**Beneficiile sucurilor de legume pentru sanatate**

[Legumele](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/profitati-de-vara-imbogatiti-va-dieta-cu-legume-proaspete_4706%22%20%5Co%20%22Profitati%20de%20vara%20-%20imbogatiti-va%20dieta%20cu%20legume%20proaspete%21%20) sunt alimente importante care au rol de protectie impotriva bolilor. Acestea ofera numeroase alte beneficii pentru sanatate. Sucurile extrase din fructe proaspete sunt cele mai indicate pentru consum, deoarece acestea furnizeaza celulelor si tesuturilor organismului toate elementele nutritive si enzimele de care au nevoie. Este adevarat ca organismul poate obtine aceste substante benefice si din fructele consumate intregi, dar sucurile proaspete sunt mai usor de digerat si de asimilat.

**Sucuri de legume pentru tratarea a diverse boli**

Iata o lista cu cele mai bune ingrediente pentru sucurile de legume si afectiunile pe care le puteti trata cu acestea:

* Acidoza - morcov, sfecla, castravete si spanac
* Acnee - morcov, salata verde si spanac
* Anemie - sfecla, telina si morcov
* Alergii - morcov, salata verde si spanac
* Apendicita - morcov, sfecla si spanac
* Ateroscleroza - morcov, telina, salata verde si spanac
* Artrita - castravete, sfecla, telina, morcov si nasturel
* Astm - morcov, ridichi, telina
* Bronsita - rosii, morcov, ceapa si spanac
* Raceli - morcov, telina, ceapa si spanac
* Constipatie - morcov, sfecla, spanac si nasturel
* Colita - morcov, sfecla, castravete si spanac
* Diabet - morcov, telina, salata verde si spanac
* Dispepsie - morcov, sfecla, castravete si spanac
* Eczeme - morcov, spanac, castravete si sfecla
* Epilepsie - morcov, telina si spanac
* Tulburari de vedere - rosii, morcov, telina, patrunjel si spanac
* Oboseala morcov, spanac, sfecla si castravete
* Guta - rosii, castraveti, sfecla, morcov, telina si spanac
* Dureri de cap - morcov, salata verde si spanac
* Boli de inima - morcov, sfecla, castravete si spanac
* Hipertensiune arteriala -morcov, spanac, sfecla si castravete
* Gripa - morcov, ceapa si spanac
* Insomnie - salata verde, morcov si telina
* Icter - morcov, telina, spanac, sfecla si castravete
* Obezitate - rosii, sfecla, varza, salata verde, spanac si morcov
* Hemoroizi - morcov, spanac, napi si nasturel
* Probleme sinusale - tomate, morcov, ceapa si spanac
* Amigdalita - morocv, spanac, sfecla si castravete

**Sucul de sfecla**

**Vitamine**: A, B, C si E
**Minerale:** fier, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, siliciu si sodiu
**Beneficii terapeutice:** sucul de sfecla rosie are o actiune puternica asupra organismului si ar trebui consumat in cantitati mici si in amestec cu alte sucuri, cum ar fi suc de [mere](http://www.sfatulmedicului.ro/Diete-de-slabit/dieta-cu-mere_5637), morcovi, castraveti si de telina. Este un excelent purificator al sangelui si este eficient in curatarea ficatului, rinichilor si arterelor. Sucul de sfecla rosie ofera energie, datorita nivelului ridicat de zaharuri naturale pe care il contine, desi ar trebui evitat de catre cei care sufera de [diabet](http://www.sfatulmedicului.ro/Diabet). Este, de asemenea, indicat in cazul problemelor digestive precum [constipatia](http://www.sfatulmedicului.ro/Tulburari-de-tranzit--diareea-si-constipatia-/constipatia_530), si intareste oasele, lucru foarte util in cazul persoanelor in varsta ale caror oase devin mai fragile. Alegeti pentru stoarcere sfecla ferma la atingere, mai de graba decat cele moi sau zbarcite. Amestecati-o intoadeauna cu alte sucuri de fructe sau legume, deoarece oricat de benefica poate fi, consumul sucului pur de sfecla rosie poate duce la reactii negative in organism.

**Sucul de broccoli**

**Vitamine:** A, B, C, E si K  **Minerale:** calciu, cupru, fier, potasiu si zinc  **Beneficii terapeutice:** broccoli are cea mai buna reputatie pentru [lupta impotriva cancerului](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/dieta-anticancer-sfaturi-alimentare-pentru-prevenirea-si-lupta-impotriva_8941), deoarece contine cantitati mari de [antioxidanti](http://www.sfatulmedicului.ro/Suplimente-nutritive/antioxidantii_1439) si fibre. Aceasta leguma a fost, de asemenea recomandat pentru prevenirea [cataractei](http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatatea-ochilor/alimentatia-corecta-pentru-sanatatea-ochiului_8070). Alegeti pentru extractia sucului legume verzi, fara pete galbene sau uscate. Legumele ar trebui sa fie ferme la atingere si nu moi. Tulpina poate fi de asemenea stoarsa, deoarece contine o multime de minerale si vitamine.

**Sucul de varza**

**Vitamine:** A, B, C. si E  **Minerale:** calciu, clor, iod, fier, magneziu, fosfor, potasiu si sulf

**Beneficii terapeutice:** varza reprezinta o optiune minunata pentru curatarea intregului organism atat extern cat si intern, si cu efecte antiseptice. Este foarte bun in cazul constipatiei si ajuta a [reducerea tensiunii arteriale](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/dieta-dash-pentru-scaderea-tensiunii-arteriale_7182). Acest suc este adesea folosit pentru dietele de slabit. Mai este recomandat in numeroase cazuri pentru a trata probleme respiratorii precum [astm](http://www.sfatulmedicului.ro/Astmul-bronsic/exacerbarile-astmului_525), tuse, raceala si gripa. Persoanele care transpira abundent ar trebui sa consume varza cruda de mai multe ori pe zi. Alegeti pentru stoarcere verze mai mari si mai grele si viu colorate. Verzele mai usoare contin mai putin suc sau sunt mai vechi. Sucul de varza ar trebui consumat intodeauna in amestec cu alte sucuri cum ar fi cel de morcovi sau spanac, salata verde, castraveti sau telina.

**Sucul de morcovi**

**Vitamine:** A, B, C, D, E, G si K

**Minerale:** calciu, cupru, iod, fier, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, sodiu si sulf  **Beneficii terapeutice:** sucul de morcovi este un tonic excelent pentru orice tip de boala. Acesta poate fi consumat la discretie si in cantitai mari. Este deosebit de eficace in prevenirea cataractei si a altor probleme oculare, ofera energie si ajuta la vindecarea rapida a anumitor afectiuni. Sucul de morcovi stimuleaza sistemul imunitar si protejeaza impotriva bolilor. Sucul ajuta la tratarea anemiei, a problemelor circulatorii si a afectiunilor ale pielii. Este de ajutor in [problemele digestive](http://www.sfatulmedicului.ro/Mituri-Medicale/mituri-ale-problemelor-digestive_7946) si este un remediu excelent pentru ulcer, astm si probleme ale ficatului. Ajuta la prevenirea [cariilor dentare](http://www.sfatulmedicului.ro/Caria-dentara/stop-cariilor-dentare_449) si a afectiunilor gingivale. Alegeti morcovi fermi la atingere si cu coaja. Varfurile si radacinile pot fi de asemenea folosite la prepararea sucului. Sucul de morcov este adesea folosit ca baza pentru alte sucuri, deoarece este usor de digerat si poate fi consumat in cantitati mari.

**Sucul de telina**

**Vitamine:** B si C  **Minerale:** fier, magneziu, fosfor, potasiu si sodiu
**Beneficii terapeutice:** sucul de telina este cel mai bine cunoscut pentru proprietatile sale de a usura durerile reumatice si inflamatiile artritice. Este indicat sa consumati suc de telina in cazul in care va recuperati dupa anumite boli si in special dupa raceli sau gripe, inlocuind in organism prin sucul de telina mineralele pierdute. **Potasiul** din telina ajuta la scaderea tensiunii arteriale si consolideaza eficient stomacul, ficatul si rinichii. Trateaza cu succes problemele **si** [**tulburarile de somn**](http://www.sfatulmedicului.ro/Tulburarile-de-somn). Alegeti telina ferma la atingere, care nu prezinta semne de uscare. Se spala bine si se elimina tulpinile si ambele capete ale telinei inainte de stoarcere.

**Sucul de castravete**

**Vitamine:** A si C  **Minerale:** calciu, iod, fier, magneziu, fosfor, potasiu, siliciu si sodiu  **Beneficii terapeutice:** sucul de castravete este un tonic excelent si incurajeaza sanatatea pielii, a parului si a unghiilor. Acesta controleaza retentia de fluide si ajuta la tratarea problemelor vezicii urinare. Are proprietati de curatare a sangelui si este un tratament eficient in cazul artritelor. Alegeti castraveti de culoare verde inchis, fermi la atingere si care nu au semne de ofilire. Unii castraveti sunt acoperiti cu o substanta care seamana cu ceara, deci spalati bine si curatati castravetii de coaja inainte de stoarcere.

**Sucul de papadie**

**Vitamine:** A si C  **Minerale:** calciu, fier, magneziu, mangan, potasiu si sodiu  **Beneficii terapeutice:** frunzele de papadie sunt una dintre cele mai bune plante curative din jurul nostru, iar unul dintre aspectele pozitive este acela ca papadiile sunt usor de obtinut, gasindu-se aproape peste tot. Papadiile sunt excelente pentru circulatie, pielea fiind astfel, unul dintre pricipalii beneficiari in urma consumului de suc de papadie. Gratie continutului ridicat de [fier](http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/importanta-fierului-in-dieta_1518), acestea sunt utile pentru cei care sufera de tulburari sanguine cum ar fi [anemia](http://www.sfatulmedicului.ro/Anemia), iar atunci cand sucul de papadie este combinat cu cel de morcov poate ajuta la intarirea oaselor si la combaterea bolilor osoase. Sucul din frunze de papadie poate vindeca ulcerul si ajuta la tratarea problemelor de rinichi sau afectiuni ale vezicii urinare. Incercati sa alegeti frunze de culoare verde inchis, mai mici (frunzele mari au tendinta de a produce suc cu un gust amar). Asigurati-va ca frunzele sunt spalate bine pentru a indeparta urmele de pesticide, ingrasaminte si murdarie.

**Sucul de fenicul**

**Vitamine:** A si B
**Minerale:** fier, fosfor, potasiu si zinc  **Beneficii terapeutice:** feniculul este probabil, cel mai cunoscut ca un ajutor digestiv. Acesta este indicat pentru ameliorarea gazelor intestinale, a digestiei precare si dar si a unor conditii mai dureroase cum ar fi [gastrita](http://www.sfatulmedicului.ro/Gastrita) si enterita. Feniculul este de asemenea un diuretic, prin urmare, este foarte eficient atunci cand este utilizat pentru probleme de rinichi sau vezica urinara si retentie de lichide. Sucul de fenicul ajuta si la combaterea oboselii. Alegeti bulbi de fenicul fermi la atigere si albi. Se spala bine si se taie bucati mici inainte de a fi trecut prin storcator. Feniculul se combina foarte bine cu sucul de mere, morcovi, pere sau telina.

**Sucul de salata verde**

**Vitamine:** A, B, C, D si E
**Minerale:** calciu, cupru, fier, magneziu, fosfor si potasiu  **Beneficii terapeutice:** [salata verde](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/4-motive-pentru-a-servi-o-salata-zilnic_6605) este un remediu excelent pentru constipatie si ar trebui consumata zilnic impreuna cu un pic de [ulei de masline](http://www.sfatulmedicului.ro/Remedii-naturiste/uleiul-de-masline-beneficii-si-utilizare_8053). Salata verde este un diuretic puternic, contribuind la rezolvarea problemelor vezicii urinare, lupta impotriva problemelor circulatorii precum si a retentiei de fluide, a celulitei si obezitatii. Aceasta contine o substanta chimica similara opiului, care actioneaza ca un relaxant puternic pentru sistemul nervos. Este prin urmare cunoscuta ca adjuvant in tulburari precum stres, [anxietate](http://www.sfatulmedicului.ro/Anxietate), [insomnii](http://www.sfatulmedicului.ro/Insomnia) si boli ale inimii. Soiurile de salate care sunt inchise la culoare sunt cele mai nutritive. Alegeti salate care sunt mai grele si mai inchise la culoare.

* [SfatulMedicului.ro](http://www.sfatulmedicului.ro/%22%20%5Co%20%22SfatulMedicului.ro)›

**Sucul de patrunjel**

**Vitamine:** A si C  **Minerale:** calciu, cupru, fier, magneziu, potasiu, sodiu si sulf  **Beneficii terapeutice:** patrunjelul este o planta cu puternice proprietati curative. Este un diuretic eficient si un stimulent puternic, prin urmare, consumul in timpul serii sau inainte de culcare ar trebui evitat.Sucul de [patrunjel](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/patrunjelul-beneficii-asupra-sanatatii_8208) este util pentru cei care sufera de migrene, hipertensiune arteriala, tulburari oculare si anemie. Este indicat persoanelor care sufera de [artrita](http://www.sfatulmedicului.ro/Artrita), deoarece are efecte benefice in cazul rigidizarii arterelor.Ajuta la purificare sangelui si se recomanda in cure pentru stimularea sanatatii vezicii urinare, ficatului si in cazul problemelor renale. Sucul de patrunjel este foarte puternic si nu este indicat consumul in cantitati mari.Combinati intodeauna sucul de patrunjel cu alte extrase din fructe sau legume. Alegeti frunzele de patrunjel care sunt cat mai inchise la culoare.

**Sucul de spanac**

**Vitamine:** A, B, C si K  **Minerale:** calciu, iod, fier, fosfor si potasiu  **Beneficii terapeutice:** [spanacul](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/beneficiile-pentru-sanatate-ale-spanacului_10087) contine mai mult fier decat orice alta leguma. Este bun pentru tratarea anemiei, [depresiei](http://www.sfatulmedicului.ro/Depresia), oboselii si a altor tulburari afective. Ajuta de asemenea, la digestie si a curatarii organelor interne.

Pentru cei care sufera de [furuncule](http://www.sfatulmedicului.ro/Foliculita-si-Furunculul/furunculul_1403), abcese, ulcere, este indicat sa se consume cateva pahate de suc de spanac pentru a ajuta vindecarea. Alegeti frunze de spanac proaspete, de culoare verde sau verde inchis. Sucul de spanac ar trebui consumat cu moderatie.

**Sucul de rosii**

**Vitamine:** A, B, C si E  **Minerale:** fier, fosfor, potasiu si sulf  **Beneficii terapeutice:** datorita soarelui, tomatele contin numeroase elemente nutritive si, prin urmare, sunt extrem de benefice organismului. Acestea sunt excelente pentru sange si sunt un tonic foarte bun pentru sistemul nervos.
Acest lucru este deosebit de benefic pentru persoanele care sufera de [anxietate](http://www.sfatulmedicului.ro/Anxietate), stres, nervozitate, insomnie si [oboseala](http://www.sfatulmedicului.ro/Oboseala-cronica/oboseala_1198). Tomatele au capacitatea de a elimina acidul uric din organism si sunt alimente minunate pentru persoanele care sufera de artrita, [guta](http://www.sfatulmedicului.ro/Guta/guta_1662) si [reumatism](http://www.sfatulmedicului.ro/Bolile-reumatice--reumatismul-).
[Sucul de rosii](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/beneficiile-consumului-de-rrosiile-un-aliat-important-in-dietele-de-slab_8799) are proprietati de detoxifiere si poate ajuta in cazul unor afectiuni ale pielii cum ar fi [acnee](http://www.sfatulmedicului.ro/Acneea/acneea-zeci-de-cauze-si-efecte-neplacute_1385) sau furunculi. Alegeti rosii coapte si grele. Spalati-le bine, taiati-le si introduceti-le in storcator cu tot cu coaja. Sucul de rosii poate fi consumat simplu sau in combinatie cu suc de morcovi, mere, telina sau [suc de ceapa](http://www.sfatulmedicului.ro/Medicina-naturista/ceapa-100-la-suta-sanatate-naturala_1457).

**Sucul de nasturel**

**Vitamine:** A, B, C si E  **Minerale:** calciu, clor, fier, magneziu, potasiu, sodiu, sulf si zinc  **Beneficii terapeutice:** sucul de nasturel este un remediu excelent pentru [bronsita cronica](http://www.sfatulmedicului.ro/Bronsita) si excesul de mucus. Acesta poate fi adiministrat si preventiv impotriva racelii si gripei. Este foarte bun in afectiunile circulatorii, anemie si probleme ale ficatuluui si vezicii urinare. Alegeti frunze proaspete de culoare verde inchis, care sa nu prezinte semne de ofilire. Nu consumati suc de nasturel in cantitati mari si combinati-l intoadeauna cu sucuri de morcovi sau spanac.