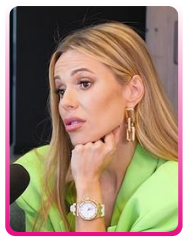
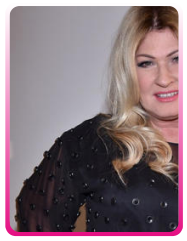
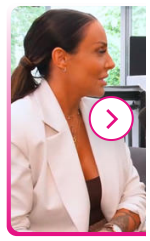
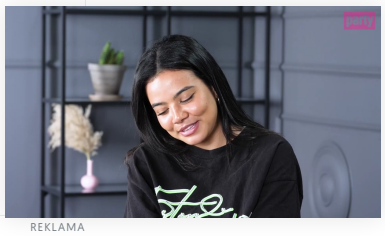
Party Stories




REKLAMA

FLESZSTYLE

Moringa w kuchni i kosmetyce – właściwości i zastosowanie

Moringa ze względu na swoje właściwości lecznicze wykorzystywana jest zarówno jako suplement diety, jak i składnik kosmetyków. Poprawia stan skóry, wspomaga pracę układu pokarmowego, działa pozytywnie na kości i stawy, ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne.

DAGMARA MARCINEK
30 STYCZEŃ 2019

Moringa olejodajna to tropikalne drzewo pochodzące z Indii i Pakistanu, ale spotkać je można także w innych azjatyckich krajach, Afryce i Ameryce Południowej. Dzięki bogactwie składników odżywczych nazywana jest „drzewem życia" i zaliczana jest do grupy produktów superfoods.

REKLAMA

REKLAMA

Jaki tatuaż ma Lexy Chaplin? Wiąże się z nim niezwykła historia: powstał przez... jej psa!

Moringa – skład i właściwości

REKLAMA

Drzewo moringa zawiera w sobie aż **92 substancje cenne dla zdrowia i urody**, z tego aż 46 to antyoksydanty. W jej składzie są nie tylko przeciwutleniacze, ale także minerały i witaminy. Jak pokazały badania, w roślinie witaminy A jest cztery razy więcej niż w marchwi, witaminy C - 7 razy więcej niż w pomarańczach, a potasu aż 15 razy więcej niż w bananach. Nic więc dziwnego, że „drzewo życia" z Azji uważane jest za jeden z najzdrowszych pokarmów na świecie.

Lista dobroczynnych właściwości moringi niemal się nie kończy. Moringa ze względu na dużą zawartość błonnika usprawnia prace jelit, wapń i mangan wzmacniają tkankę kostną, a żelazo zwalcza uczucie zmęczenia. Natomiast antyoksydanty **chronią organizm przed chorobami serca**, **cukrzycą, a nawet nowotworami.**

Moringa oleifera – jak wykorzystać ją podczas gotowania?

Cudowna moc z natury może zagościć u nas na co dzień, za sprawą herbaty, którą można przygotować zarówno z suszonych liści moringi, jak i z proszku. Wystarczy zalać jedną łyżeczkę proszku moringa wodą o temperaturze nie wyższej niż 80 stopni i mieszać aż do rozpuszczenia. Ten superfood można dodawać też do codziennych posiłków: koktajli warzywno-owocowych, zup czy sałatek. Warto pamiętać jednak, że co za dużo to niezdrowo i nie przekraczać trzech łyżeczek proszku dziennie!

Olej moringa – ratunek dla włosów i skóry

REKLAMA

Olejek z nasion moringa tłoczony „na zimno" ceniony jest przede wszystkim ze względu na **dużą zawartość kwasu oleinowego - omega-9 (aż 70%!).** Dobrze się wchłania i doskonale nawilża, dlatego nadaje się do codziennej pielęgnacji ciała. Sprawdza się także jako odżywcza maska do włosów. Dzięki zawartości witaminy A i E, włosy staną się zdrowsze i silniejsze. Natomiast dodając do oleju z moringi kilka kropel olejku eterycznego w ulubionym zapachu otrzymamy doskonały kosmetyk do masażu relaksacyjnego.

Gdzie kupić moringę? Zarówno proszek, jak i olej można dostać w większości sklepów ze zdrową żywnością i produktami ekologicznymi, a liście do parzenia herbaty – w internetowych herbaciarniach. W postaci kapsułek i tabletek, jako suplement diety, dostępna jest w aptekach. Cena moringi, jak na bogactwo składników odżywczych, nie jest zbyt wysoka – olej kupimy już od 20zł za 50ml, a suszone liście od 10zł za 100 gram.

REKLAMA

Najlepsze Promocje i Wyprzedaże

RENEE
Klasyczne Trampki w Wielu Kolorach
Kup 50% Taniej!
ZOBACZ

EZEBRA
Estee Lauder Bestsellerowy
Absolutny Bestseller!
ZOBACZ

CLINIQUE
Kultowy Podkład Z Jedwabiem W
Kup 35% Taniej
ZOBACZ

NUTRIDOME
Podkład- Kamuflaż Z Pudrowym
Hit Wizażanek! Sprawdź
ZOBACZ

IMAGE BY LIFETIMESTOCK.COM

STYL ŻYCIA

Właściwości herbaty czarnej – najmocniejszej w smaku

Właściwości herbaty czarnej zbliżone są do herbaty zielonej – oba gatunki zawierają identyczną ilość polifenoli (przeciwutleniaczy zapobiegających m.in. nowotworom).

Właściwości herbaty czarnej zbliżone są do herbaty zielonej – oba gatunki zawierają identyczną ilość polifenoli (przeciwutleniaczy zapobiegających m.in. nowotworom). Zarówno herbatę czarną, jak i zieloną pozyskuje się z tej samej rośliny – chińskiej kamelii, różni je sposób przygotowania – liście czarnej herbaty są rozdrabniane i fermentowane, zaś liście zielonej herbaty suszone. Aby zachować dobroczynn

REKLAMA

Przeczytaj

REKLAMA

PIXABAY/GADOSTO/CC0 1.0 HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/PUBLICDOMAIN/ZERO/1.0/

STYL ŻYCIA

Zielona herbata – naturalne antidotum na kalorie

Zielona herbata jest źródłem cennych dla zdrowia składników odżywczych. Ma w sobie witaminy, minerały i składniki antybakteryjne. Oprócz działania oczyszczającego i zdrowotnego, ma także właściwości wyszczuplające. Może zwiększyć spalanie tłuszczu nawet o 20%!

Zielona herbata jest źródłem cennych dla zdrowia składników odżywczych. Ma w sobie witaminy, minerały i składniki antybakteryjne. Oprócz działania oczyszczającego i zdrowotnego, ma także właściwości wyszczuplające. Może zwiększyć spalanie tłuszczu nawet o 20%! Witaminy i minerały, czyli prozdrowotne działanie zielonej

REKLAMA

herbaty Zielona herbata jest bogata w antyoksydanty , aminokwasy, witaminy z grupy B (B1,

REKLAMA

Przeczytaj

© JULITGOTOLA

STYL ŻYCIA

Właściwości sezamu - „przyprawa bogów" kiedyś i dziś

Właściwości sezamu znane są od czasów najdawniejszych. Nasiona zawierają cenne minerały, witaminy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Ważną właściwością ziaren jest obniżanie ciśnienia krwi oraz wspieranie układu odpornościowego.

Właściwości sezamu znane są od czasów najdawniejszych. Nasiona zawierają cenne minerały, witaminy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Ważną właściwością ziaren jest obniżanie ciśnienia krwi oraz wspieranie układu odpornościowego. Właściwości sezamu doceniano już w starożytności Sezam już w starożytnym Babilonie nazywano „przyprawą bogów". W egipskim dokumencie

REKLAMA

REKLAMA

Przeczytaj

Nasze akcje

Zobacz więcej

STYL ŻYCIA

Krem idealnie dopasowany? Zrób go sama, z Delią to łatwe!

PARTNER

STYL ŻYCIA

Mieszkanie inspirowane słoneczną Italią. Styl, który pokochały gwiazdy!

PARTNER

FLESZSTYLE

Jak urządzić wnętrze, by zawsze zachwycało świeżością?

PARTNER

© 2021 EDIPRESSE POLSKA S.A.

Dalsze rozpowszechnianie tekstów, zdjęć i materiałów wideo opublikowanych w serwisie w całości lub w części wymaga uprzedniej zgody wydawcy.