18 Φεβρουαρίου 2017

Αυτή είναι η κοινή σαλάτα που αδυνατίζει, προλαμβάνει τον καρκίνο, σώζει την καρδιά, καθαρίζει το δέρμα και κατεβάζει το ζάχαρο!!!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Αυτή είναι η κοινή σαλάτα που αδυνατίζει, προλαμβάνει τον καρκίνο, σώζει την καρδιά, καθαρίζει το δέρμα και κατεβάζει το ζάχαρο!!!

Ποια κοινή σαλάτα. Αδυνατίζει, προλαμβάνει τον καρκίνο, σώζει την καρδιά, καθαρίζει το δέρμα και κατεβάζει το ζάχαρο;

Η πολίτικη!

Τα μυστικά της δύναμης της πολίτικης σαλάτας:

- Χαρακτηριστικό των βρασμένων ("πεθαμένων" από συστατικά) καρότων, είναι ότι ανεβάζουν το ζάχαρο. Έτσι πολλοί διαβητικοί εκπαιδεύτηκαν να στερούνται ολοκληρωτικά αυτό το διατροφικό θησαυρό. Πράγμα όμως άδικο και πολύ λάθος, γιατί τα καρότα σε συνδυασμό με το λάχανο όχι μόνο δεν ανεβάζουν το ζάχαρο, αλλά το ρυθμίζουν! Χώρια που αυτά τα δυό μαζί ξεκουράζουν το συκώτι. Έτσι η πολίτικη σαλάτα γίνεται φάρμακο για όσους πάσχουν!

- Το λάχανο έχει πολλές και θαυμαστές ιδιότητες για τις οποίες δεν είναι και τόσο γνωστό πράγμα που το υποβιβάζει στη συνείδηση μας. Όλα του τα ευεργετήματα, μπορούμε να τα απολαύσουμε όμως, μόνο αν το φάμε ωμό. Βρασμένο χάνει τη δύναμη του. Γι αυτό προτιμήστε το ωμό σε σαλάτα.

- Η δύναμη του καρότου δεν αλλοιώνεται με το βράσιμο, αρκεί να «κρατάει

λίγο» μετά το βράσιμο. Να μην είναι δηλαδή λιωμένο.

- Επειδή το λάχανο πρήζει τις γυναίκες, πολλές φορές θεωρούν ότι κάνει κατακράτηση υγρών και το αποφεύγουν. Στη πραγματικότητα όμως αυτό είναι σφάλμα. Το λάχανο έχει την εξής περίεργη ιδιότητα: τις πρώτες 2 ημέρες σε πρήζει και μετά αποβάλει όλα τα περιττά υγρά ενώ καθαρίζει τον οργανισμό.

- Μπορείτε να συνδυάσετε τη σαλάτα σας με κόκους καυτερής πιπεριάς (μπούκοβο) αν δεν έχετε υπέρταση, ώστε να κάψετε τα λίπη (η καυτερή πιπεριά είναι λιποδυαλιτική) να προσθέσεστε κουρκουμά που είναι επίσης αντικαρκινικός και αντιδιαβητικός (ή κάρυ γιατί περιέχει κουρκουμίνη). μαύρο πιπέρι σε σκόνη ή κόκκους (γιατί ενεργοποιεί το πάγκρεας) να βάλετε μυρωδικά και αρώματα της επιλογής σας απογειώνοντας την γεύση και τη θεραπευτική της δύναμη!

Τι περιέχει το λάχανο;

Το λάχανο περιέχει σουλφοραφάνη, μια φυτοχημική ουσία για την οποία οι μελέτες δείχνουν ότι προστατεύει τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες.

Οι ελεύθερες ρίζες είναι υπεύθυνες και για την εμφάνιση καρκίνου. Άλλες ουσίες που βρίσκονται σε αφθονία στο λάχανο είναι οι ινδόλες. Οι ινδόλες βοηθούν και «συμμετέχουν» στις διάφορες μεταβολικές διεργασίες και με αυτό το τρόπο βοηθούν στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.Το λάχανο επίσης, αποτελεί μια εξαιρετική πηγή βιταμινών όπως η C και η K .

Η τελευταία, είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος, ενώ μέσα στο λάχανο, θα βρούμε και άφθονες φυτικές ίνες καθώς και βιταμίνη B6.

Περιέχει επίσης και φυλλικό οξύ το οποίο συμβάλει στην ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, μαγγάνιο, καθώς και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα στα οποία έχουν αποδοθεί διάφορες ιδιότητες, όπως της καλής λειτουργίας της καρδιάς αλλά και αντι-υπερτασικές.

Τι περιέχει το καρότο;

Αποτελεί θαυμάσια δυναμωτική αγωγή για όσους αισθάνονται αδύναμοι και καταβεβλημένοι, υποφέρουν από στρες και αναρρώνουν από ασθένεια.

Προφυλάσσει τις αρτηρίες και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης καταπολεμά τις μολύνσεις. Η συστηματική κατανάλωση ενός καρότου την ημέρα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες αλλά ρίχνει και στο μισό τις πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα ακόμη και σε συστηματικούς καπνιστές.

Σε πολλές επιστημονικές έρευνες, έχει αποδειχθεί ότι το καρότο σταματά την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων. Ιδαίτερη δραστικότητα και αποτελεσματικότητα δείχνει στους καρκίνους των πνευμόνων και του παγκρέατος οι οποίοι οφείλονται στο κάπνισμα.

Ελαττώνει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης παθήσεων των ματιών όπως καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Δημιουργεί ωραία καθαρή και φωτεινή επιδερμίδα ενώ καταπολεμά την ακμή. Είναι φωτοπροστατευτικό. Μειώνει τη χοληστερόλη του αίματος. Ρυθμίζει τη λειτουργικότητα των εντέρων ενώ καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και τη διάρροια. Απαλλάσσει από την κατακράτηση υγρών και σε συνδυασμό με το λάχανο αδυνατίζει. Ενισχύει τη υγεία όσων πάσχουν από αρθρίτιδα και ουρική αρθρίτιδας. Προστατεύει κι ενυχύει καρδιά και το κυκλοφορικό.

Τι περιέχει το σέλινο;

Το σέλινο καταπολεμά την νεφρολιθίαση, βοηθά στην ανακούφιση από τις φλεγμονώδεις παθήσεις της ουροδόχου κύστης, καθώς και στις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Βελτιώνει τη δραστηριότητα του ήπατος και των νεφρών, ενώ ενισχύει τη σεξουαλική λειτουργία. Λίγο σέλινο αυξάνει την ενέργεια, βελτιώνει την όρεξη, έχει διουρητική και καθαρτική επίδραση. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του σέλινου, υποβοηθούν στην επούλωση πληγών, και συμβάλουν στην προσπάθεια για αδυνάτισμα. Προλαμβάνουν την αθηροσκλήρωση και ομαλοποιούν τον μεταβολισμό.

Πηγή:diaforetiko.gr