

Kouzlení s citronem

Vloženo: 24.04.2016 Autor: Katka



Citron je oblíbené a velmi vyhledávané ovoce, které se používá prakticky všude. V gastronomii, kosmetice i v léčitelství. Jistě se mnou budete souhlasit, že ať se to týká jakékoliv oblasti, nic nemůže vynahradit čistě přírodní a hlavně čerstvé suroviny.

V obchodech můžeme koupit nepřehledné množství produktů, které pomáhají na to či ono, ale ve většině případů jsou tyto výrobky plné chemických přísad, které našemu organismu příliš nesvědčí a vůbec nezáleží na tom, jestli je to pleťový krém nebo třeba citronová buchta. Ať se nám to líbí nebo ne, chemii se prostě nevyhneme.

Zejména pro stárnoucí pokožku jsou chemické látky velkou zátěží, neboť je snadněji absorbuje, čímž pak často dochází k tzv. toxickému zatížení organismu. Stačí však zabloudit do kuchyně a máte tam řadu pomocníků, kteří Vám poslouží stejně a mnohdy i lépe, než kupované produkty.

Citrony mají spoustu možností k využití při vaření či pečení, vedle toho jsou také naprosto vynikajícím zdrojem vitamínu C.

Šťáva z citronu je oblíbenou ingrediencí při výrobě pleťové i tělové kosmetiky. Vyniká také v péči o vlasy, proto mějte citron doma stále v dostatečné zásobě.



Citron a skvrny

Kyselina citronová je charakteristická svými zesvětlujícími a projasňujícími schopnostmi, díky kterým dokáže pokožku doslova vybělit. Vitamin C zase podporuje tvorbu kolagenu v pleti. Šťávu z citronu tak můžete využít na vybělení nevzhledných pigmentových skvrn, které jsou způsobeny stárnutím či ze slunce.

- Důležité je, abyste po aplikaci citronové šťávy nechodili na přímé slunce, neboť pokožka bude kvůli působení citronu velmi citlivá na UV záření a to několik dnů.
- Na všechna místa, která jste citronem zesvětlovali, nezapomeňte pravidelně používat hydratační krém, jinak bude pleť vysušená.



*Pokud si chcete připravit něco jednoduchého a přesto vynikajícího, pak zkuste **CITRONY S CUKREM**. Je to naprosto perfektní, pokud chcete něčím vylepšit svůj čaj, ať už zázvorový či černý. Co na to budete potřebovat? Pouze citrony, cukr krystal a několik kuchyňských pomůcek. Pojdme na to.*

- Nejdřív si připravte sklenici s uzávěrem. Podle toho, kolik citronů chcete použít, vybírejte i sklenici. Sklenice, která má 300 ml pojme zhruba 4 - 5 citronů, záleží na jejich velikosti.
- Citrony důkladně omyjte horkou vodou a oškrábejte z nich kůru, použijte škrabku na brambory, která je na to perfektní (můžete okrájet i bílé podkoří pod slupkou, aby nebyl citron zbytečně hořký). Nakrájejte citrony na plátky, do sklenice dejte na dno trošku cukru a postupně do ní skládejte plátky citronu, které budete prosypávat cukrem. Citrony tak pustí šťávu a ve sklenici Vám tak vznikne vynikající sirup, který se spolu s citrony hodí do horkých nápojů i jako součást limonád. Na sirup můžete využít i zbytky citronů, které jste třeba vymačkali do moučnicků či do čaje, jen je nakrájejte a dejte do sklenice spolu s cukrem, jako ostatní.



Poznámka: Vyhazovat nemusíte ani oškrábanou citronovou kůru, dejte jí do jiné sklenice, prosypte cukrem a nechte v chladu. Můžete jí pak používat při pečení do moučníků a dezertů.

Zdroj obrázků: pixabay.com