

Έπιναν χυμό ντομάτας κάθε μέρα επί 2 μήνες: Το αποτέλεσμα είναι απίστευτο



Έπιναν

χυμό ντομάτας κάθε μέρα επί 2 μήνες: Το αποτέλεσμα είναι απίστευτο. Οι ντομάτες θεωρούνται “υπερτροφή”. Για να αναδείξουν με έναν ακόμα τρόπο το γιατί, ειδικοί από το Πανεπιστήμιο της Ταϊβάν αποφάσισαν να πραγματοποιήσουν ένα πείραμα.

Συγκέντρωσαν γυναίκες διαφόρων ηλικιών, σωματικού βάρους και προέλευσης, και τους έδωσαν οδηγίες να πίνουν καθημερινά ένα ποτήρι χυμό ντομάτας (250 ml) για δύο μήνες.

Η πιο γρήγορη και ορατή αλλαγή ήταν η σημαντική απώλεια βάρους και οι ειδικοί εξήγησαν ότι αυτό δεν ήταν απλά απώλεια υγρών μέσω της αυξημένης ούρησης, αλλά ήταν απομάκρυνσης των εναποθέσεων λίπους από το σώμα.

Επίσης, αυτές οι γυναίκες έκαναν τεστ αίματος στην αρχή και στο τέλος του πειράματος.

Το πείραμα έδειξε ότι ένα μόνο ποτήρι χυμό ντομάτας καθημερινά ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις, αλλά επίσης μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου.

Επιπλέον, αυτό το δροσιστικό ποτό βοηθά στην δυσπεψία, εμποδίζει την κατακράτηση υγρών, βελτιώνει την συνολική υγεία και προλαμβάνει ασθένειες της

ουροδόχου κύστης, του παγκρέατος, του ήπατος και του πνεύμονα.

Ο χυμός τομάτας κάνει πολύ καλό στο δέρμα σας και προσφέρει πιο λαμπερή επιδερμίδα.

Επιπλέον, μειώνει σημαντικά τον βήχα, προλαμβάνει την αναιμία, ανακουφίζει από τα συμπτώματα των ρευματικών παθήσεων και βελτιώνει τις τιμές στην γενική εξέταση αίματος.

Αν ασκείστε πολύ έντονα, επιλέξτε να πιείτε λίγο χυμό ντομάτας και θα προσέξετε ότι θα έχετε λιγότερο πόνο στους μυς. Είναι μια πολύ καλή φυσική θεραπεία για τους μυϊκούς σπασμούς, επειδή οι ντομάτες είναι πλούσιες σε μαγνήσιο (11 mg ανά 100 γραμμάρια).

Επιπλέον, η ντομάτα περιέχει κάλιο, ασβέστιο, φυτικές πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, καθώς και βιταμίνη C.

Πηγές: healthyandnaturallife.com- iatropedia.gr