

♥ Bezhladoveni.cz

- Cassia neboli čínská skořice (Cinnamomum aromaticum) – nejběžnější odrůda skořice pocházející z Číny, je výrazně levnější než pravá skořice.

Pokud je to možné, dávejte přednost pravé cejlonské skořici. Odrůda Cassia obsahuje daleko vyšší podíl sloučeniny kumarin, která může být ve vysokých dávkách škodlivá. Podle výzkumu je obsah kumarinu v cejlonské skořici podstatně nižší než u Cassie.

Jelikož většina běžných supermarketů prodává pouze levnější skořici odrůdy Cassia, pravou skořici je třeba hledat ve specializovaných obchodech s kořením a obchodech se zdravou výživou. Formy: Prášek, svítky nebo olej? Koření seženete v obchodě jak namleté, tak i ve formě celých rolek. Neplatí, že prášek musí být automaticky méně kvalitní a celý svítek naopak lepší. Vždy se zajímejte o původ koření. Hodně poznáte i z vůně. Skořicový olej můžete přidat do vody, smíchat s medem a popíjet. Hodí se i do smoothie nebo jiných receptů. Využijete ho i při péči o pleť. Olej si snadno vyrobíte i sami doma.

TIP: Koření dobře funguje i na zahradě místo kupovaných sprejů. Postřik z hřebíčku a skořice proti plísni pěstitelé využívají k ochraně rajčat i okurek.

6 zdravotních benefitů skořice podle studií

1. Vysoké množství antioxidantů

Skořice oplývá antioxidantními látkami, jako jsou polyfenoly, které chrání tělo před oxidačním poškozením způsobeným volnými radikály. Ve studii, která srovnávala antioxidantní aktivitu 26 druhů koření, se skořice ukázala jako jasný vítěz. S jasnou převahou dokonce předběhla známé „superpotraviny“, jakými jsou česnek a oregano.

2. Protizánětlivé vlastnosti

Akutní forma zánětu pomáhá tělu bojovat s infekcemi a napravovat poškozené tkáně. Jakmile se však zánět dostane do chronického stádia, nebo je namířený proti vlastním tkáním, nastává problém. Skořice může být v tomto ohledu velmi užitečná. Studie ukázala, že toto koření

pokračování na str. 24

www.bezhladoveni.cz

AUTODOPRAVA STIBŮREK

**PŘIJME ŘIDIČE A ŘIDIČKY SK. C + E
NA MALÉ I VELKÉ ODTAHOVÉ VOZY
PŘEPRAVA VNITROSTÁTNÍ A MEZINÁRODNÍ**

TEL.: 602 478 169



HOLIDAY WORLD & REGION WORLD

**BEZPEČNĚ
NA VELETRHU
SAFE ZONE**

1.–3. 10. 2021

**MIMOŘÁDNĚ V SOUBĚHU
S VELETRHEM
FOR BIKES
& SPORT**



www.holidayworld.cz

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER
COT

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI
TTG

KAM

ODBOBNÁ SPOLUPRÁCE
ACK

ACCCKA

ATLC

ZÁŠTITA
**ASOCIACE KRAJŮ
ČESKÉ REPUBLIKY**

CzechTourism

**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
KOVUČI ČR**

**Ministerstvo národních vztahů
Česká republika**

SMO

**ČESKÁ UNIE
CESTOVNÍHO
RUCHU**

SP

SOCR ČR

OFICIÁLNÍ PŘEHRADEL
ChC

MÍSTO KONÁNÍ
FVA
EXPO PRAHA

OFIČNÍ VOZY
Ford

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha