

## **Alimentos usados na prevenção das doenças.**

### ***Abóbora***

*Existem vários tipos de abóboras, que variam de tamanho, formato, cor e peso.*

*As que apresentam melhor qualidade são as de casca dura, polpa rígida, pequenas e pesadas.*

*A casca das abóboras contém grande quantidade de clorofila, necessária à produção de sangue.*

*A abóbora tem ação fortalecedora sobre os rins, promove o aumento da diurese e age sobre a próstata, diminuindo ou evitando a hipertrofia da mesma.*

*A abóbora é de fácil digestão e age regulando a função do intestino, fortalecendo o pâncreas e trabalhando no aumento da produção de insulina.*

*Contém grande quantidade de ferro, cálcio e fósforo.*

*Ingerindo a abóbora crua, obtém-se 10% de aproveitamento dos carotenos, cozida em óleo vegetal sobe para 90% o aproveitamento.*

### ***Agrião***

*É uma planta aquática de sabor levemente picante por conter iodo, ferro, fosfato e vitamina C.*

*Ele atua diretamente sobre o sistema digestivo e é eficaz no sistema sanguíneo.*

*O maior benefício do agrião é umedecer as vias respiratórias, sendo indicado nos casos de tosse seca e boca seca.*

*Atua no reumatismo e age como antídoto aos efeitos tóxicos do cigarro.*

### ***Alface***

*A alface promove a circulação de energia do organismo, evita as estagnações que podem ocorrer no trato digestivo (dores abdominais e diarréias) e no fígado.*

*Suas propriedades também ajudam a combater a insônia, a vertigem, a icterícia e o reumatismo.*

*A alface merece um especial interesse, não só pelo seu valor alimentício, mas também por suas virtudes medicinais. Couve*

### ***Couve***

*A couve, por ser rica em vitaminas e sais minerais, é um vegetal muito importante na alimentação e na prevenção e cura de várias enfermidades.*

*O suco extraído de suas folhas age fortalecendo e evitando a queda dos cabelos, cura úlceras gástricas e age como vermífugo.*

*Cozida, seu caldo é indicado nas afecções da pele, tosse, rouquidão e nas enfermidades pulmonares.*

*A couve é usada em forma de cataplasma nas úlceras varicosas e feridas crônicas, obtendo grande êxito.*

### ***Espinafre***

*O espinafre concentra excelentes propriedades alimentícias e medicinais.*

*É rico em vitaminas e sais minerais, contém carboidratos, proteínas e lipídeos.*

*Sendo alcalino, combate a acidez do sangue.*

*É rico em ferro, o que o torna um ótimo fortificante. Seu caldo é tônico, diurético e laxativo, remineralizante e calmante.*

*O espinafre cru supre o homem das mais ricas matérias orgânicas para a purificação, a reconstrução e a regeneração do sistema digestivo.*

*Fervido em água, emprega-se nas inflamações das vias digestivas e urinárias e nas obstruções hepáticas. O suco fortalece as defesas orgânicas, especialmente as do sangue.*

### ***Nabo***

*O nabo, cuja raiz constitui um alimento muito nutritivo, atua nas funções do sistema gastrointestinal, auxiliando a digestão e no trânsito dos alimentos no estômago e no intestino.*

*Além de ser eficaz no tratamento das gengivites e amígdalites, o nabo também fortalece os rins e aumenta a produção dos hormônios sexuais.*

*Sua ação auxilia na prevenção da hipertensão arterial sobre as lesões vasculares e promove uma limpeza no sangue, evitando o envelhecimento das células do corpo.*

### ***Pepino***

*Rico em potássio, o pepino elimina o excesso de sólido e os catabólicos, limpando o sangue, principalmente do ácido úrico.*

*Isso auxilia na melhora das funções de todos os órgãos. Além de promover a diurese e a limpeza do sangue, age neutralizando e eliminando as toxinas do organismo.*

*Para desintoxicar o sangue, a dica é fazer um delicioso suco de pepino com cenoura.*

*Seu uso também é empregado externamente sobre rachaduras causadas pelo frio e sobre as espinhas. Sua ação refrescante auxilia a eliminar o calor e a umedecer a pele.*