

ŻYWNOŚĆ NASZYM LEKARSTWEM - ZDROWIE Z NATURY

Hipokrates już dawno temu stwierdził, że żywność jest dla człowieka najlepszym lekarstwem - trudno się z tym nie zgodzić, ponieważ sama natura wie najlepiej co jest nam potrzebne i w jakiej kombinacji. Jej wytwory są dla nas przyswajalne, zbilansowane i zdrowe dlatego warto korzystać z nich jak najwięcej. Oczywiście w dzisiejszych czasach jesteśmy w stanie wyprodukować syntetyczne, pojedyncze witaminy, ale pamiętać trzeba, że nigdzie w naturze witaminy nie występują pojedynczo i samodzielnie, bez towarzystwa innych związków chemicznych. Dlatego zjadając odpowiednie produkty prosto od Matki Natury możemy zabezpieczyć się przed chorobami, a jeśli już jesteśmy chorzy to możemy odkryć, że jedzenie jest właśnie najlepszym lekarstwem. W przypadku określonych dolegliwości czy chorób należy dobrą odpowiednią produkty a z innych zrezygnować.

BROKUŁY - to niezwykle bogate źródło chromu, który pomaga regulować poziom insuliny i cukru we krwi. Działa antywirusowo i przeciw owrzodzeniom. Podobnie jak inne warzywa kapustne, brokuły przyspieszają usuwanie estrogenów z organizmu pomagając zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka piersi. Małe ilości świeżych kiełków brokułów zawierają tyle samo związków chroniących przed rakiem, co duże ilości dojrzałych (5gr kiełków = 150gr dojrzałego brokuła). Zjadając około 1 kg dojrzałych brokułów tygodniowo

zmniejsza się ryzyko powstania raka jelita grubego o około 50%. Związki czynne zawarte w brokułach uruchamiają enzymy, które chronią przed uszkodzeniami komórkowymi i rakotwórczymi substancjami chemicznymi.

CZERWONA KAPUSTA - posiada antyrakowe związki i przeciwutleniające, pomagają blokować raka piersi, tłumi wzrost polipów jelita grubego - które mogą prowadzić do nowotworu. Według badań jedzenie kapusty częściej niż raz w tygodniu zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego u mężczyzn o 66% ! Zjedanie zaledwie dwóch łyżek dziennie ugotowanej kapusty chroni przed rakiem żołądka. Kapusta zawiera również niezwykle silne związki chroniące przed chorobą wrzodową, a jej sok okazuje się pomocny w leczeniu tej choroby, ma właściwości antybakteryjne i antywirusowe. Kapusta czerwona ma dwukrotnie więcej błonnika niż kapusta biała. Jest także znana ze swych zdolności do równoważenia poziomu cholesterolu we krwi.

MARCHEWKA - jest bogatym źródłem beta – karotenu, potężnego przeciwutleniacza chroniącego przed rakiem, zabezpieczającego tętnice, pobudzającego do pracy układ odpornościowy, zwiększającego zdolność zwalczania infekcji. Badania wykazały, że zaledwie jedna marchewka dziennie zmniejsza ryzyko udaru mózgu u kobiet aż o 68% ! Należy jednak pamiętać, że sztuczne suplementy beta – karotenu nie przynoszą żadnych korzyści, a bywa wręcz przeciwnie. U palaczy beta-karoten zawarty w jednej marchewce śred-

niej wielkości (dobrej jakości) obniża ryzyko raka płuc o połowę! Również nasze oczy będą wdzięczne za regularne spożywanie marchewki. Ponieważ wysokie dawki beta karotenu znacząco zmniejszają ryzyko zwyrodnieniowych chorób oczu (zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej). Wysokorozpuszczalny błonnik w marchwi sprzyja regularnym wypróżnieniom. Zjadając gotowaną marchew ułatwiamy wchłanianie beta karotenu. Pamiętajmy również, że warto spożywać ją z tłuszczami aby móc wchłaniać witaminę A.

AWOKADO - jest bogate w witaminę A, zawiera również mnóstwo witamin z grupy B zwłaszcza niacyny, kwasu foliowego, wapnia, żelaza, 9 podstawowych aminokwasów i mnóstwo potasu. Jest bogate w tłuszcz, ale ten „dobry”, prosty jednonienasycony działający jako przeciwutleniacz. Jest korzystne dla krążenia, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz rozszerza naczynia krwionośne. Awokado ma 3 razy więcej glutationu niż jakikolwiek inny owoc. Glutathion jest silnym przeciwutleniaczem, który blokuje 30 różnych substancji rakotwórczych i rozprzestrzeniania się wirusa AIDS. Badania wykazały silny związek między zwiększonym spożyciem glutationu w jedzeniu i zmniejszeniem ryzyka wystąpienia raka jamy ustnej i gardła.

To tylko nieliczne przykłady zdrowia z natury, nie zapominajmy również o jakości spożywanych warzyw i owoców, o ich odpowiednim oczyszczaniu.

Edyta Grzech
www.naturopatia.atyde.pl