



WARZYWA W PROFILAKTYCE I WSPOMAGANIU LECZENIA UDARU

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Przeciw rakowi”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

CEBULA

Badania kliniczne przeprowadzone na 3000 osobach w Norwegii wykazały, że **zjedanie przynajmniej połowy cebuli dziennie zmniejsza ryzyko zapadnięcia na nowotwór żołądka ok około 50%**. Ponadto zaobserwowano, że osoby, które jedzą często cebulę mają mniejszą szansę zapadnięcia na jakikolwiek inny nowotwór.

Cebula zawiera m.in. wspomagające leczenie nowotworów witaminę C, karoten, saponiny i flawonoidy. Flawonoidy zawarte w cebuli zmniejszają też lepkość krwi, dzięki czemu **zapobiegają skrzepom, a tym samym zawałowi serca i udarowi niedokrwiennemu mózgu.**

PRZECIWWSKAZANIA

Nie należy nadużywać cebuli w wypadku ciężkich i ostrych chorób:

- nerek,
- wątroby,
- żołądka,
- serca.

CZOSNEK POSPOLITY

Wykazano, że czosnek ma działanie przeciwnowotworowe. Niszczy też wirusy, w tym onkogenne, czyli takie, które mogą wywołać nowotwór.

Substancje, które działają przeciwnowotworowo w czosnku to:

- anilina,
- karoten (w szczypiorze),
- witamina C,
- fitosterole,
- wapń.

Spożywanie czosnku zapobiega m.in. nowotworom jelita grubego i żołądka. Ponadto czosnek pomaga zapobiegać udarowi niedokrwinnemu mózgu i zawałowi serca.

W celach profilaktycznych wystarczy zjadać 2 ząbki czosnku dziennie.

MEDYCYNA WSCHODNIA

W krajach wschodu uważa się, że czosnek:

- dodaje sił w przypadku zmęczenia fizycznego (podawany z solą, olejem i cukrem – podejście chińskie),
- **chroni przed nowotworami** (Japonia),

a ponadto w Japonii czosnek jest stosowany w przypadkach:

- chorób skórnych,
- krzywicy,
- miażdżycy.

PRZECIWWSKAZANIA

Czosnku powinny unikać osoby, które cierpią na zaawansowane zapalenie nerek.

ZIEMNIAK

Zawarty w ziemniaku glikoalkaloid tomatyna niszczy lub hamuje rozwój niektórych grzybów i bakterii oraz zapobiega rozszerzaniu się naczyń krwionośnych. Ponadto związek ten może wspomagać leczenie nowotworów, chorób układu nerwowego i grzybicy.

Glikozyd kwercetyna zaś wzmacnia naczynia krwionośne i **działa przeciwnowotworowo.**

Ponadto przeciwnowotworowo działają też witamina C, D, E, karotenoidy i wapń, które również – obok innych związków – są w ziemniaku.

Ponadto ziemniak pomaga chronić przed udarem mózgu.

MARCHEW

Marchew to zwykle roślina dwuletnia. Należy ona do rodziny baldaszkowatych. Marchew uprawiano już w starożytnej Grecji i Rzymie.

DZIAŁANIE MARCHWI

Wyciąg z nasion marchwi działa spazmolitycznie i rozszerza naczynia wieńcowe. Ponadto marchew:

- **obniża ryzyko zachorowania na udar lub choroby serca,**
- wzmacnia odporność na choroby,
- poprawia przyswajanie wapnia, dzięki czemu zapobiega osteoporozie,
- przyśpiesza gojenie się ran,
- sprzyja zdrowiu skóry,
- pozytywnie wpływa na zęby i kości.

Sama marchew zaś:

- **obniża poziom cholesterolu we krwi,**
- **działa przeciwmiażdżycowo,**
- witaminizuje,
- usuwa robaki takie, jak glista ludzka i owsiki.

CELE LECZNICZE

Marchew jest pomocna w przypadku chorób takich, jak:

- niedobory witamin,
- anemia,
- zaburzenia przemiany materii,
- choroba wieńcowa,
- biegunka,
- **choroby układu naczyniowo-sercowego,**
- hemoroidy,
- zaburzenia wzroku,
- zaparcia,
- choroby wątroby,
- schorzenia nerek.

PRZECIWWSKAZANIA

Marchwi nie powinny spożywać osoby cierpiące na ostrą chorobę wrzodową czy stany zapalne jelit. Ponadto nie powinno się pić więcej, niż litr soku marchwiowego dziennie, gdyż większa ilość wywołuje zażółcenie skóry.

Ten tekst jest częścią darmowego kursu e-learning „Udar – profilaktyka i naturalne metody wspomagania leczenia”

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci