



As mulheres estão colocando folhas de repolho no peito - o motivo você vai adorar saber!

O repolho tem muitos benefícios à nossa saúde.

Ele é uma ótima fonte de vitamina C.

Ajuda a cicatrizar úlceras pépticas.

Pessoas que consomem grande quantidade de repolho têm menor probabilidade de desenvolver câncer de cólon, graças aos bioflavonoides, aos indóis, à genisteína e a outras substâncias químicas presentes no repolho, que inibem o crescimento de tumores e protegem as células dos danos causados pelos radicais livres liberados quando o organismo queima oxigênio.

Como algumas dessas substâncias aceleram o metabolismo do estrogênio, as mulheres que consomem grande quantidade de repolho têm menos chance de desenvolver câncer de mama, útero e ovário.

Veja mais cinco benefícios do repolho:

1. É diurético e ajuda no tratamento e prevenção de diabetes, obesidade, ácido úrico e doenças cardiovasculares.
2. Alivia sintomas de artrite e reumatismo.
3. Combate a diarreia e ajuda a restaurar toda a flora intestinal, prevenindo infecções.
4. Combate colite e gastrite, graças à presença de glutamina.
5. Trata gripes e resfriados.
6. Os ácidos cafeico e clorogênico, presentes no repolho, ajudam a tratar problemas de hipertireoidismo.

Você também pode usar as folhas de repolho externamente, sabia?

É muito simples.

Veja:

1. Pancadas e contusões

Basta aplicar a folha fresca de repolho sobre a área afetada.

Isso também serve para dores nas articulações, joelhos e tornozelos.

Se desejar, você pode envolver as folhas durante a noite, como uma atadura, e tirar apenas no outro dia, pela manhã.



2. Glândulas tireoides

Elas podem ter suas funções reguladas com folhas de repolho.

Basta colocar na área da garganta e pescoço algumas folhas diretamente sobre a pele e depois envolver com um lenço para manter o calor durante a noite.

Durma com a compressa e no outro dia, logo pela manhã, retire e lave a área da aplicação.

3. Dores de cabeça

Se elas ocorrem por estresse, fadiga ou falta de sono, aplique o repolho sobre a área afetada - procure focar os dois lados da cabeça e use um boné ou touca para segurar as folhas.

4. Dores nos seios devido à amamentação

Quando o bebê é recém-nascido, tende a deixar os seios da mãe doloridos por causa da sucção.

A dor também pode ser causada por congestionamento do leite.

Independentemente do motivo, o repolho é de grande ajuda, pois alivia a dor e o inchaço.

Você pode tratar este problema colocando folhas frescas de repolho sobre os seios.

Em pouco tempo, a dor e a inflamação desaparecerá.

São Paulo, SP, 31 Outubro de 2019

Mkmouse