



Magia CZARNEJ RZEPY

W czasach, kiedy niezwykle łatwo można zakupić medykamenty oraz preparaty poprawiające stan organizmu, ludzie powoli zapominają o naturalnych środkach, które w wielu przypadkach działają znacznie lepiej niż ich chemiczne odpowiedniki. Zażywanie leków garściami w przypadku drobnego przeziębienia czy na poprawę formy włosów nie jest zbyt dobrym rozwiązaniem.

Świetnym rozwiązaniem w takim przypadku jest wykorzystanie dobrodziejstw natury. Warzywem, które ma różnorodne, efektywne i potwierdzone działanie jest czarna rzepa. Od kilku tysięcy lat, z powodzeniem wykorzystywana w wielu przypadkach. Zawiera ona pożyteczne substancje i składniki, takie jak:

- potas, wapń, magnez, fluor, mangan, cynk, żelazo,
- witaminy z grup C, A i B,
- substancje bakteriobójcze (fitoncydy),
- białka.

Dzięki temu czarna rzepa jest używana nie tylko podczas leczenia, lecz także poprawy stanu organizmu. Jej dobroczynne działanie znalazło zastosowanie podczas:

- leczenia niestrawności, wzdęć,

- schorzeń woreczka żółciowego i wątroby,
- stanów zapalnych, reumatycznych,
- poprawiania blasku i wyglądu włosów,
- ograniczenia łupieżu.

Czarna rzepa dzięki swojemu dobroczynnemu działaniu stanowi świetną alternatywę dla preparatów chemicznych. Przyjmowanie jest mało uciążliwe i ma znikome skutki uboczne. W przypadku przedawkowania może jednak wystąpić ostra niewydolność nerek oraz serca, nieżyt jelita oraz nadkwasowość żołądka.

Pomimo tych wad czarna rzepa to doskonałe źródło witamin i makroelementów o zbawienym dla zdrowia działaniu. Substancje odżywcze dodatkowo idealnie nadają się przede wszystkim do poprawienia stanu włosów i pozbycia się łupieżu.

Sok z rzepy przyjmowany codziennie w małych ilościach działa ogólnie wzmacniająco, łagodząco w reumatyzmie stawów i złośliwej anemii. Sok lub inne przetwory rzodkwi można przechowywać w lodówce nie dłużej niż dwa dni, a dla zlikwidowania nieprzyjemnego zapachu dodać do surowca miodu.

oprac. Karol Łyczkowski