



WARZYWA I OWOCE DLA ZDROWIA SERCA

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Zdrowie serca”

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 niedokrwiennemu mózgu i zawałowi serca.**

W celach profilaktycznych wystarczy zjadać 2 ząbki czosnku dziennie.

CELE LECZNICZE

Wyciąg suchy z czosnku:

- atonia żołądka,
- atonia jelit,
- niestrawność,
- czerwotka,
- stan zapalny wyrostka robaczkowego,
- impotencja,
- stan zapalny zatok,
- nadkrzepliwość krwi,
- wysoki poziom cholesterolu,
- choroby układu oddechowego (w tym ropne zapalenie płuc),
- nadciśnienie (tu zaleca się zjedanie 2-3 ząbków czosnku dziennie),
- astma,
- grypa,
- puchlina wodna,
- stwardnienie tętnic (tu zaleca się zjedanie 2-3 ząbków czosnku dziennie).

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**.

ANANAS

Ananas zawiera m.in. **witaminę C** (która wspomaga walkę z rakiem) i **bromelinę**. **Dzięki bromelinie ananas działa:**

- przeciwobrzękowo,
- przeciwzapalnie,
- fibrynolitycznie.

Poza tym **bromelina** oczyszcza skórę, zmniejsza agregację płytek krwi, pomaga w gojeniu się oparzeń – w tym stopnia trzeciego, wzmacnia przyswajanie leków oraz **hamuje rozwój guzów nowotworowych**.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie należy nadużywać ananasa w wypadku schorzeń żołądka spowodowanych jego nadmierną kwasowością.

FIGOWIEC POSPOLITY

CELE LECZNICZE

- choroby układu naczyniowo-sercowego,
- słabe trawienie,
- niedokrwistość.

PRZECIWWSKAZANIA

Fig nie powinny stosować osoby:

- z cukrzycą,
- ostry stan zapalny przewody pokarmowego.

GŁÓG

CELE LECZNICZE

Nalewki:

- słabe skurcze serca,
- nierównomierne bicie serca,
- nadciśnienie,
- słabe krążenie krwi,
- zawroty głowy,
- rekonwalescencja po ciężkich chorobach,
- wysoki poziom cholesterolu we krwi,
- bóle głowy,
- nadpobudliwość i nerwowość.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie należy spożywać przetworów z kwiatów i owoców głogu w przypadku niskiego ciśnienia krwi.

KALINA

CELE LECZNICZE:

Owoce kaliny można stosować w przypadku następujących problemów zdrowotnych:

- osłabienie,
- słaba czynność serca,
- nadciśnienie,
- nerwica,

- bolesne miesiączkowanie,
- skłonność do przedwczesnych porodów i poronień,
- hemoroidy,
- skurcze naczyń krwionośnych,
- kamica moczowa (owoce kaliny działają moczopędnie).

Kora kaliny natomiast ma zastosowanie w przypadku krwawień – w tym z macicy – oraz skurczów.

Marta Pyrchala-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/rozwój-dzieci