

ΡΟΔΙ, ένα φυσικό φάρμακο στη διατροφή μας.



Είναι η εποχή τους! Γιατί πρέπει να τα τρώμε; Σε τι ωφελούν την υγεία μας;

- Περιέχουν Βιταμίνες C, A, E, καθώς και φυτοχημικές ουσίες που δρουν αντιοξειδωτικά. Έτσι προστατεύουν από τον καρκίνο του δέρματος, του μαστού και του προστάτη.
- Ανακουφίζουν από κρυολογήματα, πονόλαιμο, και βήχα. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Έχοντας αντιφλεγμονώδη δράση, καταπολεμούν την οστεοαρθρίτιδα.
- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βοηθούν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και του παχέος εντέρου.
- Περιέχουν φολικό οξύ και ανακουφίζουν τις εγκύους από τις ναυτίες.
- Περιέχουν σίδηρο και δρουν ευεργετικά στην ελαστικότητα του δέρματος και στην τριχόπτωση.
- Προστατεύουν την καρδιά και τα αγγεία. Μειώνουν την LDL (κακή) χοληστερόλη και αυξάνουν την HDL (καλή) χοληστερόλη. Μειώνουν την αρτηριακή πίεση.
- Έχουν αντιαλλεργική δράση.
- Ενισχύουν την μνήμη. Δρουν προστατευτικά στη νόσο Alzheimer.
- Προστατεύουν τη στοματική κοιλότητα και τα δόντια από φλεγμονές.