



# OWOCE I WARZYWA DLA ZDROWIA SERCA – CZ. 2

(podsumowanie lekcji)

*darmowy kurs „Zdrowie serca”*

*Szkoła Medycyny Naturalnej*

Marta Pyrchala-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

## KAPUSTA

### CELE LECZNICZE

- choroby sercowo-naczyniowe,
- problemy żołądkowo-jelitowe.

## KAWA

### CELE LECZNICZE

Kofeinę stosuje się w przypadku:

- przedawkowania narkotyków,
- **niewydolności układu sercowo-naczyniowego,**
- skurczu naczyń mózgowych (migrenie).

## MARCHEW

### 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,
- przyspiesza 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.

## **MELON**

### **CELE LECZNICZE**

**Melon ma zastosowanie w przypadku następujących dolegliwości:**

- stwardnienie tętnic,
- niedokrwistość,
- **choroby sercowo-naczyniowe,**
- zaparcia,
- hemoroidy.

## **MORELA**

### **CELE LECZNICZE**

**Owoce moreli są pomocne w przypadku następujących dolegliwości:**

- niedokrwistość,
- **choroby układu krwionośnego i serca.**

## **OBERŻYNA**

### **CELE LECZNICZE**

- **wysoki poziom cholesterolu** (spożywanie oberżyny może zmniejszyć poziom cholesterolu nawet o połowę),
- **stwardnienie tętnic,**
- **słabe serce** (potas w oberżynie wzmacnia je),

- **obrzęki spowodowane słabą czynnością serca** (obrzyna wspomaga usuwanie nadmiaru płynów z organizmu),
- podagra.

## **SZAFRAN**

### **CELE LECZNICZE**

**Szafran ma zastosowanie w przypadku:**

- **problemów z sercem,**
- chorób wątroby,
- kamicy moczowej,
- schorzeń żołądka,
- drgawek,
- problemów jelitowych.

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

**Marta Pyrczała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

### **STRONY INTERNETOWE**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://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](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)