

TRABALLANDO NO HORTO

17-03-2015

SEMENTANDO CENORIAS

APRENDEMOS:

O consumo de cenorias ten moitos beneficios para a nosa saúde. Xa que as cenorias son ANTIANÉMICAS, ANTICANCERÍXENAS, ANTIOXIDANTES, E PROTECTORAS DA VISTA E DA PEL.

A sabedoría popular recomenda inxerir cenorias para combater a inapetencia, a falta de apetito e a anemia .

As cenorias son unha extraordinaria fonte de vitaminas e minerais e un alimento fundamental para a saúde cuxo consumo se recomenda especialmente a nenos, anciáns, embarazadas e anémicos.



As cenorias son unha fonte natural de vitaminas

En canto ás vitaminas cabe dicir que contén importantes cantidades de carotenos -especialmente betacaroteno ou provitamina A, o pigmento natural que lle dá a súa característica cor e que o corpo transforma en vitamina A segundo os requirimentos.

Tamén é fonte de vitaminas do grupo B (concretamente, B1, B2, B3 e B9) así como doutras vitaminas de coñecidos efectos antioxidantes como a C e a E. Polo que respecta ao seu contido mineral destaca o seu fundamental achegue de potasio e as súas cantidades discretas de magnesio, calcio, cloro, fósforo, sodio, xofre, bromo, cobre, iodo, zinc e manganeso. É así mesmo moi rica en ferro cuxa absorción é favorecida á súa vez pola súa riqueza en carotenos- e por iso é polo que lla considere útil para combater a anemia, a fatiga, a anorexia e o esgotamento nervioso.

AS CENORIAS SON :

PROTECTORAS DA PEL

A combinación de nutrientes da cenoria protexe a epidermes fronte a múltiples doenzas ademais de ser un bo protector solar e favorecer o bronceado ao posibilitar a síntese da melanina que, á súa vez, actúa como



filtro natural dos raios ultravioleta. Ademais prevén e atrasa o proceso de envellecemento da pel. Tamén se sabe que contribúe á renovación das células da epidermes, hidrata a pel e combate a formación de engurras, que axuda no tratamento da acne, eccemas, queimaduras , incluídas as producidas polo sol, feridas, gretas,

forúnculos, mamilas gretadas pola lactación, etc. Nestes casos pódese aplicar a cenoria directamente sobre a pel , xa sexa en forma de zume ou de cataplasma, xa que diminúe a inflamación, calma a dor, desinfecta e favorece a cicatrización.

ANTIOXIDANTES

A súa riqueza en antioxidantes fai da cenoria un eficaz neutralizador de radicais libres protexendo as membranas das células e impedindo que se altere o seu material xenético. Polo tanto non só axuda a previr as enfermidades dexenerativas e o cancro, senón que tamén contribúe a retardar o proceso de envellecemento do organismo.

DIURÉTICAS E DEPURATIVAS



A cenoria, rica en potasio, é un diurético natural moi apreciado xa que favorece a actividade dos riles e o aumento da micción e, polo tanto, a eliminación a través dos ouriños de sustancias tóxicas. Tamén contribúe a disolver e expulsar cálculos -hepáticos, biliare e renais-, a depurar o sangue, a mellorar a actividade do fígado, a fluidificar a biles e a limpar as mucosas do estómago e os intestinos contribuindo así mesmo a eliminar o exceso de ácido úrico e urea

CARDIOPROTECTORAS

Ademais de axudar a eliminar sustancias tóxicas que poderían provocar complicacións cardiovasculares o aumento da diureses que provoca o seu consumo baixa a tensión arterial. Por outra banda, a fibra que contén diminúe a absorción intestinal de colesterol e triglicéridos e a súa riqueza en potasio e vitaminas antioxidantes contribúe a manter a saúde das arterias e vasos sanguíneos.



ANTICANCERÍXENAS

Está constatado que o betacaroteno é especialmente efectivo na prevención do cancro de pulmón e de boca impedindo o desenvolvemento das células canceríxenas e dos tumores malignos unha vez xeráronse.

E ADEMAIS O CONSUMO DE CENORIA É ACONSELLABLE PARA:

- * Equilibrar o metabolismo.
- * Purificar o sangue aumentando o número de glóbulos vermellos e o índice de hemoglobina.
- * Grazas ao fósforo que contén é un excelente vigorizante cerebral.
- * Protexer o cabelo, as uñas, e os dentes.
- * Axilizar a menstruación nas mulleres.
- * Axudar á secreción de leite materno.
- * Prevén os catarros bronquiais, farínxeos ou nasais ademais de favorecer a expectoración.
- * Perder peso ao favorecer a eliminación do exceso de líquido e sustancias de refugallo.
- * Desfacerse das lombrigas intestinais e a manter o intestino libre destes parasitos.

