

ÁGUA DE BERINJELA

“BENEFÍCIOS”



A **berinjela** é um vegetal rica em vitaminas e em nutrientes como ferro, magnésio, cálcio, fósforo e potássio, também possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Mas você conhece os benefícios de tomar a água de berinjela diariamente.

Benefícios da água de berinjela:

Além de ser riquíssima em vitaminas e nutrientes, é um vegetal que possui antocianina, uma substância antioxidante que auxilia na perda de peso e na regularização dos níveis de colesterol. Além disso, as fibras presentes no vegetal auxiliam no processo de digestão e absorção de gorduras, o que faz com que a água de berinjela dê a sensação de “menos barriga “. Nessa água ainda há a ação da saponina, uma molécula que é liberada com a infusão e age na quebra das partículas de gordura.

Por também possuir propriedades antidiuréticas, a água de berinjela age contra a retenção de líquidos, fazendo com que o corpo desinche. Para quem tem diabetes, a berinjela é uma poderosa aliada por ser muito eficiente em baixar o número de açúcar do sangue. É possível perceber, também, que o uso contínuo da água de berinjela promove uma melhora no metabolismo, na digestão e no funcionamento do intestino – sendo ótima pra quem tem intestino preso. Essa água ainda melhora a qualidade da pele, agindo contra as celulites (alivia a inflamação dos folículos de tecido que causam os furinhos) e contra o envelhecimento (por ser rica em vitamina A e C, melhorando as linhas de expressão).

Como fazer a água de berinjela:

Modo de preparo:

o preparo é feito da seguinte forma: corte-a em rodela de, mais ou menos, 1 centímetro e meio de espessura e coloque dentro de uma jarra de vidro, depois, acrescente um litro de água e deixe descansando na geladeira a noite toda. No dia seguinte, ela está pronta para que você possa consumir e aproveitar todos os seus benefícios.

Como usar a água de berinjela

A água de berinjela deve ser consumida todos os dias em jejum, assim que acordar. Não pode ser consumida mais que três vezes por dia devido à toxicidade da solanina. Se esquecer de tomar de manhã, pode tomar antes de outra grande refeição como almoço ou jantar.

Obs.: Você pode está acrescentando nesta receita, o limão rico em vitamina C, e o Gengibre antioxidante ajudando a prevenir várias doenças

Suco de berinjela com laranja para o colesterol

O suco de berinjela é um excelente remédio caseiro para o colesterol alto, que serve para baixar seus valores de forma natural.

A berinjela contém um alto teor de substâncias antioxidantes, especialmente na casca. Por isso, ela não deve ser retirada no preparo do suco. Pode-se, ainda, consumir a berinjela de outras formas, seja cozida ou assada, para um maior efeito protetor sobre o fígado e, conseqüentemente, baixar o colesterol.

Ingredientes

1/2 berinjela fatiada com casca

Suco natural de 3 laranjas

Modo de preparo

Bata no liquidificador o suco de laranja com a berinjela.

O suco de berinjela com laranja deve ser tomado diariamente em jejum por quem sofre com colesterol alto, pois esta é uma deliciosa forma de combater o excesso de gordura no sangue.

Mas, este remédio caseiro não isenta a necessidade de praticar exercícios físicos e de alimentar-se corretamente.

Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio – “Hipócrates”

O Conhecimento Liberta, Deus salva e a Fé cura!

