



Frutat janë aleat të përhershëm të shëndetit të njeriut dhe kur bëhet fjalë për shërimin e disa sëmundjeve, ato japin një ndihmesë të madhe. Kështu, në rastin e gripit dhe ftohjes, konsumimi i sa më shumë frutave të ndryshme lehtëson dhe ndihmon në rikuperimin sa më të shpejtë. Mjekë dhe nutricionistë në përshkrimin që bëjnë për ilaçe, ato sugjerojnë edhe një dietë të pasur me ushqime dhe sigurisht me fruta e perime. Në rastin konkret ato këshillojnë që të pjesë e dietës ushqimore të jetë patjetër kivi dhe limoni, si dy aleat të fuqishëm në “luftën” kundër gripit. Veçanërisht limoni, për shkak të vitaminave që ka ky frut nutricionistët e këshillojnë që të konsumohet i tëri ose edhe të përdoret lëngu i tij. Sa i takon kivit, një frut i pasur me vitaminë C, vjen në radhën e ushqimeve të këshilluara për shkak se ndihmon imunitetin.

Kivi

Kivi ka 45 kalori, përmban vitaminë C dhe E dhe këto vitamina ndihmojnë në hidratimin e lëkurës. Studiuesit britanik kanë arritur në përfundimin se kivi është numri një në luftën kundër rrudhave, por edhe forcon sistemin imunitar. Ai përmban edhe fibra bimore, kalium, bakër, magnez dhe mangan. Kivi është i pasur edhe me acid askorbik, i cili neutralizon bakteret dhe mbledh poret. Lëkura e kivit nuk është ushqimi më i shijshëm të cilin do ta kishit dëshiruar, por as ajo nuk duhet hedhur. Sepse tri herë më shumë antioksidantë se sa brendësia dhe vepron si një mjet i fuqishëm kundër alergjive, infeksioneve, por edhe tumoreve. Lëkura e kivit është ilaç kundër baktereve siç janë stafilokoku dhe E.coli. Forma e saj e lëngshme gati për tu pirë dhe shija shumë e mire e kivit është praktike dhe përshtatet për të gjithë. Ilaçi bimor i përbërë nga kivi ka një përmbajtje të lartë të fibrave vegjetale në çdo bustinë. Cotifibra është 100 për qind me origjinë natyrale. Këshillohet një bustinë në mëngjes, për cikle të paktën 12 ditore. Produkti mund të konsumohet në formën që është, i përzierë në lëngje frutash ose kos. Për trajtimin e kolesterolit dhe trigliceridit, në parandalimin e osteoporozit favorizon thithjen e kalciumit dhe magnezit si dhe tretjen.

Limoni

Për qëllime mjekësore përdoren lëkura dhe lëngu i frutit të limonit, farat, gjethet dhe lulet e limonit. Vetitë mjekësore të limonit kushtëzohen nga prania në të e një sasi të madhe

vitaminash, kryesisht të vitaminave C dhe P. Frutat e limonit kanë efekt shërues të theksuar. Ato përdoren kundër sëmundjeve që shoqërohen me ethe, janë freskuese dhe ulin temperaturën. Limoni ka veti tretëse në stomak, është freskues, i këndshëm dhe nxit oreksin. Lëngu i limonit përdoret në trajtë limonade, i shtuar në çaj ose në gjellë. Rezultate të mira, ka dhënë lëngu i limonit gjatë përdorimit kundër acarimeve të mukozës së gojës dhe të grykës, duke bërë larjen dezinfektuese në formë gargarash. Ka gjetur përdorim të gjerë kundër acarimit ose qelbëzimit të bajameve dhe shërimin e sëmundjeve të mëlçisë. Lëngun e limonit nuk duhet ta përdorin ata që kanë stomak delikat e të ndjeshëm, pasi shton aciditetin dhe dëmton stomakun. Nga më të vjetrat dhe më të njohurat veti të lëngut të limonit është burim i vitaminës C. Vitamina C është një antioksidant thelbësor që ndihmon pastrimin e trupit nga radikalet e lira. Këto radikale të lira mund të shkaktojnë dëmtimin qelizor, duke çuar në sëmundje të zemrës, kancer dhe sëmundje të tjera serioze. Vitamina C është gjithashtu një bllok i rëndësishëm për ndërtimin e një sistemi të shëndoshë imun. Lëngu i limonit mund të ndihmojë një person i cili vuan nga gripit, i ftohti ose kur ka ethe. Limoni ndihmon për të thyer ethet duke rritur djersën. Limoni është një frut i shkëlqyer që ndihmon në luftimin e problemeve në lidhje me infeksionet e fytyrës sepse ajo ka veti antibakteriale. Lëngu i limonit ndihmon në shërimin e problemeve të frymëmarrjes si dhe është i dobishëm për persona që vuajnë nga astma. Limoni duke qenë një burim i pasur i vitaminës C, ndihmon në trajtimin e çrregullimeve të frymëmarrjes./shendet.blogspot.com/