



εία

Η

πιπερόριζα είναι ένα πολύ ευπροσάρμοστο φυτό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μορφές: σε σκόνη, αποξηραμένο, φρέσκο και ως έλαιο ή χυμός.

Είναι μια θαυμάσια πηγή βιταμίνης A, C, E και B καθώς και μαγνησίου, Κάλιου, φωσφόρου, πυριτίου, σιδήρου, ασβεστίου, νατρίου, ψευδαργύρου και Β-καροτένιου. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η πιπερόριζα μπορεί να υπερηφανεύεται ότι έχει απίστευτα οφέλη για την υγεία.

Ανακουφίζει από γαστρεντερικές διαταραχές

Είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για προβλήματα του στομάχου. Τείνει να συσσωρεύεται στην γαστρεντερική οδό και να διευκολύνει το βάρος στην κοιλιά. Είναι επίσης μια καλή θεραπεία για το φούσκωμα, τις στομαχικές διαταραχές, τους κολικούς και τη διάρροια. Επίσης ανοίγει την όρεξη και προωθεί την καλύτερη αφομοίωση και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών στο αίμα.

Η πιπερόριζα είναι εμπλουτισμένη με ισχυρά αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου

Θεραπεύει τη ναυτία

Είναι μια πραγματική ευλογία για σας, αν είστε επιρρεπής στη ναυτία, ιδιαίτερα στη θάλασσα. Είναι ο πιο ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος για να θεραπεύσετε την αναγούλα, αφού λίγη σκόνη πιπερόριζας ανακουφίζει από όλα τα συμπτώματα ναυτίας, όπως εμετός, ζάλη και κρύος ιδρώτας. Είναι επίσης

σωτήρια για τις μέλλουσες μητέρες στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης, αφού εκτός από την ανακούφιση των συμπτωμάτων, μειώνει τους κινδύνους των εκ γενετής ανωμαλιών και των ανεπιθύμητων παρενεργειών.

Μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο

Είναι ευρέως γνωστή για τις αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες της. Μάλιστα οι μελέτες δείχνουν ότι είναι εξίσου αποτελεσματική με τα συνηθισμένα αναλγητικά. Είναι επίσης μεγάλη ανακούφιση για τις κράμπες της περιόδου, τις ημικρανίες, τον πόνο στους μυς, τη πλάτη και τις αρθρώσεις.

Προλαμβάνει τον καρκίνο

Η πιπερόριζα είναι εμπλουτισμένη με ισχυρά αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η πιπερόριζα μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη του καρκίνου του παχέος εντέρου και να βοηθήσει στην πρόληψη άλλων τύπων καρκίνου, όπως του μαστού, του πνεύμονα, του δέρματος, του παγκρέατος και του προστάτη.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Η ημερήσια κατανάλωση πιπερόριζας μπορεί να σας προφυλάξει από το κρύο και τη γρίπη κατά τη διάρκεια της χειμερινής περιόδου. Αυτό το φυτό είναι πλούσιο σε ψευδάργυρο, χρώμιο και μαγνήσιο, τα οποία διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος και μειώνουν το κρύο, την υπερβολική εφίδρωση και τον πυρετό.

Βοηθά να χάσετε βάρος

Μπορείτε εύκολα να μειώσετε την κατανάλωση τροφίμων σας και να χάσετε μερικά κιλά με την προσθήκη πιπερόριζας στη διατροφή σας. Βοηθάει στο αίσθημα κορεσμού, πράγμα που σημαίνει ότι θα χρειάζεστε λιγότερες θερμίδες για να αισθανεστε χορτάτοι. Επίσης είναι χαμηλό σε θερμίδες επιταχύνει τον μεταβολισμό.

Πηγή: [.thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)