

"אכול בצל ושב בצל" אמרו החכמים. כלומר, מי שאוכל בצל יכול להיות לשבת רגוע בצל. מדוע? משום שהבצל, השייך למשפחת השום, עשיר במרכיבי גופרית האחראים למגוון העצום של סגולותיו הרפואיות (וגם לריחו החריף...).

קיימים סוגים שונים של בצלים: הבצל הירוק מספק כלורופיל, המפחית את השפעות של רדיקלים החופשיים. הבצל הצהוב מספק לוטאין, השומר על תקינות הראיה. הבצל הסגול מכיל אנטוציאנינים, המאטים תהליכי הזדקנות, ואילו הבצל הלבן, המצוי בכל סוגי הבצלים יעיל נגד חיידקים ודלקות.

בין יתרונותיו, ניתן למצוא כי הבצל: מאזן רמות סוכר, שומנים ולחץ דם בגוף. מאט התפתחות של תאים ממאירים בגוף- במיוחד במצבי סרטן המעי הגס. תומך בפעילות תקינה של מערכת העיכול, על ידי ספיחת גזים.

מקל על תהליכי ריפוי של אקנה ובעיות עור במריחה ישירה.



מחזק את מערכת החיסון! צריך לזכור שאת רוב יתרונותיו של הבצל מקבלים, כשאוכלים אותו חי ולא מבושל או מטוגן...