

## Υγιεινά σιτηρά

Δημοσιεύθηκε από πειναλεων - 06/05/2009 09:02

---

Το σιτάρι : Καταπολεμά την αναιμία και προστατεύει το δέρμα από τη φθορά.

Ο λιναρόσπορος : Επουλώνει αποτοξινώνει το πεπτικό σύστημα, βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος και στην ανάπλαση των κυττάρων.

Η βρόμη και η σίκαλη : Τονώνουν το πεπτικό σύστημα, βοηθούν στη ρύθμιση της χοληστερίνης και του σακχάρου.

Το κριθάρι : Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καθώς και του ήπατος.

Το αναποφλοϊώτο ρύζι : Συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Το Καλαμπόκι : Βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερίνης.

Το Φαγόπυρο : Ενισχύει την καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος και ρυθμίζει τη χοληστερίνη.

Το Κεχρί : Διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος , αλλά και την ικανότητα έκφρασης του ατόμου.

Η Κινόα :Έχει αντιγηραντική δράση και ενισχύει την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος.

=====