



## KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...

---



### Zdrowotne właściwości żurawiny

**Żurawina** nie tylko chroni nasz układ moczowy przed infekcjami, ale dobroczynnie wpływa na cały organizm. Dzięki substancjom zawartym w owocach żurawiny, jej profilaktyczne działanie polega na: pozytywnym wpływie na **układ pokarmowy** oraz **jamę ustną** – układ moczowy nie jest jedynym układem zagrożonym przez bakterie, które przylegają do ścianek. Substancje zawarte w żurawinie **niszczą** nie tylko bakterie E.coli, ale również inne. Ponadto, owoce mają **właściwości probiotyczne**, tj. wspomagają wzrost korzystnej dla zdrowia mikroflory jelitowej. Owoce żurawiny **zapobiegają** również powstawaniu płytki nazębnej.



### Zdrowotne właściwości kurkumy

**Kurkuma** to indyjska przyprawa odpowiedzialna za nadawanie jasnej, żółtej barwy potrawom, wykorzystywana przez setki lat przez ajurwedyjski system medycyny w leczeniu całego szeregu schorzeń, w tym chorób związanych ze stanem zapalnym. Kurkuma wykazuje bowiem **działanie przeciwzapalne**, zwiększa więc odporność organizmu. Posiada silne działanie zwalczające bakterie, grzyby oraz wirusy. Kurkumę polecam dodawać zdrowotnie do każdej potrawy. Jeśli doda się jej niewiele, smak jej jest mało wyczuwalny. Najlepiej smakuje w gulaszach i pastach, ale też nadaje się do mięs pieczonych. To przyprawa, którą każdy powinien mieć w kuchni.