

La fragola ok per i diabetici

Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 22/3/2025 9:20:00

E' disintossicante e depurativa. Come tutti i frutti di bosco, la fragola contiene in abbondanza elementi nutritivi vitali e poche calorie; i succhi preparati con i frutti di bosco freschi contengono circa 100 calorie ogni 250 cc. Il levulosio, uno zucchero della fragola, Ã¨ assimilabile anche dai diabetici, dal quale traggono vantaggio anche le persone obese e i sedentari. La fragola, ottimo stimolante del fegato e dei reni, indicata nelle insufficienze e negli ingorghi epatici, Ã¨ disintossicante e depurativa.



Grazie alla sua capacità di eliminare l'acido urico, la fragola, *A'*:

- diuretica,
- depurativa,
- battericida,
- rimineralizzante
- rinfrescante

La polpa e i semi di questo frutto, possono essere d'aiuto in caso di atonia intestinale.*A'* quindi indicata come lassativo, soprattutto sotto forma di succo.

Ricca di:

- Provitamina A
- B,C,E,K
- Sodio, potassio,magnesio,
- Calcio, silicio, fosforo,

— Bromo, ferro e iodio

Le fragole, possono causare eruzioni cutanee, n soggetti predisposti, limitarne il consumo.

Cautela in caso di allattamento.

La fragola andrebbe assunta come quasi tutta la frutta lontano dai pasti, al mattino a colazione $\bar{A}$ ottima, o per un goloso spuntino con cereali e mandorle.

La fragola come tutti i frutti di bosco sono buone fonti di acido allargico, che $\bar{A}$ un'efficace anticancro

In uno studio su 1271 anziani nel New Jersey, si $\bar{A}$ riscontrato che gli anziani che non mangiavano fragole, rischiavano di ammalarsi 3 volte di più $\bar{A}$, rispetto a chi ne consumava.

Le fragole vengono consigliate nei casi:

— Artrite

— Reumatismi

— Gotta

■ Iperensione

■ Silicchezza

■ Disturbi epatici

■ Calcolosi biliare

■ Anemia

Regolano la funzione epatica, la pressione arteriosa, il sistema nervoso, e quello delle ghiandole endocrine e incrementano le difese naturali dell'organismo.

Il succo di fragole con limone, *È* un valido aiuto nelle cure dimagranti.

A