul, deoarece lămâia este ca un elixir pentru sistemul digestiv. Este un antioxidant natural și ajută ca intestinele să lucreze în mod sănătos, prin intermediul vitaminei C de care dispune. De asemenea, într-un pahar cu apă se amesteca un sfert de linguriță de boia roșie de ardei. Se mai adaugă și puțin suc de lămâie proaspăt stors. Se amestecă bine conținutul și se bea cald. Piperul roșu dizolvă mucusul acumulat în intestin, iar sucul de lămâie elimină toxinele. Demn de remarcat: curățarea intestinului nu este recomandată pentru toată lumea. Vă recomandăm ca în acest sens să vă consultați mai întâi medicul de familie, dacă aceasta este riscantă sau nu pentru dumneavoastră.



O iarnă călduroasă pe perne în culori de citrice

Citricile, gustul indispensabil al anotimpului de iarnă, reprezintă totodată și baza modelului decorului de iarnă. Când vorbim despre decorarea pe timp de iarnă, adeseori ne imaginăm culori calde de portocaliu, galben sau roșu ca focul. În timp ce mirosul mandarinelor și al portocalelor se răspândește prin casă, tonurile de culori solare se reflectă prin suferenții și prin camerele caselor dumneavoastră. Gama largă de culori citrice, în tonuri de la galben și portocaliu, până la tonuri de roșu, creează ambianțe interioare plăcute, intime și calde. Alegerea de culori citrice pentru pernele care decorează canapelele din salon și sufragerie, aduc atâta bună-dispoziție în atmosfera din casă, încât parcă nici frigul iernii nu se mai face simțit chiar atât de mult. În sensul clasic al cuvântului, perna este de fapt obiectul pe care dormim, dar aceasta a ieșit demult din această definiție. Grație imaginației și creativității care nu cunoaște limitele, acum, pe acestea le puteți întâlni în orice fel de spa-

Pernele în culori de galben, portocaliu și roșu, în timp ce vă vor completa decorul casei, vă vor permite să creați și o atmosferă plăcută în căminul dumneavoastră.

țiu. Vom întâlni pernele, de exemplu, ca decor într-un spațiu rustic, într-unul elegant, într-unul modern, într-un spațiu conceput în linii sportive, într-unul clasic ori într-unul în stil avangardist. Pentru faptul că oricare spațiu, chiar și unul simplu sau fad poate fi transformat cu ajutorul culorilor, utilizându-se în special perne în culori citrice de galben, portocaliu sau roșu, îl transformă într-un spațiu cald și modern. Puteți utiliza perne de decor și în dormitor peste cuverturile de pat albe sau crem, în conformitate cu conceptul camerei. De exemplu, dacă în cameră sunt abajururi de culoare roșu greșu, se vor potrivi perne în tonuri de culori asemănătoare. Preferând perne cu desene de citrice pentru camerele copiilor, veți adăuga cu siguranță spațiului camerei un val de căldură.



CITRICILE TURCEȘTI ȘI PERNELE

Portocalele, lămâile, greșturile sau mandarinele sunt cele mai consumate citrice din lume și sunt produse și exportate cel mai mult de către Turcia. De exemplu, substanța licopen, cea care dă culoare greșturului, este unul dintre cei mai puternici antioxidanți cunoscuți. Consumând greșturile proaspete și roșii, cultivate și crescute în Turcia, pe de-o parte veți avea o cantitate suficientă de licopen în corp, iar pe de altă parte vă veți puteți recăpăta sau menține forma fizică. De asemenea, faptul că iarna a sosit, nu este un motiv de a renunța la culori. Diminețea puteți bea un pahar de apă cu lămâie și să ieșiți îmbrăcați într-o jacheta galbena. Lămâia cu culoarea și cu aroma ei proaspătă, vă va ajuta să vă simțiți mai ușor și mai fericit. Iar dacă decorați căminul dumneavoastră cu perne calde, umplute de culoarea lămâilor crescute pe coastele mediteraneene ale Turciei, nici nu vă veți da seama când a trecut iarna. În acest an și culoarea portocaliu a luat, de asemenea, loc în colecțiile multor mărci. Portocala este întotdeauna indispensabilă, așa că, pentru a vă bucura pe deplin de portocale în această iarnă, acordați-le întotdeauna un loc, atât în frigider cât și în decor.