

Ce si cum mancam toamna?

Articol de: anca axenia

Mergeti in piata si totul abunda de culoare, parfum si varietate: tarabe incarcate de fructe si legume de sezon care asteapta sa fie alese si sa ne rasefete cu gustul si calitatile lor. Atunci cand sunt consumate in salate crude sau sub forma de suc natural fructele si legumele au un puternic efect antioxidant.

Datorita continutului foarte bogat in fibre, au un rol important de curatire a deseurilor ramase dupa digestie de-a lungul tractului intestinal. Continutul lor in clorofila ofera organismului protectie impotriva cancerului, neutralizeaza toxinele si curata fluidele vitale din organism. Usor si complet digerabile, legumele proaspete pot fi combinate atat cu carnea, cat si cu fainoasele.

Varza, conopida, broccoli si varza de Bruxelles, rosiile, morcovii au un puternic efect protector asupra mucoaselor, in special ale sistemelor respirator si digestiv, fiind prin aceasta adevarati paznici ai acestor organe impotriva cancerului, a ulcerelor sau diverselor infectii. Bogate in nutrienti antioxidanti ca betacarotenul, vitamina C sau seleniul aceste legume protejeaza organismul de toate toxinele absorbite din mediul poluat.

Hreanul a fost intotdeauna remarcat pentru proprietatile sale digestive, in special in bucataria balcanica. Se spune chiar ca insusi Confucius, il utiliza la fiecare masa. Ceapa ajuta la curatarea congestiilor si la eliminarea excesului de mucus din tractul digestiv. Dar probabil ca cel mai benefic dintre toate este usturoiul, cel care a fost utilizat de mii de ani in intreaga lumea, nu numai pentru efectele sale culinare atat de apreciate, dar mai ales pentru binecunoscutele sale calitati curative.

Usturoiul de asemenea poseda urmatoarele proprietati: inhiba tumorile, imbunatateste activitatea globulelor albe, mareste productia de anticorpi, distruge ciuperci si fungus precum candida. Usturoiul nu este numai cel mai puternic intaritor natural al sistemului imunitar, el este apreciat si ca un puternic tonifiant sexual.

Strugurii rosii, merele, prunele, grapefruit roz contin o substanta fitochimica numita licopen. Prezenta in cantitati mai mari in aceste fructe delicioase, licopenul are efecte pozitive in profilaxia si tratamentul diverselor formatiuni neoplazice (cancerul de plaman si de prostata).

Antocianinele din pigmentul natural, care dau culoarea acestor fructe, pot ajuta la prevenirea bolilor cardiovasculare, prin prevenirea formarii trombilor vasculari. (cheagurilor de sange). Antocianinele par sa ajute de asemenea si la oprirea dezvoltarii formatiunilor maligne. Asadar prin simpla savurare a acestor alimente cu mare densitate nutritiva avem toate sansele sa obtinem o forma excelenta, un sistem imunitar functional si o silueta superba si mai ales pregatita pentru iarna.

Taguri articol: toamna, digestiv, sistemul imunitar, silueta,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

