

Στάσου μύγδαλα!

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η συμβουλή της ημέρας

Τρία ωμά αμύγδαλα ή ακόμα καλύτερα πικραμύγδαλα την ημέρα μπορούν να σας κρατήσουν υγιείς από τον καρκίνο σε όλη σας τη ζωή. Αποδεδειγμένες ιατρικές μελέτες δείχνουν ότι τα αμύγδαλα και κυρίως τα πικραμύγδαλα όταν καταναλώνονται ωμά καθημερινά έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στην φλούδα τους αλλά και η βιταμίνη B17 (ιδίως στα πικραμύγδαλα) εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Έτσι με μόνο τρία πικραμύγδαλα την ημέρα μπορείτε να έχετε μια όσο το δυνατόν υγιή ζωή, ελεύθερη από μελλοντικούς καρκίνους.

Πηγή: ikypros.com