

Controle sua diabetes , a pressão, cure a gastrite e limpe a pele com esse suco!

Todos gostam de batata seja ela frita, ao forno, no vapor... mas poucos conhecem o poder medicinal desse tubérculo.

benefícios , é através do seu suco! Tudo bem que não é gostoso, mas da pra tomar !

E sabendo do quanto pode ser bom para a saúde, você vai querer consumir logo.

Mas afinal qual seria o poder desse suco?

1. Gastrite

Por ser alcalina, a batata acalma o trato gastrointestinal e ajuda a aliviar a azia.

Em casos de gastrite , tome 01 colher de suco de batata dissolvido em água meia hora antes do café da manhã, almoço ou jantar.

2. Úlcera estomacal

Com 50ml de suco de batata pela manhã em jejum e antes das demais refeições , há uma grande melhora das úlceras de estômago.

3. Diabetes

O suco da batata ajuda a reduzir o nível de glicose no sangue.

4. Doenças pulmonares

Se você tem hábito de fumar, deveria tomar o suco de batata todos os dias. Ele não o fará largar o cigarro, mas vai ajudar muito nos seus pulmões.



Há mais vantagens ainda para consumir esse suco :

Anti-inflamatório que vai agir contra artrite , dores nas costas , articulações e dores inflamatórias.

Melhora a circulação sanguínea.

Por ser alcalina, seu suco alcaliniza o corpo de modo a prevenir enfermidades, tais como câncer e doenças cardiovasculares.

Ótimo para limpar a pele de acnes e eczemas.

Reduz os níveis de colesterol

Muito bom contra gota e ácido úrico.

Funciona como agente desintoxicante , limpando o fígado e a vesícula biliar.

Eficaz no tratamento de pancreatite e doença de rins.

Há evidências que ele controla a pressão arterial

Evita a formação de pedras nos rins.

Fonte das vitaminas A, C, B, e fósforo, cálcio, ferro, potássio, zeaxantina fibra e proteína.

Ajuda a perder peso . Basta tomar uma xícara de suco de batata na parte da manhã, antes do café, e à noite, 2 a 3 horas antes de deitar.

Como Preparar o Suco:

Batata inglesa orgânica de preferência . Pode ser usado um liquidificador ou uma centrífuga de alimentos.

Adicione 150ml de água e uma batata. Bata, coe e beba na hora.

Por não ser muito gostoso, pode ser misturado a outro suco como maçã , cenoura, entre outros.

Outra fora, seria descascar a batata e espremer ela , até que saia o caldo. Esta é a forma mais indicada para o tratamento de gastrite e úlceras estomacais.