

Prostatit (Prostat Ýltihabý) Ve Brokoli

Prostat büyümesini brokoli kürü ile durdurun

Gelişmiş ülkelerde uzun yıllardan beri yaygın bir şekilde üretilen ve çok sevilerek tüketilen mükemmel bir sebze var. Hem vitam hem de mineraller yönünden son derece zengin olan bu harika sebze, içerdiği antikanserojen maddeler sebebiyle meme, prostat, kalın bağırsak ve idrar kesesi kanserlerine karşı vücudu bir kalkan gibi koruyor. Düzenli olarak uygulanan kürlerle, prostat büyümesini önlediği gibi büyüyen prostat dokusunun küçülmesini de sağlıyor.

Evet... Beslenme ve insan sağlığı açısından önemi her geçen gün biraz daha iyi anlaşılıyor. Brokoli den söz ediyoruz. Son zamanlarda üretimi ülkemizde de artmaya başlayan brokoli, ne yazık ki insanların tarafından hak ettiği ilgiyi görmüyor. Bu sebeple bugün köpümüzde, brokoliye ve prostat büyümesine karşı mükemmel bir ilaç olan brokoli kürü ne ayırmak istiyoruz.

Vitamin ve mineral deposu

Brokoli bol miktarda A, C ve E vitamini içermektedir. Orta büyüklükteki bir brokoli günlük C vitamini ihtiyacımızın tam iki katını, aynı büyüklükteki brokoli günlük A vitamini ihtiyacımızın da yüzde 15'ini karşılar. Bildiğiniz gibi; besinlerdeki A vitamini, doğrudan vitamin olarak değil, beta karoten olarak alıyoruz. Besinlerde bulunan beta karoten, A vitamininin ön basamağıdır ve vücudumuz tarafından A vitaminiye dönüştürülür. A, C ve E vitaminleri antioksidan özelliğine sahip vitaminlerdir. Antioksidanlar ise, bağıta kalp-damar rahatsızlıkları, eklem romatizması ve alzheimer olmak üzere vücutta çepitli hastalıkların oluşmasına yol açan serbest radikalleri (free radicals) yok edici özelliğe sahiptir.

Kanser savaşı

Aynı zamanda iyi bir kalsiyum, magnezyum ve selenyum kaynağı olan brokolinin en önemli özelliği çok çepitli etkin maddeler içeren bir sebze olmasıdır. Bunlardan biri; kadınlarda meme, erkeklerde ise prostat kanserine karşı koruyucu gücü olan sulforafen maddesidir. Bu madde, oluşmaya başlayan prostat kanserinin tedavisinde de çok etkilidir. Sulforafen aynı zamanda yeşil taze soğan, havuç, brüksel lahanası ve karnabaharda da bol miktarda bulunmaktadır.

Prostatın en iyi ilacı

Prostat, günümüzde erkekleri etkileyen en önemli sağlık problemlerinden birini oluşturmaktadır. İyi huylu prostat büyümesi (benign prostate hypertrophy) 40-45 yaşından sonra erkeklerin yüzde 43'ünde, 50-55 yaşlarında yüzde 50'inde, 60 yaşlarından sonra yüzde 55'inde görülen bir rahatsızlıktır. Genel olarak başlangıç şikayetleri geceleri sık idrara kalkma, idrar yaparken zorlanma, çatlama, idrar kesesini tam boşaltamama (miksiyon) şeklinde olmaktadır. Daha ileri safhalarda ise idrar yaparken yanma ve idrar tutmada zorlanma baş göstermektedir.

Prostatta mühim olan, dokudaki büyümeyi durdurmak ve büyümüş olan prostat dokusunu mümkün olduğu kadar tekrar küçülmeye getirmektir. Bu konuda brokoli kürü mükemmel sonuçlar sağlıyor. Hem hazırlanması, hem de uygulanması son derece kolay olan bu kür, prostat şikayeti olanlar için harika bir çözüm sağlayacaktır.

Brokoli kürü

Yıpte, Prof. Dr. Ýbrahim Adnan Saraçođlu'nun Bitkilerdeki Sağlık Mucizesi adlı kitabında yer alan ve prostat dokusundaki büyüme durduran hatta küçülmesini sağlayan Brokoli kürü'nün hazırlanması ve uygulanması:

1- İyi huylu prostat büyümesi şikayetleri 1-2 yıldan beri devam edenler ve prostatite (prostat iltihabı) şikayeti olanlar için: Bir litre kaynaktan süzülüp soğuyan suyun içine 200-250 gram brokoli atınız. En fazla hafif atepte 4-5 dakika pişiriniz. Soğuduktan sonra süzünüz ve üçte birini sabah, üçte birini öğlen ve son kalan üçte birini de akşam aç karına içiniz. Brokoli suyunu içtikten sonra yirmi dakika hariç hiçbir şey yemeyiniz. Eğer çalışıyorsanız ve öğlen saatlerinde evinizde bulunmuyorsanız, yarısını sabah, diğer yarısını akşam aç karına içebilirsiniz. Pişmiş olan brokoliyi de yemeklerinizin arasında salata olarak tüketebilirsiniz. Her 7 günlük uygulamanın sonunda üç gün ara veriniz. Toplam uygulama zamanı 21 gün olacaktır (Bu süreye 3 günlük aralar dahil edilmeyecektir). Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikayetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa 15 günlük brokoli kürü uygulamanız gerekir.

2- İyi huylu prostat büyümesi şikayetleri 2 yıldan fazla süredir devam edenler ve prostatite (prostat iltihabı) şikayeti olanlar için: Hazırlama ve uygulama birinci maddedeki gibidir. Sadece uygulama süresi daha uzundur. İkinci gruba girenler brokoli kürü uygulamasına 21 gün değil, en az 45 gün devam ederler (3 günlük aralar hariç). Uygulama tamamlandıktan sonra ileriki zamanlarda şikayetleriniz tekrar ortaya çıkmaya başlayınca bu defa 15 günlük brokoli kürü uygulamanız gerekir.

Brokoli alırken dikkatli olun

Brokoliyi satın alırken ve satın aldıktan sonra da dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

* Satın alırken taze olmasına dikkat edin.

- * Brokolinin renginin yeşil olmasına dikkat edin, sararmış olanları almayın.
- * Uzun müddet kullanacağınız için, 250 gramlık porsiyonlar halinde derin dondurucuda saklayın.
- * Pazardan taze olarak satın aldığınız, buzdolabınızın normal bölümünde 3 günden fazla bekletmeyin. En doğrusu yine porsiyonlar halinde derin dondurucuda koruma altına almaktır.
- * Derin dondurucuda koruma altına aldığınız (stokladığınız) brokoli özelliğini kaybetmeden altı ay kalabilir.
- * Süpermarketlerin dondurulmuş sebze reyonlarında paketler halinde satılan brokolinin de yeşil olmasına dikkat edin.

Kaynak:ailevekadin.com