

## Você sabia que...

... três a quatro colheres de sopa por dia do suco resultante do cozimento de um abacaxi com mel auxiliam no tratamento da bronquite?

... o suco de maçã combate as afecções da garganta? Se ingerido quente, cura a rouquidão? Combate difteria, febres, cálculos da vesícula e dos rins, inflamações da bexiga e do aparelho urinário?

... segundo um bioquímico da Universidade de Paris, a quercetina encontrada na maçã mantém a lente do cristalino transparente, mesmo quando submetida a raios solares e produtos químicos que costumam detonar a catarata?

... uma pesquisa da Universidade de Cornell, EUA, garante que uma única maçã pequena com casca tem o mesmo poder de arrasar os temidos radicais livres que 30 copos de suco de laranja?

... segundo os americanos, os antioxidantes da maçã previnem derrames e protegem os pulmões da poluição?

... o suco de maçã reduz as chances de o colesterol se depositar nos vasos?

... a salada de aipo com maçã é apreciada por muitos e considerada útil como remédio caseiro contra flatulência e reumatismo, sendo sua raiz usada para tratar icterícia, retenção urinária, hidropisia e histeria?

... o pepino tem boa quantidade de vitaminas A, B, C e K, além de minerais como flúor, potássio, fósforo, cálcio, sódio, silício, enxofre, cloro, magnésio e ferro, sendo um alimento calmante, refrescante e estimulante?

... o suco de pepino combate a hipertensão arterial?

... cerca de 20% da azeitona é azeite de oliva repleto do bom colesterol, que mantém sua circulação sanguínea longe de obstáculos, sendo, portanto, muito benéfica?

... a mãe em fase de amamentação deve consumir hortaliças, legumes, laticínios, carnes e alimentos

ricos em carboidratos, além de muito líquido para aumentar o volume do leite, e as únicas restrições são para refrigerantes e bebidas alcoólicas (diz a nutricionista Sonia Buongiorno de Souza, da Universidade de São Paulo)?

... a textura esponjosa da beringela absorve quatro vezes mais gordura do que a batata frita? Por isso, inclua-a à vontade na alimentação, mas não frita. Utilize também seu suco de manhã, em jejum, misturado com limão. Pode-se, ainda, deixá-la de molho, picada, depois coar e tomar o líquido.

... a cebola é excelente preventivo do infarto do miocárdio?

... cientistas britânicos revelam a capacidade da cebola em dissolver os coágulos sanguíneos?

... a cebola é essencial para diabéticos, pois contém uma insulina vegetal, a glucoquinina?

... o chá de carqueja (dose regular) combate anemia, cálculos biliares, diarreias, enfermidades da bexiga, do fígado e dos rins, má digestão, má circulação do sangue, icterícia, inflamação das vias urinárias e diabete?

... a beterraba é o vegetal que possui o maior índice de açúcar, mas mesmo assim tem poucas calorias (cerca de 50 calorias/xicara)?

... meio copo de beterraba contém 45mg de folato, 5mg de vitamina C e que 1 copo de suas folhas fornece 35mg de vitamina C, 160mg de cálcio, 2,5mg de ferro e 1.300mg de potássio?

...os radicais livres são átomos instáveis produzidos pelas reações do nosso metabolismo e que em excesso danificam proteínas, lipídeos e ácidos nucleicos, acelerando o envelhecimento?

Nota: Todo o material apresentado aqui tem caráter apenas informativo, não substituindo, em hipótese alguma, as orientações do profissional de saúde.

Fonte: [www.ortomoleculares.hpg.ig.com.br/saude](http://www.ortomoleculares.hpg.ig.com.br/saude).