

Tradiția spune că un pahar cu must din struguri cu albi, dimineața, la prânz și seara, cam vreo două săptămâni zilnic, face mai mult decât cele mai scumpe și vestite creme de întinerire a pielii. Doamnelor știu și nu lasau să treacă toamna fără a-și lua porția de tinerețe din bobul de strugure. Dar se pare că nu întotdeauna rețeta își facea efectul.

De aceea doamnelor se fereau să se afle că respectă această tradiție. Pentru că de săr fi știut și totuși tinerețea lor ar fi palit, lumea săr fi întrebat care-i misterul? Și chiar așa, care-i misterul? Ce-ar mai trebui mustului pentru a darui harul tinereții vesnice?

Bunătate. Atat. Mustul da tinerețe doar omului bun. Așa că beti-l și îmbunăți-va spre a fi tineri!

Științific s-a demonstrat că, într-adevăr, strugurii au acțiune de detoxifiere a organismului. Și grație antioxidantilor, strugurii luptă și chiar câștigă batalia cu radicalii liberi, cei care sunt vinovați de procesul de îmbătrânire.

Sursa de vitamine, minerale

Strugurii fac parte din familia fructelor bace, adică au semințe. Ei conțin apă, glucoza în cantitate suficientă (până la 25%), vitamine din grupul B, B1 și B2, aminoacizi importanți și acizi organici care le conferă gustul și mirosul acizii tartric și malic, minerale, mai ales potasiu, calciu, magneziu. De asemenea, strugurii sunt săraci în sodiu, de aceea sunt recomandați celor bolnavi de inimă, care suferă de hipertensiune și de boli de rinichi.

O zi de fructe pe săptămână

Se recomandă că o zi pe săptămână să consumăm 1,5 kg de struguri. În cazul persoanelor care vor să țină cura câteva zile, acestea vor începe cu jumătate de kilogram zilnic. Apoi cantitatea va crește gradat, în fiecare zi, cu încă jumătate de kilogram, până la maximum două-trei kg de struguri zilnic. Consumul strugurilor trebuie repartizat în cinci etape. Dacă nu ținem cura de struguri, putem să-i includem în alimentația noastră zilnică. De exemplu, gustările de la orele 10 și 16 pot fi un ciorchine de 250-300 de grame. Iar desertul în această toamnă: struguri. S-a dovedit că desertul, fie fruct, fie prăjitură, pentru un om cu greutate normală și activitate fizică, e bine să fie consumat la o oră, o oră și jumătate de masă principală, din punct de vedere al metabolizării și ca efect asupra greutății. Dacă desertul este mâncat imediat după masă, el fermentează și îngreunează digestia

Putine calorii, energie multă.

Strugurii pot fi utilizați cu succes și în cura de slăbire. 100 g de struguri nu depășesc 80-90 de calorii, iar din punct de vedere energetic, aportul lor este de 370 de kilojouli. Ceea ce înseamnă că strugurii au un conținut caloric convenabil și unul energetic foarte important, aproape cât o ciocolată. În schimb, nu îngrasă precum ciocolata.

Atenție, diabetici!

Strugurii sunt recomandați tuturor. Singura excepție de la cura de struguri o reprezintă diabeticii. În cazul acestora, strugurii, pentru că sunt fructe cu un conținut ridicat de glucoză, trebuie cântăriți. Ținând cont de nevoia de glucide a diabeticului, medicul nutriționist îl va sfătui pe acesta cât să consume.

Un pahar cu must zilnic

În ceea ce privește mustul, este bine să bem un pahar cu must zilnic. Mustul păstrează o parte din proprietățile strugurilor.

Dar prin îndepărtarea cojilor, el pierde fibra și o parte din vitamine. Fibra este benefică pentru asigurarea unui tranzit bun și are un efect de curățire a colonului.

Există și un dezavantaj: persoanele cu colon iritabil pot avea tulburări de tranzit, de tip

diaree.

Este important ca, inainte de a ne apuca de cura, sa tinem cont de starea de sanatate si de eventualele boli. Cura poate dura trei-patru zile fara probleme, dar inainte de a o incepe, trebuie sa stim care este nivelul glicemiei. Fiecare persoana isi adapteaza cura la propriul organism. Daca nu putem tine cura, atunci e bine sa avem cate un ciorchine de struguri la masa fie albi, fie negri. Strugurii negri au proprietati antioxidante mai bune decat strugurii albi.

BOLI DE INIMA.

Mustul e recomandat pentru actiunea sa antioxidanta, de impiedicare a obstructiei vaselor de sange si a formarii colesterolului nociv. El este indicat in boala cardiaca ischemica si in cazul celor care au suferit sau care sunt predispusi la accident vascular cerebral. Mustul le este permis si copiilor, insa in cantitati moderate.

CONCENTRAT.

Fitoterapeutii recomanda zilnic o lingurita de concentrat natural din seminte de struguri rosii. Concentratul are actiune echivalenta cu 400 mg de vitamina C. Frunzele de vita-de-vie au proprietati diuretice, au actiune benefica asupra hemoroizilor si in probleme reumatismale. Pentru afectiunile ginecologice se poate folosi o combinatie din frunze de vita-de-vie, sovarf si flori de fumarita. Infuzia se prepara din doua parti frunze de vita-de-vie, o parte flori galbene de fumarita si una de sovarf. Se recomanda in metroragii si dismenoree.

SAMBURI.

Din samburii de struguri se face ulei presat la rece. El se foloseste in dieta, dar si in cosmetica. Uleiul de struguri are efect anticolesterol. Pentru hidratarea si revigorarea tenului obosit, se recomanda masca din boabe zdrobite de strugure, aplicata 20 de minute pe fata si pe gat. Si masca din drojdie, ulei de sambure de struguri, miere, ingrosata cu argila cosmetica, reda prospetimea tenului obosit.