

Gustoase si hranitoare, cu un puternic efect detoxifiant si actiune depurativa, consumul CIRESELOR este recomandat in mod special persoanelor care sufera de reumatism, guta, constipatie, litiaza biliara si renala. Ele au un puternic efect anti-inflamator, regleaza colesterolul, elimina toxinele din organism si protejeaza celulele de maladiile degenerative (cancer, boli cardiovasculare). Ciresele sunt compuse intr-o proportie de peste 70% apa, iar restul de 30 la suta este reprezentat de vitamine din complexul B (B1, B2, B6) - necesare pentru alimentarea cu energie a organismului, magneziu - valorile scazute ale acestuia duc la starea de oboseala si chiar depresie. Aceste fructe contin si bioflavonoide, acid elagic, antocianine si melatonina. Pentru ca sunt bogate in provitamina A, ciresele contribuie la cresterea acuitatii vizuale si mentin sanatatea tesuturilor (piele, mucoase, epiteliu).

Doza terapeutica este de 600 g – 1 kilogram de cirese pe zi. Acestea se mananca in doua-trei reprize, cu 15 minute inainte de masa. Continutul mare de apa din cirese, permite oricui sa consume orice cantitate doreste din aceste fructe cu un continut redus de calorii si grasimi, fara sa se ingrase. Daca ciresele sunt incluse intr-o dieta de slabire, rezultatele se vor vedea in scurt timp. In afara efectului de scadere al numarului de kilograme, consumul de cirese induce si o stare de relaxare pe parcursul intregii zile; in plus, prin continutul lor, ciresele confera suplete si fermitate pielii. Indiferent de fructele care sunt incluse intr-o dieta, volumul acestora trebuie crescut progresiv pentru a nu se declansa tulburari digestive, pentru ca organismul sa nu reactioneze intr-un mod extrem la un nou regim, fata de cel anterior.

Trebuie stiut ca ciresele se consuma la temperatura camerei, nu reci.

Ciresele au efecte terapeutice diferite in functie de soiul lor. ***Ciresele rosu inchis*** sau cele negre sunt mai des folosite. Ele contin antioxidanti puternici, foarte eficienti contra afectiunilor cardiovasculare si anumitor tipuri de cancer.

Ciresele galbene

au un efect diuretic mai puternic si favorizeaza in mod special eliminarea toxinelor din organism. Ele sunt de ajutor si pentru stimularea digestiei. Pentru tratarea durerilor musculare, a afectiunilor inflamatorii, a bolilor hepatice, a tumorilor maligne sau benigne si impotriva imbatranirii premature sunt recomandate

ciresele negre

Ciresele de culoarea rosie la fel de eficiente ca ipubrofenul

Culoarea rosie a cireselor este data de antocianine, antioxidanti prezenti si in struguri, care inhiba formarea enzimelor asociate inflamtiilor. Ciresele contribuie la calmarea durerilor musculare si articulare. Ciresele sunt la fel de eficiente ca si ibuprofenul si alte medicamente similare. In plus, ciresele nu au efecte secundare, asa cum se intampla in cazul aspirinei ori Advilului. Sucul de cirese reduce tensiunea din muschi dupa un efort fizic sustinut si prelungit. De aceea ciresele sunt recomandate si in caz de febra musculara.

Ciresele negre sunt anticancerigene

Ciresele, in special cele negre, contin cuercitina, un flavonoid cu actiune anticancerigena. Acesta contribuie la formarea leziunilor susceptibile sa se transforme in tumori in colon. Se recomanda consumul a 800 g de cirese negre zilnic, pe o perioasa cat mai lunga de timp.

Mai mult, o cura de sase-opt saptamani cu cirese amare, atunci cand cancerul de colon este deja instalat, duce la scaderea volumului tumorilor, in peste 40% din cazuri.

Ciresele ajuta la scaderea colesterolului

Ciresele sunt bogate in pectina, o fibra solubila care scade nivelul de colesterol rau si fluidifica sangele. Un kilogram de cirese consumat zilnic, o perioada de minimum trei saptamani, este de un real ajutor pentru cei cu ischemie cardiaca sau care au predispozitie spre aceasta boala, ajutand la prevenirea crizelor cardiace si a infarctului.

Piele stralucitoare

Vitamina A din compozitia cireselor este excelenta pentru piele, deoarece contine mult betacaroten. De fapt, ciresele contin de 19 ori mai mult betacaroten (precursorul vitaminei A) decat afinele sau capsunile. Betacarotenul este necesar pentru o piele stralucitoare, dar si pentru intarirea vederii si a sistemului imunitar. Ciresele contin, in medie, 0,4 mg de betacaroten la 100 g. Ciresele sunt utile pentru remedierea pielii uscate: un pumn de cirese fara samburi se

mixeaza iar pasta obtinuta se aplica pe fata. Dupa 20 de minute, tenul se va clati cu apa minerala sau cu apa fara calcar.

Ofera un somn linistit si odihnitor

Ciresele sunt una dintre putinele surse naturale de melatonina. Acest hormon intervine in reglarea ritmului circadian al organismului si favorizeaza somnul, tratand insomnia. Pentru un somn linistit si odihnitor consuma zilnic 400 de grame de cirese. Recent s-a demnostrat ca doua pahare cu suc concentrat de cirese, consumate seara si dimineata, combat insomnia si pot ajuta persoanele in varsta sa doarma o ora mai mult pe zi.

Stimuleaza imunitatea naturala a organismului

Ciresele stimuleaza si sustin imunitatea naturala a organismului si regleaza functia sistemului digestiv (au rol in reglarea procesului de fermentatie intestinala), prin continutul ridicat de antioxidanti care lupta impotriva radicalilor liberi. S-a dovedit ca deteriorarea celulelor, in urma actiunii radicalilor liberi, accelereaza procesul de imbatranire. Gustul dulce al cireselor este oferit de fructoza care este pefect asimilata de diabetici. Sucul de cirese ajuta la eliminarea resturilor alimentare si a toxinelor din organism, curata tractul urinar si intestinele. De aceea ar trebui introdus in mod special in dieta persoanelor care sufera de reumatism, de guta si artrita.

Farmacia din gradina. Efectele miraculoase ale cireselor

Written by Administrator

Thursday, 12 June 2014 10:18 -
