

Depois de saber isso, você nunca vai jogar fora a semente de abóbora

Publicado em 06 de outubro de 2016

Jogue fora as sementes de abóbora, é o que a maioria das pessoas fazem.

O uso medicinal de sementes de abóbora (abóbora ou, em algumas regiões do Brasil) é comum em muitas pessoas, como os chineses, cuja medicina antiga é um dos mais sábios e eficazes

As sementes contêm óleo fração de 44% a 50% (rico em ácidos gordos mono e poli-insaturados), elevado teor de fibra (23-27%) em comparação com outras sementes, albumina (proteína de - 37% a 40%),

cucurbitacina, minerais, especialmente zinco, magnésio e potássio, vitaminas do complexo B, sais de ácido fólico (folato), e outros nutrientes.

A presença da substância dá a semente abóbora cucurbitacina reconhecidas propriedades anti-inflamatórias, especialmente em doenças da próstata e do sistema urinário.

Ele ainda é um grande vermífugo para adultos e crianças.

A semente de abóbora torradas e salgadas, como habitualmente vendido, não apresenta o mesmo valor terapêutico da semente.

Rico em ácidos gordos mono-insaturados, pesquisas têm mostrado que o óleo contido nas sementes de abóbora tem resultados benéficos no tratamento dos problemas da bexiga (congestionamento e cálculos) e da próstata (hiperplasia).

Outros benefícios da semente de abóbora:

- Para o coração: óleo contido nas sementes de abóbora é comparável ao azeite virgem.

- Pressão Alta: rica em potássio, um mineral que desempenha um papel importante no controle da pressão arterial.

- Constipação: a concentração de fibras na semente de abóbora é bastante elevada, o que faz com que o consumo diário de esta semente muito indicado para a prevenção e tratamento de prisão de ventre.

- A pele, cabelo e olhos: rico em vitamina

E, uma actividade antioxidante reconhecido, o consumo diário de esta semente pode ser útil para combater o envelhecimento prematuro, não apenas na pele, tal como as células de todo o organismo.

Além disso, é rica em vitamina A, que previne doenças, tais como a degeneração macular.

- Próstata: considerado um dos melhores tratamentos naturais na prevenção de problemas da próstata e do trato urinário.

Receita para problemas de próstata Cozinhe 150 gramas de sementes de abóbora inteiros (frescos e crus, sem casca) em 1 litro de água filtrada por 20 minutos em fogo baixo.

Deixar arrefecer e transferir para uma garrafa ou recipiente de boca larga.

Não é necessária a estirpe porque as sementes permanecem no fundo, e pode ser deitado fora depois de arrefecimento total.

Tome um copo desta água três vezes ao longo do dia.

- Elimina verme, devido à cucurbitacina.

Para o tratamento de dose única, isto é uma indicação de 100 a 150 gramas (crianças) e 200 a 250 gramas (adultos), sob condições de jejum.

Agora observe a receita de xarope de semente de abóbora para a asma, tosse e bronquite

INGREDIENTES

60 gramas de abóbora / semente de abóbora

2 colheres (sopa cheia) de mel

1 xícara (chá) de água

20 gotas de extrato de própolis

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem para deixar sementes moídas suficientes.

Tome 1 colher (chá) 5 vezes por dia. Pode ser consumido por crianças com mais de 2 anos, mas a dose deve ser reduzida para metade na faixa etária de 2 a 7 anos.

Receita farinha de semente de abóbora para o colesterol, triglicérides, diabetes e constipação

INGREDIENTES

As sementes de abóbora 1

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Deixe as sementes de molho em água filtrada por algumas horas.

Em seguida, seque-as com a ajuda de um pano e trazê-los a um forno moderado por 10 minutos.

Uma vez feito isso, torrar as sementes em uma frigideira até dourar (cuidado para não queimá-los).

Bater as sementes secas num misturador, em seguida, peneira para se obter um pó fino.

Armazenar a farinha em um frasco com tampa.

A dose recomendada é de um máximo de 3 colheres () de farinha diárias.

Ele pode ser adicionado em vitaminas, sopas, saladas e receitas de bolo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wp0HZsJOfUI&feature=youtu.be>

São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2017

Mkmouse