

Portocala, fructul anti-gripă

În țările Europei, portocala este cel mai apreciat fruct exotic prezent pe masa sărbătorilor de iarnă, nu numai grație savoarei și parfumului său, ci și datorită efectelor sale terapeutice. Portocala este cu adevărat fructul sănătății, care energizează și tonifică organismul în miez de iarnă, ajutându-l să reziste atacurilor gripei și guturaiului. „Arma secretă” a portocalei antigripale este conținutul ei ridicat de vitamina C: 50 mg în 100 grame de fruct.

Efect imunitar

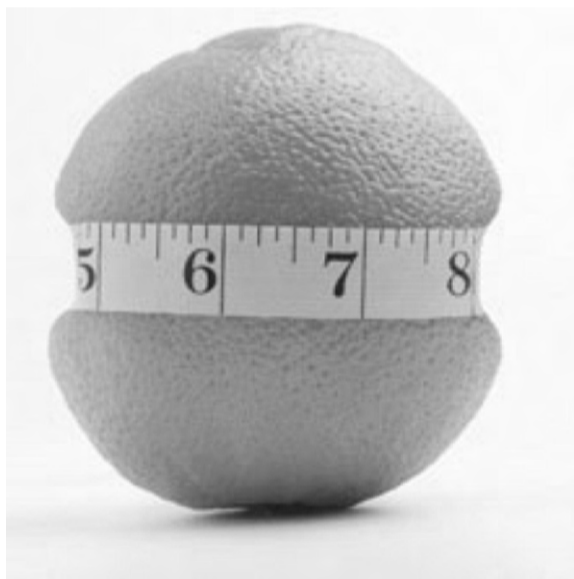
Grație conținutului său bogat în vitamina C, portocala este deosebit de valoroasă iarna, întrucât activează formarea de anticorpi și stimulează astfel resursele imunitare ale organismului. Portocala sporește rezistența la gripă și boli ale căilor respiratorii. Ea favorizează asimilarea fierului și combate oboseala.

Digestiv reechilibrant

Portocala contribuie la digestia bună a alimentelor, grație acizilor săi organici naturali. Aceștia conferă fructului savoarea acidulată specifică și au, totodată, o acțiune alacanzantă paradoxală în stomac: acizii din portocală combat activitatea „deșeurilor” rezultate din digestia unor alimente (brânzeturi, mezeluri etc).

O mină de calciu

Între mineralele din portocală (magneziu, potasiu etc), calciul deține o pondere privilegiată: 40 mg/100 grame. Calciul din portocală este foarte ușor consumabil, datorită acidului citric din fruct. Două portocale mari oferă aproape aceeași cantitate de calciu ca un pahar cu lapte. Este fructul ideal pentru cei care nu consumă produse lactate.



Adio, tutun!

Este fapt verificat de viață că tutunul provoacă fumătorilor o îmbătrânire precoce cu circa zece ani. El diminuează fertilitatea, complică stările de graviditate, provoacă menopauza cu doi ani mai devreme, sporește riscurile de cancer pentru întreg aparatul respirator, stomac, vezică, uter, sânii, rinichi etc. Tabagismul este cauza majoră a infarctelor și accidentelor vasculare cerebrale. Strategia combaterii tabagismului? Un substituit nicotinic (într-o doză potrivită) asociat cu terapiile comportamentale și la nevoie cu un antidepresiv.



Anti - Parkinson!

Cercetătorii americani au demonstrat că pesticidele folosite, din păcate, pe scară largă în agricultură sporesc, fie și în doze mici, cu 70% riscurile de a contracta boala Parkinson. De aici concluzia că cea mai bună cale de a preveni această boală este să înlăturăm din farfuria noastră fructele și legumele contaminate, să mâncăm bio și să spălăm bine alimentele înainte de a le pune pe masă.

Două portocale pe zi

O portocală de mărime mijlocie (150 de grame) acoperă aproape întregul necesar zilnic de vitamina C pentru un adult (80 mg). Două portocale transformate în suc dimineața, pe stomacul gol, asigură, așadar, doza zilnică de vitamina C necesară asigurării unui efect imunitar corespunzător. Pentru femeile însărcinate, portocala furnizează 10% din necesarul de acid folic (vitamina B9), indispensabil bunei dezvoltări a fătului.

Salatele sănătății

Un duo antioboseală. Portocala și ciocolata combinate alcătuiesc un energizant apreciabil, dând satisfacție și gusturilor rafinate. Ciocolata conține cacao, bogată în fier de origine vegetală, iar vitamina C din portocală permite o foarte bună asimilare a fierului.

Un trio pentru fumători

Portocala, kiwi și lămâia. Se știe că fumatul frânează grav absorbția de vitamina C de către organism. Ca urmare, această salată de trei fructe este ideală pentru fumători. Kiwi este unul dintre fructele cele mai bogate în vitamina C: 250 mg/100 grame.

Un trio pentru tenul de roză

Salata ideală pentru protejarea și înfrumusețarea epidermei este combinația de portocale, morcovi și nuci. O salată dulce-sărată, reprezentând un concentrat de antioxidanți: vitamina C din portocală, carotenul din morcovi și citrice, vitamina E din nuci.

Beți ceaiuri de soc, de măceșe și cătină!

Sezonul rece și-a intrat deja în drepturi aducând cu el binecunoscutele răceli, strănutul, febra și alte manifestări neplăcute. Dar ce-i de făcut pentru a trece cu bine peste aceste greutăți? Iată câteva produse naturiste și leacuri băbești care vă pot ajuta să scăpați de neplăcerile bolilor de sezon.

Ar fi trebuit să ne gândim din timp la vaccinul antigripal, dar, dacă nu ați contactat deja gripa se mai poate face și acum. Oricum, este bine să vă preocupați de întărirea sistemului imunitar. Folosiți „Imunostim” și bitterul suedez fără alcool, „Herbal Bitter”, care poate fi benefic atât copiilor, cât și adulților.

Feriți-vă pe cât posibil să frecvențați locurile aglomerate, mâncați alimente ce cuprind mari cantități de vitamina C, cum ar fi pătrunjelul, cât mai multe salate (dar aveți grijă să nu fie aseasonate cu maioneză din belșug), și multe portocale, lămâi, kiwi fructe recunoscute pentru conținutul lor bogat în vitamina C.

Iată câteva leacuri populare, aflate la îndemâna oricui:

- Băi fierbinți la picioare; se adaugă în apă, sare de mare iodată (Atenție! Cardiacii și hipertensivii nu au voie să folosească această metodă);
- Tinctură de propolis zilnic, câte o linguriță dimineața și seara (Atenție! Produsul este interzis persoanelor alergice la propolis);
- Ceai de soc, două căni zilnic în caz de febră;
- Ceaiuri de măceșe sau cătină (bogate în vitamina C), cărora li se adaugă lămâie din belșug; Regim hidric: doi litri de sucuri de legume și fructe în fiecare zi;
- Cataplasma pe piept cu: brânză de vaci; mămăligă caldă; făină de muștar în amestec cu făina de in; hrean ras după ce s-a uns locul cu unguent de gălbenele;
- Baie generală cu flori de fân, în care s-au pus câteva picături de ulei de eucalipt, brad sau pin; Freție cu oțet de mentă;
- Inhalatie cu ulei de mentă (camera să fie bine încălzită);
- Beți dimineața o cană de lapte fierbinte cu miere, gălbenuș de ou și o linguriță de unt; Faceți zilnic gargară cu ceai de arnică sau apă cu sare de mare iodată.

Produse naturiste

Iată câteva produse naturiste care vă pot fi de folos pentru a împiedica răcelile:

SEPTILIN este un produs ce cuprinde extracte din plante și minerale cu rol important în întărirea sistemului imunitar; acționează eficient în cazul unor boli infecțioase, atât acute cât și cronice. Are rol antibacterian, antialergic și antiinflamator și nu prezintă nici un grad de toxicitate.

Dacă veți folosi zilnic acest produs, nu veți contacta răceli sau infecții. De asemenea, îl puteți folosi în otite, mastoidite, sinuzite acute și cronice, precum și în dermatoze rebele și în abcese.

CETRARIA acest produs asociază patru plante, ce au și ele un rol important în întărirea sistemului imunitar, are acțiune antibiotică și antiinflamatoare. Datorită acestor proprietăți este util în răceli, gripă, traheobronșită, bronșită cronică, laringită acută și cronică, aduce o certă ameliorare în astmul bronșic și este totodată un antiinfecțios redutabil. Un mare avantaj îl reprezintă faptul că nu conține coloranți sintetici, zahăr sau sare.

IMUNOGRIPI acest produs este un stimulator imunitar general și are la bază planta Echinaceae, ce a fost folosită în medicina tradițională a indienilor din America de Nord pentru vindecarea infecțiilor, a rănilor greu vindecabile, a mușcăturilor de șarpe. Cu ajutorul acestui produs, se mărește rezistența organismului. Poate fi folosit în toate infecțiile respiratorii, răceală, gripă, anexe.