Wzmacniamy odporność warzywami okopowymi

written by Ewa Kozioł

Kiedy nasz organizm jest osłabiony i potrzebuje nagłego wzmocnienia odporności musimy działać od wewnątrz oznacza to, że musimy go specjalnie odżywić, aby nabrał on siły i wigoru. Współczesne zabieganie i wszechobecna farmacja sprawia, że zapominamy iż w naszej kuchni pod ręką mamy masę artykułów dzięki którym możemy pozytywnie wpłynąć na zdrowie. Mowa tutaj o naszej żywności, jednak ponieważ używamy jej, aby zaspokoić głód, rzadko kiedy myślimy o jej właściwościach prozdrowotnych. Oczywiście, każdy musi zjeść swoje zielone witaminki, ale to nie wszystko co mają nam do zaoferowania warzywa.

Marchew działa wzmacniająco, odżywczo i witamizująco, a dodatkowo wzmacnia odporność. Co więcej marchew bardzo dobrze wpływa na jelita i prawidłowy rozwój mikroflory jelitowej co jest niesłychanie istotne kiedy byliśmy zmuszeni sięgnąć po antybiotyk. Dodatkowo mało kto wie, że marchew ma działanie przeciwrobacze niszczy owsiki i glisty ludzkie. Marchew warto spożywać w postaci świeżego soku który można przechowywać w lodówce jeden dzień.

Pietruszka ma działanie oczyszczające, moczopędne i antyseptyczne. Apigenina to silny przeciwutleniacz, który znajdziemy właśnie w pietruszce, substancja ta świetnie poprawia odporność i redukuje stany zapalne naszego organizmu. Warto wiedzieć, że przeciwutleniacze często redukują stres co jest tak istotne kiedy dręczy nas zimowe przemęczenie. Co więcej korzeń pietruszki znacznie wzmacnia wytwarzanie glutationu ale i innych enzymów w wątrobie które pomagają usunąć z organizmu toksyny. Zimą surową pietruszkę można potraktować jak zakąskę, pokroić w paseczki i maczać w różnego rodzaju sosach, świetnie smakuje pieczona w piekarniku, czy

też w zupach.

Wzmacniamy odporność warzywami okopowymi

Ziemniaki to kolejne niedoceniane warzywo w naszej spiżarni, a jest to błąd gdyż zawierają wiele minerałów w tym duże ilości potasu i magnezu które pozwalają nam uporać się ze stresem oraz zmęczeniem. Mają w swym składzie sporo witamin, ale aż 90% z nich znajduje się w skórce i tuż pod nią. Ziemniaki wspomagają układ krążenia czy też stymulują funkcjonowanie naszej odporności

Jeśli chcemy obierać ziemniaki musimy je dokładnie wyszorować, następnie cienko obrać, po czym wrzucamy je od razu do wrzątku, aby skrobia w ziemniaku się ścięła od razu na powierzchni, przez ten zabieg nie pozwala się na wypłukanie cennych składników z ziemniak.

[mpp_inline id="55212″]