

20 ALIMENTOS PODEROSOS CONTRA DOENÇAS

As doenças mais dolorosas e mortais que assolam o ocidente são causadas por maus alimentos, mal processados cheios de açúcar, gorduras, sal, pesticidas e ingredientes geneticamente modificados. Contudo, quando consumimos alimentos integrais, nutritivos e orgânicos, ganhamos um kit de ferramentas terapêuticas que não só afastam o cancro e doenças cardíacas, como também constipações, gripes, alergias e uma série de outras doenças que nos atacam diariamente.

Com tantos alimentos curativos fantásticos, é difícil escolher apenas 15, mas se quiser realmente recheir a sua cozinha com uma oferta abundante destes super alimentos, recomendamos The Green Pharmacy Guide to Healing Foods de James A. Duke, que lhe irá permitir afastar todo o tipo de cancros, constipações, artrites e sintomas da menopausa.



Azeite: Melhora o funcionamento do fígado, da vesícula biliar e dos intestinos



Aipo: Ajuda a limpar as vias urinárias, eliminando o ácido úrico, e protege os rins, evitando a formação de pedra; como contém fibras insolúveis, favorece o bom funcionamento dos intestinos. Se não for fã deste alimento, experimente fritar tirinhas de aipo em azeite, junte nozes e coma como acompanhamento.



Alcachofa: A presença de cinarina ajuda a promover a produção de bílis, que facilita a eliminação de substâncias tóxicas, nomeadamente através da urina. Integre este alimento na sua dieta, cozendo-as a vapor e misturando ervas aromáticas.



Cebola: Prefira comê-la crua (por exemplo, em saladas), dado que ajuda ao funcionamento do fígado e da vesícula biliar, elimina líquidos e oxigena o sangue.



Cenoura: Rica em fibras insolúveis, ajuda a evitar a obstipação, ao mesmo tempo que aumenta a sensação de saciedade. Sumos e saladas são uma boa forma de a consumir com regularidade.



Cereais integrais: Ajudam a eliminar toxinas a nível dos intestinos, protegendo contra os parasitas.



Espargos: As fibras solúveis favorecem o trânsito intestinal, enquanto o potássio facilita a eliminação de toxinas acumuladas na urina. Pode comê-los cozidos ou sob a forma de sopa (basta triturá-los com um pouco de leite e ervas aromáticas).



Limão: Poderoso antioxidante e diurético, que age sobre a qualidade do sangue, eliminando toxinas; ainda melhora a digestão e o funcionamento dos rins. Uma sugestão: junte umas gotas a um copo de água e beba-o de manhã.



Maçã: É uma fruta extremamente depurativa, dado que absorve grande parte das toxinas, enquanto a fibra facilita o trânsito intestinal. Pode consumi-la ao natural, em sumos ou em puré.



Uvas: Elevado efeito depurativo. Pode consumi-las em sumo natural.



Canela: O benefício mais notável da canela no sistema imunológico é a sua capacidade em reduzir o açúcar no sangue.



Citrinos: Consideradas as estrelas do outono e inverno, os citrinos, contêm perto de 200 componentes anticancerígenos, fibra para baixar o colesterol e flavonoides para reduzir as inflamações.



Gengibre: Apesar de muito utilizado como um antídoto para enjoos e mal estar, o gengibre ajuda também a manter os níveis de colesterol sob controlo, baixar a pressão arterial e aliviar inflamações associadas à artrite.



Hortelã-pimenta: Quando utilizadas em chás, estas ervas podem aliviar a dor de estômago, mas uma pesquisa recente diz que os seus componentes podem impedir a degradação da acetilcolina, um neurotransmissor que ajuda a manter a memória activa.



Pimentos / malaguetas: Chili peppers picantes têm elevados níveis de capsaicina, que interfere com os receptores de dor no cérebro, actuando como analgésicos naturais. As pessoas que sofrem de inflamações, agitação ou nervosismo e tensão arterial elevada devem evitar consumi-las.



Romã: São uma boa fonte de potássio, vitamina C e antioxidantes que afastam o cancro. Podem também ajudar a combater a doença de Alzheimer.



Alçafrão: Estudos mostram que protege o estômago, ajuda a prevenir úlceras e a digestão de gorduras. O picante do alçafrão ajuda também a combater a doença de Alzheimer.



Nozes: As nozes possuem gorduras mais saudáveis que o salmão, tornando-as um bom antídoto para a depressão.



Linhaça: contêm altos níveis de lignanas. As Lignanas ajudam a proteger contra o estrogênio, prevenindo assim o câncer de mama .



Amora: A amora é fonte de resveratrol, um antioxidante flavonóide importante para a regulação da vasoconstrição das veias sanguíneas.