

**Drodzy Wychowankowie dbajcie o swoje zdrowie. Dzisiaj pragnę dostarczyć Wam informacji na temat zimowych naturalnych lekarstw, które możecie zastosować przy różnych dolegliwościach. Warzywa te i ich przetwory znane są od dawne.**

**Kapusta kiszona, zakwas buraczany, czosnek czy zupa cebulowa to niezwykle naturalne lekarstwa, z których warto korzystać szczególnie zimą. Oczyszczają organizm, wzmacniają odporność, wspomagają trawienie, a do tego są niskokaloryczne.**

### **Domowa kapusta kiszona**



Kapusta znajduje się w Polsce na pierwszym miejscu w grupie 10 roślin najbardziej skutecznych w leczeniu. Kiszoną kapustę powinniśmy jeść systematycznie, nawet codziennie. Składniki zawarte w kapuście oczyszczają organizm, wzmacniają odporność, zapobiegają anemii, rewelacyjnie działają na układ nerwowy, stawy, skórę, wspomagają trawienie. Jest wyjątkowo niskokaloryczna, w 100 g kapusty mamy jedynie 40 kcal. Kapuściany sok z kolei to panaceum m. in. na wrzody żołądka. Kapusta kiszona to doskonałe źródło witamin: C, B1, B2, B6, kwasu pantotenowego i foliowego, a także składników mineralnych, jak wapń, magnez, potas, fosfor, selen, sód, mangan, żelazo. Kapusta działa antynowotworowo z uwagi na wysoką zawartość wtórnych metabolitów.

### **Zakwas z buraków**



Buraki w postaci kiszonej mają, tak jak wszystkie kiszonki, podwójną ilość witamin C i B (w porównaniu z warzywami świeżymi), które zwiększają przyswajalność żelaza, a zatem chronią nas przed anemią. Zimową porą, kiedy brakuje w naszym pożywieniu wielu cennych składników pokarmowych, jest to szczególnie istotne. Występujące w zakwasie z buraków kwas mlekowy i błonnik pobudzają pracę jelit, a przy tym działają odtruwająco i wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn. W procesie fermentacji zmniejszają też zawartość cukru w warzywach, dlatego są one mniej kaloryczne i lepiej trawione.

### **Zimowa zupa cebulowa**



Cebula to kolejne warzywo chętnie spożywane zimą. Od wieków jest doceniana ze względu na swoje właściwości lecznicze. Bogata w substancje bakteriobójcze i witaminę C, poprawia naszą odporność. Powinna często gościć na naszych stołach. Obfituje też w inne witaminy z grupy B, A, E oraz minerały takie jak: potas, magnez, wapń. Ma silne działanie antybakteryjne, antyoksydacyjne, grzybobójcze. Dzięki licznym związkom chemicznym wykazuje także działanie antynowotworowe, obniża poziom glukozy we krwi, ma świetny wpływ na

układ krwionośny i jest naturalnym lekiem na wiele dolegliwości, w tym grypę i przeziębienie, m. in. zwalcza kaszel.

Cebula jako nieliczne warzywo nie traci swoich właściwości zdrowotnych podczas obróbki termicznej. Zatem oprócz surowej dodawanej do sałatek czy surówek należy sięgać po cebulę duszoną lub zupy z jej dodatkiem, m. in. zupę cebulową, która sprawdza się w wielu przypadkach jako zimowe naturalne lekarstwo, a do tego jakie smaczne.

### **Czosnek to podstawa**



Czosnek to absolutny lider w świecie leczniczych roślin. Jest przede wszystkim naturalnym antybiotykiem, hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje, obniża ciśnienie krwi.

Niektórzy unikają czosnku ze względu na jego specyficzny smak i zapach. Pamiętajmy jednak, że nie trzeba od razu zjadać dużych ilości tego warzywa. Wystarczy 1-2 ząbki dziennie, aby skorzystać ze wszystkich jego prozdrowotnych właściwości. Żeby zneutralizować zapach czosnku, warto łączyć go z natką pietruszki, jogurtem naturalnym czy przyprawami: goździkami, miętą, koprem włoskim, kurkumą. Można też spożywać marynowany czosnek, który nie pachnie tak intensywnie jak świeży, czy też ugotowany, np. w zupie.

Pamiętajcie o tych naturalnych lekarstwach.

Pozdrawiam, Barbara Magalska