



KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...



Szpinak

Szpinak warzywny roślina z rodziny komosowatych, już ponad dwa tysiące lat temu uprawiany był na terenach dawnej Persji. Do Europy przywędrował dzięki Arabom, którzy uprawiali szpinak w Hiszpanii już w IX wieku. Jego zielone liście posiadają duże wartości odżywcze i są źródłem **beta-karotenu** oraz przeciwutleniaczy **działających przeciwnowotworowo**. Szpinak zawiera wiele witamin między innymi **A, B, PP i C**. Ma też dużo przyswajalnego **żelaza, manganu, magnezu, miedzi, wapnia, fosforu i jodu**, a także niezbędnych mikroelementów, takich jak sód, czy **potas**.



Kokos

Nie wiadomo dokładnie, skąd pochodzi palma kokosowa, można się jedynie domyślać, że z Polinezji lub południowo-wschodniej Azji. Olej kokosowy ma bardzo ciekawy skład i proporcje składników o wysokiej wartości zdrowotnej. Zawiera kwas laurowy i kaprylowy. Zawartość tych dwóch związków sprawia, że olej kokosowy pomaga wzmacniać **odporność organizmu**, wykazując **silne właściwości antibakteryjne, antywirusowe i anty- grzybicze**.

Z kolei na powierzchni skóry antibakteryjne i antywirusowe właściwości kwasu laurowego sprawiają, że znakomicie nadaje się min. do zwalczania infekcji, wysypek i egzem.