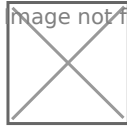


20 Θαυματουργές ιδιότητες της γύρης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[tsubee collecting pollen](#)

Η γύρη αυτό το θαυμάσιο προϊόν ανθέων και μελισσών έχει ως πιθανή πηγή προέλευσης περισσότερα από 1.000 διαφορετικά άνθη. Κατά συνέπεια, η σύνθεση και φυσικά οι ιδιότητές της είναι μεταβλητές. Οι κύριες ιδιότητες της γύρης μελισσών συσχετίζονται με τη μεγάλη αφθονία της σε θρεπτικές ουσίες (αμινοξέα, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ένζυμα κ.λ.π.). Έτσι, η γύρη μελισσών είναι καταρχήν ένα εξαιρετικό **ΤΡΟΦΙΜΟ!** Εντούτοις, όπως είπε ο Ιπποκράτης πάνω από 2.000 έτη πριν, μια καλή τροφή, σωστά χορηγούμενη, μπορεί να είναι επίσης ένα **φάρμακο**. Ακολουθούν οι κύριες ιδιότητες της γύρης μελισσών, που απαριθμούνται αλφαβητικά.

Υπάρχουν κύριες και δευτερεύουσες ιδιότητες.

1. ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΕΡΓΙΩΝ (αλλεργικό συνάχι) Όταν χορηγείται σε πολύ μικρές δόσεις, ως τροφή, η γύρη που αναμιγνύεται με το μέλι, μπορεί γρήγορα να απευαισθητοποιήσει αυτές τις αλλεργίες.

2. ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ Η γύρη, λόγω της πολύπλοκης σύνθεσής της, μειώνει την υψηλή πίεση αίματος, βελτιώνει τη ροή του αίματος μέσω της βελτίωσης των λειτουργιών του συκωτιού, και αναπαράγει τα ενδοθηλιακά αρτηριακά κύτταρα.

3. ΑΝΤΙΒΑΚΤΗΡΙΑΚΗ Τα λουλούδια για να προστατεύονται από την ανάπτυξη των βακτηριδίων παράγουν αντιβακτηριακές ουσίες όπως τα φλαβονοειδή.

4. ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΗ Δείτε ανωτέρω· η «αντιβιοτική» έχει μια ευρύτερη δράση από την «αντιβακτηριακή».

5. ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ Η γύρη έχει όλα τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για να παραχθούν από το ανθρώπινο νευρικό σύστημα τα φυσικά αντικαταθλιπτικά του οργανισμού, όπως οι ενδορφίνες.

6. ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ Η γύρη περιέχει, μεταξύ πολλών άλλων ουσιών, μικρά ποσά βιοφλαβονοειδών που είναι γνωστά ως ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ουσίες.

7. ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ Που οφείλεται στην περιεκτικότητα της γύρης σε φλαβονοειδή.

8. ΒΙΟΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ Η φρέσκια γύρη γίνεται από δισεκατομμύρια ισχυρά ζωντανά κύτταρα που έχουν μια πολύ ισχυρή «δύναμη ζωής»· σκεφτείτε τη γύρη βελανιδιάς ή γλυκολεμονιάς που επιτρέπει σε αυτά τα δέντρα να ζήσουν για πάνω από 1.000 έτη!

9. ΑΝΤΙΥΠΕΡΤΑΣΙΚΗ Βελτιώνει τη ρευστότητα του αίματος επειδή η γύρη μειώνει τα λίπη του αίματος. Μειώνει τις μικροαιμορραγίες, κατά συνέπεια την έκταση της αθηροσκλήρωσης Μαλακώνει τα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών, των τριχοειδών αγγείων και των φλεβών. Τρέφει τους αρτηριακούς μύς, καθιστώντας τους έτσι πιο εύκαμπτους Τρέφει τους καρδιακούς μύς και τα νεύρα· μια υγιέστερη καρδιά μπορεί να χειριστεί καλύτερα τις αυξομειώσεις της πίεσης του αίματος.

10. ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΗ Το σχετικά υψηλό περιεχόμενο της γύρης σε υδατάνθρακες αυξάνει το οργανικό νερό του σώματος.

11. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ Αυτό προκαλείται άμεσα από την παρουσία απίστευτα μεγάλων ποσοτήτων διαφορετικών θρεπτικών ουσιών στη γύρη· αυτές οι ουσίες τρέφουν άμεσα, όπως προαναφέρθηκε αρκετές φορές, όλα τα νευρωνικά κύτταρα· η έμμεση επίδραση προκαλείται από την τροφοδότηση του συκωτιού· ένα υγιέστερο συκώτι θα δημιουργήσει με τη σειρά του άλλες πολύ σημαντικές ουσίες για τη λειτουργία του εγκεφάλου.

12. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ και ΕΡΥΘΡΟΚΥΤΤΑΡΩΝ του ΑΙΜΑΤΟΣ Η γύρη περιέχει όλες τις απαραίτητες ουσίες για την κυτταρική αναγέννηση, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που απαιτούνται για τα κύτταρα του αίματος. Επίσης, η γύρη περιέχει σίδηρο που είναι πολύ σημαντικός για τη σύνθεση αιμοσφαιρίνης.

13. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΤΕΡΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ Τα υπολείμματα από την αφομοιωμένη στο στομάχι και το λεπτό έντερο γύρη τρέφουν τη χλωρίδα του παχέος εντέρου

14. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ την ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ της ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C στα ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ, το ΘΥΜΟ ΑΔΕΝΑ, το ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ, το ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ και το ΣΥΚΩΤΙ Αυτό είναι ένα πειραματικό αποδεδειγμένο αποτέλεσμα· οι άνθρωποι δεν μπορούν να

παράγουν τη βιταμίνη C, οπότε αυτή η ιδιότητα είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία μας!

15. ΜΕΙΩΝΕΙ τα ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ στους ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ Λόγω της περιεκτικότητας της σε φυτοστερόλες.

16.ΡΥΘΜΙΖΕΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ Το βάρος του σώματος ρυθμίζεται από πολλούς μηχανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των ορμονών· οι ορμόνες είναι πρωτεΐνες που γίνονται από τα αμινοξέα.

17. ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΕΙ τον ΕΓΚΕΦΑΛΟ, το ΜΥΑΛΟ και τη ΨΥΧΗ Η γύρη είναι η καλύτερη τροφή για τον εγκέφαλο. Συνδέεται με τη νεανικότητα, επειδή είναι και η ίδια, αφού αντιπροσωπεύει τα πρώτα κύτταρα ενός νέου οργανισμού, συνδέεται με το φως του ήλιου, τη νοημοσύνη της φύσης και την αγάπη.

18. ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ την ΚΑΡΔΙΑ Η γύρη ως άμεση και έμμεση (μέσω του συκωτιού) τροφή και πηγή βιοενέργειας.

19. ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ Σχεδόν όλες οι δομές που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα χρειάζονται πολλές διαφορετικές πρωτεΐνες οι πρωτεΐνες αποτελούνται από τα αμινοξέα..

20. ΤΟΝΩΤΙΚΟ Η γύρη αυξάνει την όρεξη, τη δυνατότητα πέψης, τη ροή του αίματος, τη λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος, τη σεξουαλική ικανότητα.

Πηγή: MelissokomiaNet.gr via Περιοδικό μελίμα