

Okurka



Okurka setá je teplomilná zelenina pocházející z oblasti Indie. Podle způsobu zpracování rozlišujeme **okurky salátovky a nakládačky**. Pěstují se v mnoha odrůdách, vzájemně se liší svým tvarem, velikostí plodů a také rozdílnými stanovištními podmínkami. Existují okurky vhodné do skleníků, pařenišť, na pole i na zahrady.

Salátová okurka patří k zelenině s **vysokým obsahem vody**. Ta tvoří **až 95 %** jejího obsahu. Vedle ní okurka obsahuje řadu důležitých látek a ve správném poměru, takže její působení je vysloveně skvělé.

Léčivé účinky okurek:

Okurka je **bohatá na vitamíny a minerální látky**, obsahuje **vitamín C, provitamin A (beta-karoten)**, ze skupiny B vitamínů téměř **všechny kromě B12**. Z minerálních látek je zajímavý vysoký obsah **křemíku a síry**, dále vyrovnaný poměr **draslíku a sodíku, fosfor, zinek, měď, chrom, bor, kobalt a mangan**.

Pozitiva a benefity salátové okurky:

- Díky svému složení okurky **zlepšují stav svalů, šlach, kloubů, chrupavek, ale i vlasů a nehtů**.
- Působí silně **detoxikačně**, čistí kůži při akné a ekzému a celé tělo při dně a revmatismu.
- Díky močopudným a očištným účinkům **snižuje otoky, vyplavuje písek z ledvin** a napomáhá rozpouštění močových a ledvinových kaménků, je vhodná i **při zánětech močových cest**.
- Protože neobsahuje téměř žádné kalorie a naopak je velkým zdrojem vitamínů a minerálních látek, pomáhá při **redukčních dietách a celulitidě**.
- Zevně okurková šťáva (nebo plátky okurky přiložené na postižené místo) **mírní svědění způsobené popálením od rostlin nebo štípnutím hmyzu a mírní otoky („pytle“) pod očima**.
- Okurka také podporuje činnost jater.
- Odedávna však byla považována za účinný přípravek na **udržení mladistvé pokožky**, ačkoliv tehdy ještě nic netušili o jejích liftingových účincích. Proto ji často obsahují přípravky proti vráskám a na vyrovnávání některých pleťových defektů.
- **Okurku tvoří až 95 procent vody a tak je skvělou volbou v případě, pokud jste během dne zanedbávali pitný režim**.
- Obsahuje vitamíny A, B i C, díky kterým posílíte imunitu a dodáte tělu energii.
- **Jednotlivé vitamíny se také podílí na zlepšení kvality pleti**.
- Jak již bylo zmíněno výše, okurku můžete použít i zevně – kroužky zeleniny proti otokům na očích, díky obsahu vody, draslíku či hořčíku pomáhá okurka proti otokům, suché pokožce, ale i **spálené pokožce od slunce**.
- **Pravidelnou konzumaci okurky můžete pomoci ledvinám**. Z těla vyplavuje toxiny. Snižuje hladinu kyseliny močové a tak pomáhá k lepšímu fungování ledvin.
- **Okurka, konkrétně šťáva z ní, je nápomocná i v boji s bolestivými či zanícenými dásněmi**. Pomáhá také proti nepříjemnému dechu, látky obsažené v této zelenině pomáhají zlikvidovat bakterie, které způsobují nepříjemný dech.
- **Okurková šťáva v kombinaci s mrkví dokáže účinně působit jako prevence proti artritidě, případně zmírňovat bolesti u lidí s artritickými problémy**.
- Okurková šťáva také pomáhá řešit problém s vysokým nebo nízkým tlakem.
- **Vysoký obsah vody a nízká kalorická hodnota činí z okurky skvělou potravinu pro ty, kteří chtějí udělat něco se svou linií**. Můžete ji konzumovat v salátech, nebo sólo. Vlákna, kterou obsahuje okurka, vám také zlepší trávení.
- **POZOR, nedělá však dobře žlučníkářům a těm, kteří mají citlivější žaludek**.

Okurka je **nejchutnější** v nejrůznějších salátech, velmi rozšířená je spojení okurky se zakysanými výrobky. Rozkrájená na tenká kolečka se používá jako **obloha** sendvičů, chlebíčků, je ozdobou všech obložených talířů a mís.

Okurka je velmi **osvěžující zelenina** a našla si právem své místo v jídelníčku nás všech.

Použité zdroje:

<http://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/salatova-okurka-a-zdravi-je-v-ni-mnogo-vitaminu-a-mineralu/>
<http://stvl.instory.cz/809-salatova-okurka-zazrak-pro-zdravi-i-krasu.html>
<https://www.bylinkyprovsechny.cz>