

Rotkvica - borac protiv raka



Nekoliko istraživanja pokazalo je da rotkvice sadrže supstance koje važe za odlične borce protiv raka. Sadržaj vlakana u ovom povrću čini ih naročito efikasnim u sprečavanju i borbi protiv raka debelog crijeva.

Rotkvice se posebno preporučuju onima koji su tokom zime preležali bronhitis ili upalu sinusa. Osim toga, svrstavaju se među povrće koje je blagotvorno za osobe koje pate od kardiovaskularnih bolesti, snižavaju holesterol, regulišu nivo šećera i krvni pritisak.

Rotkvice podstiču i rad jetre i žučne kese i čiste krv. Vlakna, kojima obiluju, regulišu pražnjenje crijeva, pa se efektivnije izbacuju toksini i sprečava pojava zatvora.

Ovi crveni plodovi značajni su i za zdravlje kože. Uspješno čiste lice od akni, a djeluju i protivupalno. Poželjno je i da ih jedete, ali i da ih stavljate na problematično mjesto na koži. Izmiksajte rotkvice u blenderu, dodajte malo vode i nanesite na kožu nježno utrljavajući smjesu vrhovima prstiju. Umijte se, pokupite višak vode peškirom i sačekajte pet minuta da se koža u potpunosti osuši.

Sok od rotkvica se smatra dobrim prirodnim lijekom protiv urinarne infekcije. Ovaj napitak efikasno ublažava peckanje, a odličan je diuretik i pomaže izbacivanju bakterija.

Date: 28-06-2019