

Sadni olupki delajo čudeže na različne načine.

Tvoja babica je konec koncev imela prav...

Jabolko na dan res odžene zdravnika stran, a le z olupkom! Raziskovalci so namreč odkrili, da ima kislina, ki se nahaja v olupku jabolka, številne nepričakovane koristi za naše zdravje, od povečevanja mišične rasti do lažjega vzdrževanja nivoja holesterola in sladkorja v krvi.

Vendar pa jabolka niso edino sadje, ki lahko z olupkom močno izboljšajo naše zdravje in izgled.

Olupek breskve za sijočo polt in boljši imunski sistem

Ne glede na to, ali olupek breskve uživaš zaradi hranilnih snovi ali za sijočo polt, so breskve na sploh zelo zdravo sadje.

Visoka vsebnost kalija in vitamina A pomaga namreč osvežiti kožo in ji hkrati nuditi zadostno vlažnost, skupaj z olupkom pa povečuje tudi imunski sistem, odstranjuje strupe iz telesa ter varuje oči pred razvojem sive mrežnice. Poleg tega zmanjšuje tveganje za razvoj raka, srčnih bolezni in artritisa.

Olupek lahko uporabiš tudi za piling. Na notranjo stran dodaj malo sladkorja in ga uporabi za nežno odstranjevanje odmrlih celic.

Limonin in limetin olupek je zelo uporaben v kuhinji

Oba sadeža vsebujeta citronsko kislino, zato je njun olupek kot nalašč za poliranje medenine, bakra in drugih barvnih kovin.

Če nekaj rezin olupka postaviš v steklenico vode pa lahko ustvariš tudi fantastično dišavo. Dodajanje olupka citrusov olivnemu olju bo izboljšalo njegov okus in staro olje ponovno osvežilo.

Če se želiš znebiti nadležnega vonja v mikrovalovki, postavi limonino lupino in preostali limonin sok z enako količino vode v nepokrito posodo in pusti rahlo vreti deset minut.

Za zniževanje holesterola - olupek pomaranče

Olupek pomaranče ima zelo močne antioksidante imenovane flavonoidi, ki lahko bistveno zmanjšujejo raven holesterola.

Glede na študijo, ki je bila izvedena v ZDA pa so antioksidanti,

pridobljeni iz olupka, 20-krat močnejši od tistih iz sadnega soka. Nariban olupke pomaranče dodaj v pecivo ali kolačke, da bi izkoristila vse njegove dobre lastnosti, pa lahko neolupljeno sadje daš v sokovnik.

Olupek banane deluje kot naravni pesticid in gnojilo

Da bi se na tvojih domačih rastlinah svetili listi, uporabi notranjo stran bananinega olupka. Ta poleg tega deluje kot naravni pesticid in gnojilo, zato je le-ta odlično sredstvo za nego rastlin.

Olupek banane vsebuje kalij in antioksidante, ki kožo ohranjajo mehko in gladko ter pomagajo k hitrejšem okrevanju.

Če si pogosto v modricah, ali pa te pogosto piči komar, obolelo mesto podrgni z bananinim olupkom ter pomiri srbečico ali pa koži omogoči, da se bo zdravila hitreje.

So tvoji čevlji videti že malce preveč obrabljeni?

Spoliraj jih z bananinim olupkom, potem pa za boljši sijaj čevlje zmasiraj z mehko čisto krpo.

Papaja - za hitro pedikuro

Potrebuješ hitro pedikuro? Znebi se olupka papaje in jo položi na podplate, ta pa bo zmehčala tvojo kožo in pomirila razpokane pete. Papaja je sicer bogata z vitaminom A in papainom, ki razgrajuje beljakovine in odstranjuje odmrle kožne celice. Prav tako lahko olupke uporabiš kot piling za obraz.

Olupek kivija ima 3-krat več antioksidantov kot kivi sam

Dlakav olupke kivija ima sicer lahko kiselkast okus, vendar je za naše zdravje preveč koristen, da bi ga zavrgli. Vsebuje namreč kar 3-krat več antioksidantov kot kivi sam, zato ima veliko protivnetnih in protialergenih lastnosti. Je pa učinkovito živilo tudi proti raku. Če ga ne moreš jesti surovega, uporabi olupke z drugim sadjem in ga združi v napitek.

Olupek granatnega jabolka je učinkovito pri lajšanju trebušnih težav

Olupki granatnega jabolka pomagajo pri lajšanju trebušnih težav, kot je driska. V vodi, v kateri je dodan cimet, prevri olupke

granatnega jabolka in pripravek spij, ko je ohlajen.
To ponovi do trikrat na dan, dokler so simptomi prisotni.

Krompirjev olupak zagotavlja ogromno vlaknin, z njim pa se lahko znebiš tudi sivih las

Krompirjeva koža je prava prehranska bomba. Samo ena pest krompirjevih olupkov namreč zagotavlja polovico priporočenega dnevnega vnosa topnih vlaknin, kalija, železa, fosforja, cinka in vitamina C. Krompir skušaj čim večkrat pripraviti z olupkom, ali skuhanega ali pa v pečici. Krompir pa je dober tudi za lase - na naraven način se lahko z njim namreč znebiš sivih las.

Krompir naj z olupkom vre 30 minut, nato pa ga ohladi.
To vodo nato uporabi po šamponiranju, postopoma bodo sivi lasje potemneli - brez pomoči drugih kemikalij.

Hruške zavirajo rast rakavih celic

Če zavržeš olupke hruške, boš zavrgla najboljše del tega sadja - ne le, da je olupke poln vlaknin, vsebuje tudi višjo koncentracijo vitaminov in hranil kot meso. Hruške so poleg tega tudi pomemben dejavnik, ki zavira rast rakavih celic.

Avokadovo olje pomaga pri zaviranju nastanka starostnih peg

Olupek avokada je lahko sicer neužit, vendar pa je njegovo olje za kožo fantastičen serum, saj uspe prodreti globoko v tkivo ter ga zmehča in navlaži.

Avokadovo olje prav tako pomaga zmanjševati starostne pege in obnavljati poškodovano kožo.

Študija, ki so jo izvedli ameriški strokovnjaki, je odkrila, da se z avokadovim oljem občutno poveča količina kolagena v koži, ki se z leti naravno zmanjšuje in je zato lahko to sadje izredno učinkovito proti gubam. Notranjo stran avokadovega olupka namesti na obraz ter pred izpiranjem pusti delovati 15 do 20 minut.