

---

# Słonecznik

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2778 razy.

Jeśli ktoś ma wysoki poziom cholesterolu we krwi, grozi mu zawał serca, udar mózgu lub skleroza - powinien polubić pestki słonecznika. Słonecznik zawiera bowiem olej, skutecznie ochraniający nas przed wieloma groźnymi przypadłościami. W oleju słonecznikowym znajdują się niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe /NNKT/ obniżające poziom cholesterolu we krwi. Nienasycone kwasy tłuszczowe korzystnie wpływają na pamięć i zdolność koncentracji, a u dzieci także na wzrost i prawidłowy rozwój fizyczny. Systematyczne popijanie oleju słonecznikowego zaleca się osobom mającym niewielkie kamienie nerkowe i żółciowe - przyczynia się to bowiem do ich likwidacji. Zwiększone porcje oleju /np. w sałatkach, surówkach/ poleca się także osobom z nadwagą i zaparciami. Specjalna kuracja olejem leczy bóle, usuwa krwawienie z dziąseł, wybiela zęby /można nawet powiedzieć, że odtruwa cały organizm/. Pestki słonecznika są również cennym źródłem witamin z grupy B /na czele z witaminą B6/ oraz witamin A i D. Gromadzą one również sporo składników mineralnych: mają cynk /który pomaga w leczeniu m.in. trądzika, łupieżu/, wapń, potas, magnez, a żelaza mają dwa razy więcej niż rodzynki. Pestki słonecznika działają poza tym korzystnie na przesuszone i łamliwe włosy.

Słonecznik - kwiat, który od zawsze kojarzy się z latem, często rośnie dziko, wykorzystywany jest do najpiękniejszych bukietów. Kwiaty te pochodzą z Ameryki Północnej. Jeszcze do niedawna uprawiane były na skalę przemysłową, wyłącznie ze względu na ich nasiona, z których wyrabia się olej jadalny. Dzisiaj bukiet miniaturowych słoneczników śmiało możemy wręczyć ukochanej osobie lub idąc na imieniny. Używane są również do najbardziej wyszukanych kompozycji kwiatowych. Ułożone w prostym, glinianym wazonie mogą być świetną ozdobą każdego wnętrza. Kiedyś żółty kolor łączony był z zazdrością i zawiścią. W obecnych czasach tylko nieliczni pamiętają o tym przesądzie. Kojarzy się najczęściej z latem, słońcem i plażą, a wesole żółte kwiaty są najmiłym upominkiem. W ostatnich latach żółty króluje również w świecie mody. Najchętniej łączony jest z kolorem białym i zielonym. Także projektanci wnętrz coraz częściej wykorzystują tę barwę w różnych jej odcieniach. Na psychikę człowieka żółta barwa działa rozluźniająco. Barwa żółta nastraja optymistycznie. Żółta barwa jest przypisywana ludziom otwartym i pogodnym.

---

tak żółty kolor jest wesoly i przyjazny,a kwiaty slonecznika przepiekne

Nadesłał(a): 2005-11-25 11:11:49