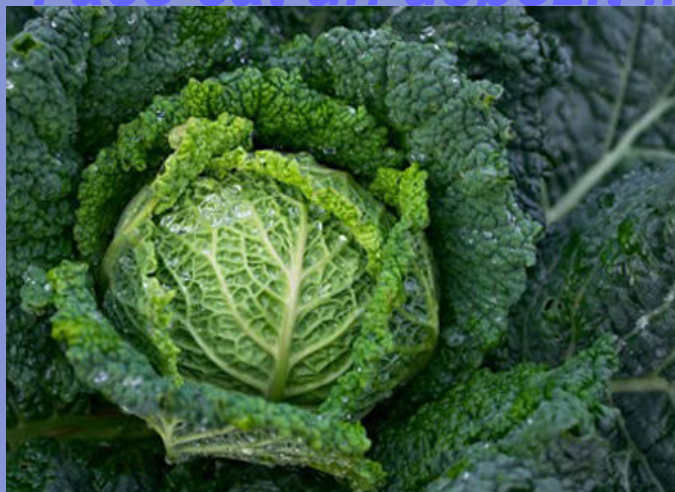




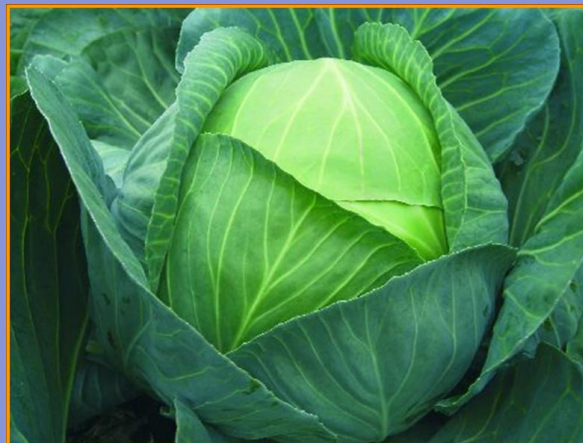
*Un mesaj care te face  
"varză"*

- *Mâncati pe rupte varză albă și roșie*

- *VARZA ALBĂ folosiți-o mai ales crudă.  
Face cât un depozit întreaga de medicamente.*



- ***Hepatita, Bolile de ficat în general se vindecă datorită unei substanțe conținută în varză, -sulforafanul-, stimulează puternic producerea în organism a unor enzime care joacă rolul de detoxifiant al ficatului. De asemenea, consumul de varză s-a dovedit a preveni procesele de distrucție celulară la nivelul ficatului, sub acțiunea factorilor infecțioși sau a celor chimici. Pentru a obține aceste rezultate, se recomandă consumul verzei crude, sub formă de salată, de măcar 3 ori pe săptămână.***



## • *Boala canceroasă –*

*în ultimii douăzeci de ani au fost efectuate nu mai puțin de 94 de studii care au arătat că varza consumată crudă, murată sau gătită rapid are efecte antitumorale și anticancerigene. Principiile active din frunzele deă induc celulelor maligne apoptoza (un program de autodistrugere folosit de organism pentru eliminarea celulelor îmbătrânite), reglează acțiunea hormonilor steroidieni în organism (implicații în apariția a numeroase forme de cancer), reglează ritmul de diviziune celulară, induc o creștere a producției enzimelor responsabile de inactivarea și de eliminarea celulelor maligne. Trei-cinci zile pe săptămână, în care consumăm câte 200 de grame de salată de varză, ne pot salva viata, punându-ne la adăpost de o incredibila multitudine de forme de cancer, despre care vom vorbi detaliat în cele ce urmează:*

•

- Cancerul vezicii urinare - sunt diagnosticate la nivel mondial, in medie, câte 336.000 de noi cazuri în fiecare an, afectând de trei ori mai mulți bărbați decât femei. Conform cercetărilor medicilor de la Universitatea din Texas, care au studiat cazurile a 697 de bolnavi de cancer al vezicii urinare, în paralel cu cazurile a 708 persoane sănătoase din aceeași grupă de vârstă și de aceeași rasă, consumul de varză reduce puternic incidența acestei boli. La persoanele care consumă de mai multe ori pe săptămână varză crudă (dar și alte legume înrudite, cum ar fi varza roșie sau broccoli) incidența cancerului vezicii urinare este cu 29% mai mică.

- Cancerul de prostată - o cercetare făcută în Statele Unite pe 1000 de persoane de sex masculin arată că persoanele care consumă, la măcar o treime din mese, legume în stare crudă, au cu 35% mai mari șanse să nu facă această boală. Interesant este că la cei care consumă, la măcar o treime din mese, în mod special varză crudă și legume înrudite (broccoli, varză roșie), riscul de a face cancer la prostată scade cu 44%.





- **Cancerul la sân** - *nu avem spațiu pentru a rezuma în acest articol toate studiile făcute despre efectele de preventive ale consumului de varză în neoplasmul mamar (în Singapore, China, Statele Unite, Polonia, Olanda), dar toate arată că femeile care consumă varză sau varză murată se bucură într-o proporție foarte ridicată de imunitate față de cancerul la sân. Conform cercetărilor, cea mai ridicată rată a imunității o au femeile care au consumat varză, încă de la vârsta de 12-13 ani, măcar o dată la 2-3 zile. În multe regiuni din Polonia, de pildă, unde datorită obiceiurilor culinare, o femeie consumă încă din adolescență, anual, în medie, 25 - 30 kg de varză, cazurile de cancer mamar sunt mai rare, cu incredibilul procentaj de 72%, decât în celelalte zone ale lumii.*

- Cancerul de colon și de rect - într-un studiu-gigant făcut în Olanda, au fost colectate datele privind vulnerabilitatea la cancer de intestin, în raport cu obiceiurile alimentare, de la o sută de mii de persoane, pe o perioadă de timp de șase ani. Conform raportului final al acestui studiu, publicat în anul 2000, la persoanele care consumă zilnic vegetale crude se înregistrează cu 25% mai puține cazuri de cancer cu această localizare. Ei bine, la vegetarienii care consumă cu predilecție legume din familia cruciferelor, adică varza, varza roșie, conopida și broccoli, incidența cancerului de colon și de rect este cu 49% mai redusă, fiind practic de două ori mai protejați de această teribilă afecțiune.



## ***Cataracta***

***- salată de varză cu ulei de măsline este o excelentă sursă de vitamina C și de vitamina A. Ambele vitamine au un puternic efect antioxidant și, între altele, stopează procesul de producere al cataractei. Așadar, pentru profilaxia acestei afecțiuni, se recomandă consumul, măcar de trei ori pe săptămână, al verzei proaspete, câte 200 de grame minimum, sub formă de salată.***



- **Cancer de piele** - *se pune zilnic și se ține vreme de 4-6 ore pe zona afectată o cataplasma din frunze de varză, identică cu cea prezentată la tratamentul eczemelor. Foarte multe persoane cu epiteliom bazocelular și spinocelular au beneficiat de uimitoarele efecte ale acestui tratament simplu, dar care dă rezultate acolo unde cele mai savante și invazive metode de tratament dau greș.*

## **Adjuvant contra cancerului uterin -**

*un miniexperiment la care au participat 30 de femei cu cancer uterin în stadiul I (unu) a presupus consumul unui extract de varză, care conține o substanță denumită I3C (prescurtarea de la indol-3-carbinol). După 12 săptămâni de administrare analizele au arătat că la 47,5% dintre femeile care au beneficiat de experiment celulele maligne au dispărut, neoplasmul înregistrând remisie completă. Prin comparație, la nici una dintre pacientele din grupul de control, care au luat un remediu placebo (fals), nu s-a înregistrat remisia cancerului. Contra acestei afecțiuni se recomandă o cură de 3-4 luni, timp în care se consumă suc foarte proaspăt de varză, din care se beau 600-800 de ml pe zi.*

- **Adjuvant contra cancerului la sân**  
*mai multe studii de medicină experimentală arată că tratamentele cu compușii pe bază de sulf prezenți în varză determină remisia tumorilor maligne mamare, într-un procentaj de cel puțin 40%. Ca adjuvant contra acestei afecțiuni, se recomandă consumul zilnic de salată proaspătă de varză la măcar o masă.*
- *Suplimentar, se țin cure de câte 4 săptămâni, în care se consumă câte un pahar (200 ml) de suc de varză, dimineața și seara.*

# *Tratamento interno*

- Obezitate - în Statele Unite și, mai nou, în Europa, curele de slăbire pe bază de varză fac adevărate furori. Cea mai populară este de departe cura cu supă de varză, cu care se obțin cele mai rapide scăderi în greutate și pe care... nu v-o recomandăm. De ce? Pentru că hrănitul exclusiv cu varză fiartă și, eventual, cu alte mici adăosuri hipocalorice este o tortură îneficiența pe termen lung. În schimb, consumul zilnic, măcar la prânz și la cină, a câte 200-300 de grame de salată de varză crudă, poate face minuni în reglarea ponderală, e drept, pe termen lung. Varza este foarte bogată în fibre alimentare, are puține calorii, multe vitamine și minerale, ajutându-ne să slăbim natural. Obiceiul de a consuma timp de 3-4 zile pe săptămâna aceasta salată în cantități mari are și alte avantaje: reduce cantitatea de hrană consumată la fiecare masă, curăța organismul de toxine, ne ajută în regimurile disociate. Mai mult, consumul acestei salate este un important pas pentru schimbarea obiceiurilor alimentare și a stilului de viață, cheia reglării greutății corporale.

- Valori ridicate ale colesterolului, ateroscleroza  
- cercetatorii de la Universitatea de Medicina din Hawaii , Statele Unite, au evidențiat faptul ca unii compuși din varză împiedică transportul colesterolului cu densitate redusă (forma periculoasă a acestuia), către vasele de sânge și către țesuturi. De asemenea, varza împiedică formarea plăcilor de aterom și sclerozarea pereților arterelor. Se recomandă consumul de varză sub formă de salată, câte 300 de grame zilnic, vreme de măcar trei zile pe săptămână.



- **Constipația** - *cel mai simplu tratament este consumul de varză murată, măcar 200 de grame pe zi. În varza murată se găsesc așa-numitele "bacterii prietenoase", care combat constipația prin reglarea florei intestinale. Apoi, varza murată este bogată în fibre alimentare, de unde și efectul ei de "mătură" a colonului, din care extrage prin absorbție toate reziduurile și apoi ajută la eliminarea lor promptă.*

- **Răni care se vindecă greu** - se pun zilnic comprese cu suc de varză, care se țin vreme de o oră, după care se lasă zona tratată să se usuce la aer încă o oră. Studiile arată ca prin mecanisme încă prea puțin cunoscute (se presupune ca varza conține substanțe stimulative ale creșterii anumitor țesuturi), procesul de vindecare al rănilor este mult accelerat, scade riscul de infecție, semnele care rămân după vindecare sunt mult mai puțin vizibile.

- **Eczeme infecțioase, infecții fungice** - *frunzele de varză proaspăt zdrobite cu ciocanul pentru snițele se pun pe zona afectată, apoi se aplică deasupra un naylon, care se fixează cu bandaj sau cu leucoplast. Se lasă să acționeze vreme de 4ore pe zi, după care zona tratată se lasă să se zvânte la aer, măcar 45 de minute. Aplicația se face până la vindecare. Compușii pe bază de sulf din frunzele de varză au o puternică acțiune antiseptică asupra bacteriilor și a ciupercilor parazite.*

- **Surmenaj fizic și intelectual - consumul de varză crudă sub formă de salată este un tratament tonic extraordinar pentru sistemul muscular și pentru sistemul nervos. Bogată în vitamine și în minerale, conținând substanțe cu efecte stimulative pentru sistemul nervos central, fitohormoni care intensifică procesele de regenerare din organism, varza are efect adaptogen și anti-oboșeală. Se ține cure de trei săptămâni, timp în care se consumă la prânz și la masa de seară câte o farfurie (125 de grame) de salată de varză. Acest tratament este foarte bun adjuvant și contra depresiei psihice.**

- **Menopauza - studii preliminare arată că un consum săptămânal de varză crudă (200 de grame pe zi, vreme de măcar 4 săptămâni) îmbunătățește secreția hormonului estrogen și, important, reglează răspunsul receptorilor acestor hormoni din organism. Rezultatul este instalarea mai târzie a menopauzei, atenuarea simptomelor de început ale acesteia (bufeuri, transpirație, nervozitate etc.), prevenirea și combaterea unor afecțiuni specifice menopauzei, cum ar fi osteoporoza, prolapsul uterin, cancerul ovarian și uterin.**

- *\* Infecții respiratorii - varza este mai bogată în vitamina C decât portocalele, are puține calorii și multe substanțe cu efect antioxidant, conține magneziu, potasiu, calciu. Toate aceste caracteristici o recomandă în mod special ca remediu pentru întărirea imunității. Se administrează proaspătă, sub formă de salată, câte 3-400 de grame pe zi, la bolnavii cu infecții respiratorii, pentru a susține și pentru a grăbi procesul vindecării. Persoanelor care iau antibiotice de sinteză li se recomandă și varza murată, pentru restabilirea florei tubului digestiv și pentru contracararea efectului imuno-supresor al acestor medicamente.*

## *Tratamente externe*

- *Arsuri de gravitate mică și medie - se fac spălături și se pun comprese vreme de 15 minute, câte 2-3 pe zi, cu suc proaspăt de varză. Are efect antiinfecțios, ajută la o vindecare maiă și estetică, previne formarea cicatricelor cheloide.*



- **Entorse, luxații** - se pun pe zona afectată frunze de varză bine zdrobite (cu ciocanul pentru snițele) și se leagă cu o fașă. Aplicația se face vreme de 4 ore pe zi. În primele două zile de la producerea accidentului se pun deasupra cataplasmei și pungii cu cuburi de gheață.. Practica arată că datorită acestui tratament, timpul de refacere a ligamentelor se scurtează, durerile sunt atenuate, în multe cazuri, chiar pungile cu lichid sinovial care se formează sunt mult mai mici.

- ***Dureri reumatice*** - pe zona afectată, se pun dimineața și, eventual, seara, frunze de varză bine zdrobite. Se țin minimum două ore. Intern, se consumă câte 1-2 pahare de suc proaspăt de varză pe zi, în cure de 40 de zile, urmate de 14 zile de pauză. Tratamentul extern și intern cu varză proaspătă are efect antiinflamator articular, încetinește sau chiar stopează procesele degenerative, ajută la recâștigarea mobilității articulare.

# FRUMUȘEȚE

- **Ten încărcat** - se sterge vreme de cinci minute, în fiecare dimineață și în fiecare seară, pielea de pe obraji și de pe gât, cu un tampon bine înmuiat, din când în când, în suc proaspăt de varză. Aceasta aplicație are un excelent efect de curățare a pielii, previne tulburările de pigmentare, dă un plus de strălucire tenului astfel tratat.

- ***Piele îmbătrânită - bogată în vitamina A și în vitamine din complexul B, conținând substanțe care îmbunătățesc irigația cu sânge a pielii, având efect de curățare profundă a tenului, sucul de varză este unul din secretele saloanelor de cosmetică care obțin rezultate miraculoase. Se pun comprese cu suc foarte proaspăt de varză care se țin vreme de 10-15 minute, după care se îndepărtează și se lasă pielea să se usuce la aer alte 15 minute. În final se aplică o cremă hidratantă.***

# Varza roșie

- *Este, practic, aceeași specie ca și varza albă, fiind o varietate a acesteia. Dincolo de înfățișare, între varza roșie și cea albă mai sunt însă și alte diferențe, invizibile cu ochiul liber, dar extrem de importante. De pildă, spuneam despre varza albă că are un conținut de vitamina C mai mare decât portocalele.*
- *- Ei bine, varza roșie conține de pâna la... 6-8 ori mai multă vitamină C decât surata ei albă, fiind un adevărat concentrat din această vitamină.*
- *- Apoi, pigmentii care dau culoarea roșie acestei legume au un rol foarte important ca medicament. Așadar, ținând cont că modalitățile de preparare ale verzei roșii sunt perfect identice cu cele prezentate la cea albă, să vedem în continuare câteva recomandări terapeutice extrem de importante:*



# Alzheimer

*antocianii, adică pigmentii roșii din aceasta varietate de varză, fac adevărate miracole în prevenirea și în combaterea degenerării celulelor 20 din sistemul nervos central. Se administrează salată proaspătă, câte trei sute de grame pe zi, în cure de 60 de zile, urmate de alte 15 zile de pauză, după care tratamentul se poate relua. Încă nu se știe foarte multe lucruri despre capacitatea tratamentului cu varză roșie de a restabili funcțiile cerebrale alterate de Alzheimer, însă efectul de prevenire și de încetinire sau chiar de blocare a evoluției bolii cu ajutorul verzei roșii este cert.*

## Febră

- *se administrează salată de varză (150 de grame) sau sucul de varză (100 ml) de 2-3 ori pe zi. Conținutul ridicat de vitamina C al acestei legume ajută inima și sistemul cardiovascular să reziste cu succes temperaturii ridicate, catalizează acțiunea sistemului imunitar, care este principalul "beneficiar" al acceselor de febră.*





# *Alergia*

- *este prevenită de o cură cu salată de varză roșie crudă (ori chiar murată) pe timpul iernii. Se consumă 200-300 de grame zilnic, pe o perioadă de timp de 3 luni, urmată de alte 3 săptămâni de pauză, după care se poate relua. Bogația de vitamina C și de antioxidanți din această legumă ajută la reglarea reacției sistemului imunitar la interacțiunea cu factorii externi.*



- *mesaj transmis de Teodor Stoian*
- imagini : [www.google.ro](http://www.google.ro)
- muzica : *Îngerii sănătății*



**nicepps.ro**  
prezentări PowerPoint pentru fiecare!