

## Jarmuż dla zdrowia i urody



# Opis wskazówki

Jeżeli wydaje Ci się, że jarmuż to tylko prozdrowotne właściwości, to jesteś w błędzie.

Tak naprawdę jedzenie jarmużu może także przyczynić się do poprawy Twojego wyglądu. Dzieje się tak dlatego, że jarmuż zawiera duże ilości witaminy C i soli mineralnych.

Jedz jarmuż i nie starzej się

Gotowanie - zobacz przepisy.

Jarmuż, jako warzywo zielone, zawiera duże ilości chlorofilu. Ten natomiast ma właściwości detoksykacyjne. Proces usuwania toksyn z organizmu przekłada się automatycznie na poprawę stanu włosów, paznokci i skóry.

Duże zawartości witaminy C działają bardzo dobrze na błony śluzowe. Witamina C zawarta w jarmużu sprawia też, że cera wygląda świeżo i młodo. Ograniczone zostaje namnażanie się dużej ilości wolnych rodników, które według naukowców odpowiadają za procesy starzenia się organizmu.

Przepisy - przejdź do strony głównej Akademii Smaku.

Jarmuż chroni przed nowotworami. Jest to spowodowane zawartością karotenoidów. Systematyczne spożywanie jarmużu wzmacnia cały organizm i sprawia, że jest on zdolny nie tylko do walki z chorobami, ale też z procesami starzenia się organizmu.

Akademia Smaku - przejdź do strony głównej i wyszukaj przepisy.