











































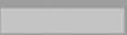
Verdures i hortalisses

PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
cardo 			cardo
espárragos 			espárragos
cebolla tierna 		cebolla tierna 	
ajos 			
	calabacín 		
	patatas 		
	pepinos 		
	cebolla 		
	maiz dulce 		
	pepinillos 		
	chirivía 		
	judías tiernas 		
	pimientos 		
	berenjena 		
	tomates 		
	hinojo 		
	calabaza 		
	col china 		
	boniato 		
	col de Bruselas 		
	aplorábano 		
apio 		apio 	
brócoli		brócoli 	
berza		berza	
coliflor 		coliflor 	
escarola 		escarola 	
espinacas 		espinacas 	
col lombarda		col lombarda 	
endivia		berro 	
alcachofas		endivia 	
habas		alcachofas 	
guisantes		habas 	
ajos tiernos 		guisantes 	
		ajos tiernos 	

acelgas, coquillos, col, lechuga, nabo, zanahoria, puerro, rábano, remolacha

Temporada d'aliments (extret de *Opcions* nº 11. pag 26)

 temporada que se conserva bien sin poner en cámaras

 se puede encontrar en el mercado porque se guarda en cámaras



	Antioxidants	Depuratives - Alcalines	Remineralitzants	Anèmia	Enfortir l' aparell digestiu	Enfortir el Sistema cardiovascular	Equilibrar colesterol	Equilibrar la glucèmia	Enfortir sistema renal (ronyons)	Indicades per problemes locomotors	Protectors hepàtics (fetge i vesícula)	Enfortir Sistema Respiratori	Enfortir Sistema Immunològic	Enfortir Sistema nerviós	Enfortir Pell, mocsosa, ulls i cabells	Embaràs
Mongeta tendra.		x		x	x		x	x		x	x		x		x	x
Moniato	x				x	x							x			
Nap												x				
Pastanaga	x		x	x	x	x									x	x
Patata		x				x			x					x		
Pebrot	x					x										x
Pebrot cru					x						x				x	
Pèsol			x			x	x	x						x		x
Porro	x								x	x		x	x			
Rave	x				x				x	x	x	x		x	x	
Remolatxa				x												x
Rúcula				x	x				x		x	x			x	
Tomàquet	x		x		x											x
Verdolaga					x	x			x							
Xicoira	x	x						x	x	x	x		x		x	
Xucrut	x				x					x	x	x		x	x	

Ceba



Totes les cebes tenen compostos sulfurats, encara que les vermelles i les grogues també contenen importants quantitats de quercetina, que no es destrueix al bullir-les. A la quercetina se li atribueix les propietats antioxidants, antimicrobiòtiques i sobre tot antiinflamatòries de la ceba, que li proporcionen efectes antiasmàtics.

Actua contra les infeccions gràcies a les sals de sosa i la potassa que alcalinitzen la sang. El consum habitual de ceba redueix el risc de càncer d'estómac ja que estimula la producció d'enzimes que desactiven les substàncies cancerígenes.

En la homeopatia s'empra per el tractament d'infeccions en els ulls i en les vies respiratòries superiors.

Endívies



Contenen quasi un 94% d'aigua amb el que destaquen propietats diürètiques. També regulen el trànsit intestinal gràcies al contingut en fibra (3%)

Els mucíl·lags de l'endívia són protectors de la mucosa intestinal, prevenint inflamacions i evitant l'aparició d'algunes anomalies gàstriques com l'acidesa o els gasos. També conté calci, magnesi i provitamina A, que li donen propietats antioxidants i anticancerígenes.

Milloren la circulació sanguínia pel seu efecte fluïdificant, ajuda a disminuir el colesterol i prevé la arteriosclerosi.

Té molt poca vitamina C

L'all



Conté vitamines A, B1, B2, B3, C i E; Aigua, carbohidrats, proteïnes, fibra, potassi, fòsfor, calci, ferro i sodi, Adenosina que purifica la sang i afavoreix la circulació i és un dels comestibles més rics en seleni orgànic.

L'all té un gran espectre d'acció contra fongs com la càndida albicans que causa la vaginitis. Destruïx les bacteries patògenes en els intestins sense fer malbé la flora intestinal i estimula les defenses naturals del cos.

Conté aminoàcids com l'al·licina amb un potent efecte antibacterià i antivíric, que contribueix a augmentar els leucocits, els macròfags, alleugen l'asma i la bronquitis, és expectorant, milloren la funció cardíaca i ajuden al cos a eliminar toxines.

Com a desinfectant és més potent que el suc de llimona i és un bon antiinflamatori.

Barrejat amb els aliments evitar la infecció per salmonel·losis.

És millor prendre'l cru

Durant l'embaràs i la lactància no s'ha d'abusar.