



Οι περισσότεροι άνθρωποι συνηθίζουν να καθαρίζουν τις πατάτες για να τις χρησιμοποιήσουν στο φαγητό και να πετάνε στα σκουπίδια τις φλούδες από το καθάρισμα.

Αν ήξεραν αυτά που θα διαβάσετε παρακάτω, σίγουρα θα άλλαζαν συνήθειες!

Δείτε πόσα πράγματα μπορούν να μας προσφέρουν οι φλούδες από τις πατάτες, τόσο σε θέματα άμεσης υγείας, όσο και σε θέματα εξωτερικής ομορφιάς:

Οι φλούδες από τις πατάτες:

- Βοηθούν στην απώλεια βάρους: Οι πατάτες είναι πλούσιες σε σάκχαρα που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αύξηση του βάρους σας. Οι φλούδες πατάτας περιέχουν ασήμαντη ποσότητα λίπους, χοληστερόλης και νατρίου. Αν τρώτε και την φλούδα της πατάτας, τότε θα χορτάσετε ευκολότερα έχοντας ταυτόχρονα καταναλώσει λιγότερες θερμίδες, αφού θα μειώσετε την ποσότητα που θα φάτε από άλλες τροφές.

- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό: Η φλούδα της πατάτας περιέχει τεράστιες ποσότητες βιταμίνης C και βιταμινών του συμπλέγματος B, καθώς και αρκετό ασβέστιο, που είναι απαραίτητο στην δόμηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.

- Μειώνουν τη χοληστερόλη του αίματος: Η φλούδα της πατάτας έχει πολλές ίνες, πολυφαινόλες και γλυκαλκαλοειδή στοιχεία. Όλα αυτά έχουν άμεση και θετική επίπτωση στο επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα.

- Λειτουργούν ως φυσικός παράγοντας χρωματισμού των μαλλιών: Πολύ λίγα άτομα γνωρίζουν την εκπληκτική ιδιότητα του φλοιού της πατάτας να μειώνει τις γκριζες τρίχες. Η φλούδα της πατάτας περιέχει διάφορα ζωτικά συμπληρώματα που σας βοηθούν να διατηρήσετε την εμφάνιση και το χρώμα στα μαλλιά σας.

- Απαλύνουν τα σκούρα σημάδια στην επιδερμίδα: Η φλούδα της πατάτας περιέχει αντιβακτηριακές και φαινολικές ουσίες που βοηθούν στην μείωση του αποχρωματισμού του δέρματος. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα περισσότερο από το να τρίψετε την φλούδα της πατάτας πάνω στα “θαμπά” σημεία της επιδερμίδας, συμπεριλαμβανομένων των μαύρων κύκλων στα μάτια.

- Αποτελεσματικές ενάντια στα εγκαύματα στο δέρμα: Είναι ένα από τα πιο κλασικά

και παλιά “γιατροσόφια” για τα εγκαύματα. Η φλούδα της πατάτας ανακουφίζει από τον πόνο και το κάψιμο ενός εγκαύματος, ενώ περιέχει συστατικά που έχουν ισχυρή αντιβακτηριακή δράση, η οποία περιορίζει την λοίμωξη σε ανοιχτές πληγές στο δέρμα.

<http://www.thehealthyarchive.info>