20 Σεπτεμβρίου 2014

Τρεις super χυμοί για τα πιο γνωστά προβλήματα υγείας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Θα πιστεύατε ποτέ ότι οι φυσικοί χυμοί μπορούν να
σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε απλά προβλήματα υγείας που όμως σας ταλαιπωρούν;
Σας παρουσιάζουμε τους 3 σούπερ χυμούς, που συστήνει ο φυσιοπαθολόγος Μίκαελ βαν Στράτεν και συγγραφέας του βιβλίου «Super Juice», ιδανικούς για να... κάνετε παρελθόν τα πιο συνήθη από αυτά!

Για την κατακράτηση υγρών
Χυμός: 4 καρότα, 1 μήλο, 1 ακτινίδιο και μια χούφτα μαϊντανός
Δρα ενισχυτικά για την καρδιά, παρέχοντας στον οργανισμό ήπιες τονωτικές ουσίες που θα τον βοηθήσουν να αποβάλει τα επιπλέον υγρά. Είναι επίσης εξαιρετικά πλούσιος σε βιταμίνες Α, C και Ε, ενώ περιέχει και μεγάλη δόση βιταμινών του συμπλέγματος Β και κάλιο.

Για τον πονοκέφαλο από μία νύχτα με πολύ αλκοόλ

Χυμός: 2 πορτοκάλια, 1 λεμόνι, 1 μοσχολέμονο και 1 ροζ γκρέιπφρουτ
Το κοκτέιλ αυτό βοηθά στον καθαρισμό του συκωτιού και του εντέρου. Παράλληλα, η οξύτητα των φρούτων βοηθά στην απομάκρυνση των ανεπιθύμητων βακτηρίων από το πεπτικό σύστημα και ενισχύει τα ωφέλιμα προβιοτικά βακτήρια.

Για τα κουρασμένα μάτια
Χυμός: 4 καρότα, 2 φύλλα λαχανίδας, μια χούφτα νεροκάρδαμο, μια μικρή χούφτα μαϊντανός και μια χούφτα σπανάκι
Ο χυμός αυτός είναι γεμάτος βιταμίνη Α, β-καροτίνη και άλλα στοιχειώδη καροτενοειδή, ενώ περιέχει επίσης βιταμίνες C και E, φυλλικό οξύ και σίδηρο. Θεωρείται ιδανικός για τη μακροπρόθεσμη διατήρηση της υγείας των ματιών.

Πηγές:briefingnews – pestanea.blogspot.gr