

Οι μαγικές ιδιότητες του γκρέιπφρουτ



Ενισχύει

το

ανοσοποιητικό και αδυνατίζει

Το γκρέιπφρουτ προέρχεται από τη Νότια Αμερική και ο στυφός καρπός του είναι ένα υβρίδιο μεταξύ πορτοκαλιού και φράπας, ωστόσο, σύμφωνα με τους ειδικούς έχει εκπληκτικά οφέλη για την υγεία.

Καταρχάς αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης C, η οποία ενισχύει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην πρόληψη του κρυολογήματος. Ωστόσο οι μαγικές του ιδιότητες δε σταματούν εκεί:

Προλαμβάνει τη πέτρα στα νεφρά

Η πέτρα στα νεφρά είναι μία επώδυνη εμπειρία που προκαλείται συνήθως από συσσώρευση ασβεστίου και αφού δημιουργηθεί πρέπει είτε να περάσουν μέσα από την ουρήθρα είτε να αφαιρεθούν χειρουργικά. Ενα λίτρο χυμό γκρέιπφρουτ κάθε μέρα, θα σας προστατεύσει.

Καίει τα λίπη

Επιστημονική έρευνα αποκαλύπτει την καταπληκτική δύναμη αυτού του φρούτου όταν το τρώτε για πρωινό. Μάλιστα όσοι συμμετείχαν στο πείραμα έχασαν μέχρι και τέσσερα κιλά σε 12 εβδομάδες.

Ενεργοποιεί το μεταβολισμό σας

Ετσι υποστηρίζει τις προσπάθειές σας να χάσετε βάρος . Μαζί με την κατάλληλη διαίτα και άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε έως και δύο κιλά την εβδομάδα και να διατηρήσετε μία άψογη σιλουέτα.

Καθαρίζει το συκώτι

Ξεπλένει τις ανθυγιεινές τοξίνες από το σώμα. Πίνοντας ή τρώγοντας γκρέιπφρουτ θα αισθανθείτε καλύτερα, αφού μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα των χρόνιων καταστάσεων, όπως , κατάθλιψη , δυσκαμψία των μυών, και χρόνιες κεφαλαλγίες.

Προστατεύει από καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά τα οποία «χτυπούν» τις καρκινογόνες ουσίες που παραμονεύουν, το γκρέιπφρουτ, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα αποτελεί σημαντική ασπίδα για τον οργανισμό.

Μειώνει την κακή χοληστερόλη

Οι μελέτες δείχνουν ότι η LDL , η κακή χοληστερόλη , μειώθηκε κατά 15 % με την τακτική κατανάλωση γκρέιπφρουτ. Μάλιστα το κίτρινο γκρέιπφρουτ ήταν πολύ πιο ευεργετικό από το κόκκινο.

Προστατεύει από την ουλίτιδα

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση δύο γκρέιπφρουτ την ημέρα προλαμβάνει αλλά και αναστρέφει προβλήματα στα ούλα.

Πηγή:ikypros.com