



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alīat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Ceapa verde

Ceapa verde, **medicamentul perfect**: puternic detoxifiant, reglează glicemia, scade colesterolul și întărește imunitatea.

Ceapa verde este una dintre bucuriile primăverii și unul dintre medicamentele oferite de natură.

O poți consuma fără limite: să o adaugi generos în salate, în mâncăruri și ciorbe, pentru că își păstrează toate proprietățile, chiar dacă este fiartă.

Cura de ceapă verde are efect diuretic, depurativ, antialergic și are capacitatea de a regla activitatea endocrină a organismului.

În plus, ceapa verde reglează glicemia și este recomandă diabeticilor în cure de lungă durată. Se mai poate spune că reglează eficient activitatea renală, mai ales dacă este asociată cu un consum mare de lichide.

Ceapa verde este ideală și pentru cei care au afecțiuni dermatologice, ca urmare a efectului detoxifiant puternic adus de cantitatea mare de sulf.

Ceapa este un aliment foarte bogat în vitamina C, fibre, acid folic, vitamina B6 și magneziu și este săracă în grăsimi saturate, sodiu și colesterol.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Astfel, ceapa are valori nutritive perfecte pentru a scăpa de grăsimea în exces și de colesterol și în același timp ne ajuta sa avem o sănătate de fier!

Medicament natural: Bogată în vitamine și minerale, tonifiantă și gustoasă în același timp, ceapa verde crește rezistența organismului la efort fizic și intelectual!

