

21 Σεπτεμβρίου 2016

Ζεστό νερό με Κουρκουμά κάθε πρωί και το αποτέλεσμα...

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



φωτο:www.awakengr.com

Για 12 μήνες έπινε ρόφημα με ζεστό νερό, μαύρο πιπέρι και κουρκουμά, με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Ο κουρκουμάς είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά, χάρη στην πληθώρα των θρεπτικών ουσιών που περιέχει.

Με τις ισχυρές αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του, προσφέρει μυριάδες οφέλη για την υγεία.

Το δραστικό συστατικό του που είναι γνωστό ως κουρκουμίνη, έχει απεριόριστα πλεονεκτήματα και έχει αξιολογηθεί σε πάνω από 7000 επιστημονικά άρθρα. Ως εκ τούτου, το νερό με κουρκουμά είναι ένα από τα υγιέστερα ποτά που μπορείτε να καταναλώσετε.

Μια γυναίκα από το Μπρίστολ της Αγγλίας, που κατανάλωνε αυτό το νερό για 12 μήνες, βίωσε καταπληκτικά οφέλη για την υγεία.

Εκτός από την αλκαλοποίηση του σώματός της, βελτίωσε επίσης την πέψη της. Επιπλέον, τα συμπτώματα της αρθρίτιδας εξαφανίστηκαν.

Να πως να προετοιμάσετε νερό με κουρκουμά:

Προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά και μια πρέζα μαύρο πιπέρι σε ένα ποτήρι νερό. Ανακατέψτε σωστά και πιείτε όλο το διάλυμα αμέσως.

Πίνετε νερό με κουρκουμά κάθε πρωί και απολαύστε τα ακόλουθα οφέλη:

Προάγει την υγεία της καρδιάς

Η κουρκουμίνη καθαρίζει την πλάκα από τα αιμοφόρα αγγεία και αναστέλλει τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα.

Αντιστρέφει τον διαβήτη τύπου 2

Σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Auburn το 2009, ο κουρκουμάς έχει μεγάλες δυνατότητες στην θεραπεία του διαβήτη.

Αλκαλοποιεί το σώμα σας

Όντας εξαιρετικά αλκαλικός, ο κουρκουμάς καταπολεμά τον καρκίνο, ο οποίος ευδοκιμεί μόνο σε όξινες συνθήκες.

Προστατεύει το μυαλό σας

Τα χαμηλά επίπεδα της BDNF, νευροτροφικού παράγοντα που προέρχεται από τον εγκέφαλο, η οποία είναι μια αυξητική ορμόνη, συνδέονται συχνά με τη νόσο του Alzheimer και την άνοια. Οι επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει ότι η κουρκουμίνη ρυθμίζει τα επίπεδα αυτής της ορμόνης, και ως εκ τούτου αποτρέπει τις λειτουργίες του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ηλικία, καθώς και τις παθήσεις του εγκεφάλου.

Πολεμάει την φλεγμονή

Η κουρκουμίνη έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και ως εκ τούτου καταπολεμά αποτελεσματικά τις φλεγμονές και προστατεύει τον οργανισμό.

Αντικαρκινικές Ιδιότητες

Η κουρκουμίνη αποτρέπει αποτελεσματικά τον καρκίνο, χάρη στην ισχυρή αντιοξειδωτική δράση της, που προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες.

Ανακουφίζει από τα συμπτώματα αρθρίτιδας

Μια μελέτη της PA, που έγινε το 2012, αποκάλυψε ότι η κουρκουμίνη είναι τόσο ισχυρή όσο το μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες φάρμακο (NSAID), στην αγωγή του οιδήματος και του πόνου.

Βελτιώνει την πέψη

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η τακτική κατανάλωση κουρκουμά ενισχύει την πέψη.

Προστασία του ήπατος

Εκτός από την προώθηση της σωστής λειτουργίας της χοληδόχου κύστης, ο κουρκουμάς προστατεύει επίσης από τα επιβλαβή αποτελέσματα των τοξινών, και αποτελεσματικά αποκαθιστά τα κατεστραμμένα ηπατικά κύτταρα.

Επιβραδύνει την γήρανση και προάγει τη μακροζωία

Η κουρκουμίνη είναι αποτελεσματική στην καταστροφή των ελεύθερων ριζών και στην πρόληψη της φλεγμονής, και ως εκ τούτου επιβραδύνει την διαδικασία γήρανσης.

Πηγές:olasimera.gr- healthylifestylebase.com