26 Οκτωβρίου 2015



Η

βιταμίνη C όπως όλοι μας γνωρίζουμε είναι σημαντική για τη καλύτερη λειτουργία του οργανισμού.

Θεωρείτε μάλιστα ως μία από τις καλύτερες βιταμίνες που χρειαζόμαστε σε καθημερινή βάση.

Τα περισσότερα σκευάσματα βιταμίνης C που πωλούνται στα φαρμακεία παρασκευάζονται από ασκορβικό οξύ.

Φυσικά εκτός από την αγορά της βιταμίνης C υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις, αφού όπως είναι επίσης γνωστό μπορούμε να τη βρούμε σε αφθονία στη φύση και περιέχεται σε πολλά φρούτα και λαχανικά.

Αντί λοιπόν να την αγοράζετε έχετε πάντα την εναλλακτική των φρούτων, όπως τα πορτοκάλια που περιέχουν μεγάλες ποσότητες της βιατμίνης C.

Τα οφέλη από τη φλούδα του πορτοκαλιού

Στη φλούδα ενός μεσαίου μεγέθους πορτοκαλιού περιέχονται περίπου 60mg φλαβονοειδών και 70mg φυτοθρεπτικών συστατικών ή αν προτιμάται «ουσίες ζωτικής σημασίας».

Επίσης η φλούδα του πορτοκαλιού βελτιώνει την πέψη και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Βοηθάνε στη βέλτιστη λειτουργία του αναπνευστικού, καθώς επίσης καταπραΰνουν από το βήχα και είναι αρκετά χρήσιμο σε άτομα που πάσχουν από άσθμα.

Περιέχουν ακόμα ενεργά συστατικά και αιθέρια έλαια που βοηθούν το συκώτι να αποβάλει καλύτερα τις τοξίνες στον οργανισμό, έχει επίσης αντιβακτηριδιακές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

Πως να φτιάξετε βιταμίνη C μόνοι σας

Φτιάχνοντας μόνοι σας στο σπίτι τη δική σας βιταμίνη C είναι μια καλή επιλογή να γεμίσετε τον οργανισμό με τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται, αλλά να γεμίσετε ακόμα και την τσέπη σας αφού δε θα χρειαστεί να ξοδέψετε καθόλου χρήματα.

– Πλύνετε καλά τα πορτοκάλια πριν τα φάτε και ξεφλουδίστε τα, φυλάξτε τις φλούδες για να φτιάξουμε τη βιταμίνη C που χρειαζόμαστε.

– Κόψτε σε λεπτές λωρίδες τις φλούδες και αφήστε τις να αποξηρανθούν σε θερμοκρασία δωματίου, αυτή η διαδικασία θα διαρκέσει μερικές μέρες, θα είστε σίγουροι ότι είναι έτοιμες όταν γίνουν αρκετά σκληρές.

– Όταν έχουν σκληρύνει αρκετά σημαίνει ότι είμαστε έτοιμοι και μπορούμε να παρασκευάσουμε τη δική μας βιταμίνη C, αυτό που πρέπει να κάνετε τώρα είναι να τις αλέσετε σε ένα μύλο του καφέ και η βιταμίνη μας είναι έτοιμη το μόνο που απομένει είναι να φυλάξετε τη σκόνη σε ένα γυάλινο βάζω που κλείνει αεροστεγώς.

Μπορείτε να την καταναλώνετε καθημερινά, είτε προσθέτοντας ένα κουταλάκι του γλυκού από τη σκόνη της βιταμίνης C στους χυμούς ή τα smoothie, εναλλακτικά μπορείτε ακόμα να καταναλώσετε ένα κουταλάκι σκέτο, η ποσότητα

αυτή είναι η κατάλληλη ημερήσια δόση που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας σε βιταμίνη C.

Να θυμάστε ότι είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείται βιολογικά πορτοκάλια, για να είστε σίγουροι πως δεν έχουν υποβληθεί σε χημικές ουσίες και φυτοφάρμακα.

Πηγή:VotanonKipos.gr