Morwa tamuje raka, zapalenia, Alzheimera i więcej

17 lipca 2015

Jeśli chcesz utrzymać zdrowe serce, chronić się przed rakiem, a także uniknąć choroby Parkinsona, nie masz szukać niczego więcej, aniżeli morwy. Zarówno liście, jak i owoce drzewa morwy, są rozwiązaniem na szereg chorób i dolegliwości.

Oto prozdrowotne zalety spożywania owoców i liści morwy:

– Owoce morwy zawierają bardzo mało węglowodanów, o wiele mniej niż inne, popularne suszone owoce – o około połowę.

– Potrzebujesz więcej błonnika w diecie? Morwy zapewniają imponujące 20% dziennego zapotrzebowania na błonnik, i to w jedynie 1/3 filiżanki.

– Owoce morwy są również dobrym źródłem białka, 4 g na porcję.

– Badania wykazały, że ekstrakt z morwy białej hamuje zarówno zapalenie wątroby typu C, jak i HIV.

– Dzięki znacznym ilościom resweratrolu, owoce posiadają właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne.

– Ci, zaniepokojeni Parkinsonem, czy Alzheimerem, mogą spać spokojnie. Badania wskazują, że morwy oferują znaczne korzyści neuroprotekcyjne.

– Pełne antocyjanów, morwy odpierają infekcje bakteryjne i wirusowe, zapalenie, raka i cukrzycę. Owoc chroni również przed skutkami starzenia się. Obawiasz się o swoją wagę? Wyciąg wodny z owoców morwy ma odchudzające właściwości.

– Morwa również tamuje poziom cukru we krwi. Deoksynojirimycyna (DNJ) jest silnym inhibitorem glukozydazy, można ją znaleźć w liściach morwy. Naukowcy uważają, że DNJ

znacznie minimalizuje ryzyko cukrzycy.

Morwa to także domowa siła odżywcza. Bogata w kompleks witamin B, witaminy C i K, jak również żelazo, potas, mangan i magnez, owoce morwy pomagają wzmocnić się przeciwko chorobom zakaźnym, jak również zwiększają wytrzymałość podczas regulacji ciśnienia krwi i rytmu serca.

Biorąc pod uwagę te wszystkie cechy prozdrowotne, czemu by nie spróbować? Jeśli masz dostęp do drzewa morwy, lepiej. Świeże owoce stanowią pyszny i pikantny dodatek do koktajli, pieczywa i płatków śniadaniowych. W jakikolwiek sposób spróbujesz morwy, skutki zdrowotne będą widoczne.

Opracowanie: Girion
Na podstawie: Wakeup-World.com
Źródło: UderzwFalsz.wordpress.com