

---

# Pietruszka

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2203 razy.

Możemy ją wyhodować w doniczce. Do ziemi wkładamy odciętą, górną część korzenia pietruszki i obficie podlewamy. Łyzeczka posiekanej natki zjadana dziennie zaspokaja prawie wszystkie potrzeby witaminowo-mineralne organizmu. Pietruszka zawiera mnóstwo witaminy C, beta-karoten, witaminy B1 i B2 oraz PP. Dostarcza także żelaza, wapnia, magnezu i fosforu. Dzięki zawartości olejków eterycznych ma działanie moczopędne. U dzieci zapobiega krzywicy i wzmacnia odporność na zakażenia. Poprawia samopoczucie zapracowanym. Ma wspaniały wpływ na cerę. Nie wszyscy wiedzą, że wywar z suszonych listków lub sok z surowych listków wybiela pieg i plamy wątrobowe, rozjaśnia skórę i leczy wypryski.