

## 7 συνδυασμοί από το.. φαρμακείο της φύσης

/ Ε



Προβλήματα στο

στομάχι; Κουρασμένο και γερασμένο δέρμα; Εξασθενημένη όραση; Εξάντληση και κόπωση; Ή μήπως αδύναμα οστά; Όποιο από τα παραπάνω συμπτώματα και να σας ταλαιπωρεί, η λύση βρίσκεται στη... φύση.

Υπάρχουν πολλά θρεπτικά και ευεργετικά για τον οργανισμό μας συστατικά, που βρίσκονται άφθονα σε φυτικά ή και ζωικά προϊόντα και μπορούν να βελτιώσουν θεαματικά την πολύτιμη υγεία μας. Οι περισσότεροι ξέρουμε ήδη από τα παιδικά μας χρόνια, ότι πρέπει να πίνουμε πολύ γάλα, για γερά και δυνατά οστά ή ότι είναι καλό καταναλώνουμε όσπρια, για να ενισχύουμε τον οργανισμό μας με σίδηρο.

Συνεπώς η αξία αρκετών υπερτροφών, είναι ιδιαίτερα γνωστή και διαδεδομένη. Εκείνο που χρειάζεται είναι, να τις συμπεριλάβουμε στην καθημερινή μας διατροφή και ο οργανισμός θα πάψει να έχει ανάγκη από τα κάθε είδους σκευάσματα... και υποκατάστατα.

### **Ασβέστιο και ινουλίνη: για δυνατά οστά και υγιές στομάχι**

Αν αντιμετωπίζετε στομαχικές ή κοιλιακές διαταραχές, σίγουρα θα έχετε ακούσει για την ινουλίνη, έναν φυτικό πολυσακχαρίτη, που παράγεται από πολλά είδη φυτών και κυρίως από τις ρίζες. Τα οφέλη της ινουλίνης για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολλαπλά. Κατ' αρχήν ενισχύει την απορρόφηση ασβεστίου και του μαγνησίου δυναμώνοντας τα οστά, ενώ συμβάλλει και στην ανάπτυξη φυσικών βακτηρίων του εντέρου που βοηθούν σημαντικά στη διαδικασία της πέψης. Επιπλέον, η χρήση της ινουλίνης δεν προκαλεί αύξηση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων και θεωρείται ωφέλιμη ουσία για τους διαβητικούς. Μπορείτε να την βρείτε σε φυτικά συμπληρώματα τροφής, αλλά και σε προϊόντα όπως το

γιαούρτι ή ακόμη καλύτερα σε μερικές υγιεινές τροφές, όπως οι παρακάτω:  
[\(περισσότερα...\)](#)