

# Οι 10 λόγοι που πρέπει να πίνουμε μύρα, αρκεί να μην το παρακάνουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι γιατροί λένε συχνά για τις ευεργετικές συνέπειες που έχει ένα ποτήρι κρασί την ημέρα. Οι πρόσφατες έρευνες, όμως, δείχνουν πως και η μύρα δεν πάει πίσω σε θεραπευτικές ιδιότητες. Αρκεί φυσικά η κατανάλωσή της να μην ξεπερνάει το ένα ποτήρι, έτσι ώστε να μην φτάνουμε στην κατάχρηση.

## 1. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος

Η μύρα ρίχνει τα ποσοστά ρίσκου εμφάνισης εμφράγματος κατά 20-40%, ενώ έρευνα του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου δείχνει πως η μέτρια κατανάλωση μύρας μειώνει και τα ποσοστά εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Αυτά τα αποτελέσματα οφείλονται στις φυτικές ίνες που περιέχονται στη μύρα και ρίχνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης στο αίμα. Οι μικρές ποσότητες μύρας σε συχνή βάση αυξάνουν, δε, τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης η οποία με τη σειρά της μειώνει τις πιθανότητες σκλήρυνσης των αρτηριών που οδηγούν στο έμφραγμα. Η μύρα περιέχει ακόμα πολυφαινόλες, αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν την υγεία της καρδιάς.

## 2. Ελαττώνει τις πέτρες στους νεφρούς

Φινλανδική έρευνα συσχέτισε τη μέτρια κατανάλωση μύρας με τη μείωση, κατά 40%, των πιθανοτήτων εμφάνισης πέτρας στους νεφρούς. Η υψηλή περιεκτικότητα σε νερό της μύρας (γύρω στο 93%) βοηθάει στη σωστή λειτουργία των νεφρών

και την αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό.

Επιπλέον, οι διουρητικές ιδιότητες της μύρας, αποτρέπουν το φαινόμενο της αφυδάτωσης, που είναι ένας από τους κύριους λόγους εμφάνισης πέτρας στους νεφρούς. Τέλος, συστατικά του λυκίσκου επιβραδύνουν την απελευθέρωση του ασβεστίου από τα οστά, εμποδίζοντας έτσι τη συσσώρευσή του στους νεφρούς και τη συνεπαγόμενη ανάπτυξη πέτρας.

### 3. Ενισχύει την υγεία του εγκεφάλου

Η μύρα μειώνει το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων στη λειτουργία της μνήμης κατά 23%. Μειώνεται ακόμα η πιθανότητα εμφάνισης της νόσου του Alzheimer ή κάποιου είδους άνοιας, καθώς η μύρα ενεργοποιεί την παραγωγή νέων εγκεφαλικών κυττάρων. Η μύρα, τέλος, θέτει σε επαγρύπνηση τον εγκέφαλο, ενισχύοντας έτσι τις λειτουργίες της συγκέντρωσης, της μνήμης και της συλλογιστικής ικανότητας.

### 4. Προφυλάσσει από το εγκεφαλικό

Σύμφωνα με αμερικάνικες έρευνες, όσοι καταναλώνουν μύρα, ρίχνουν κατά το εντυπωσιακό 50% τις πιθανότητές τους να πάθουν στο μέλλον εγκεφαλικό. Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με το Τμήμα Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard, μέτριες ποσότητες μύρας καθημερινά εμποδίζουν στο σχηματισμό θρόμβων στο αίμα που με τη σειρά τους μπλοκάρουν τη ροή του αίματος προς την καρδιά και τον εγκέφαλο.

### 5. Δυναμώνει τα κόκαλα

Η μύρα περιέχει μεγάλες ποσότητες πυρίτιου, το οποίο συνδέεται άμεσα με την υγεία των οστών, καθώς ενισχύει την πυκνότητα των οστών και τη σκελετική δύναμη. Προσέχετε όμως, καθώς τα θετικά αποτελέσματα της μύρας στη σκελετική υγεία αφορούν μονάχα στη μέτρια κατανάλωσή της. Αυξημένες ποσότητες μύρας έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα.

### 6. Αποτρέπει τον καρκίνο του προστάτη

Η μέτρια κατανάλωση της μύρας περιέχει αντικαρκινικές ιδιότητες, καθώς περιέχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες. Συγκεκριμένο είδος αντιοξειδωτικού μπλοκάρει χημική διαδικασία που οδηγεί στην ανάπτυξη καρκίνου του προστάτη στους άντρες. Τα ίδια οφέλη έχει και στις γυναίκες, όσον αφορά στον καρκίνο του στήθους.

### 7. Μειώνει το ρίσκο του διαβήτη

Το αλκοόλ που περιέχεται στη μπύρα, αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη, δρώντας έτσι σαν ασπίδα ενάντια στην εμφάνιση διαβήτη. Έρευνα του 2011, του Πανεπιστημίου του Harvard, μελέτησε τις αντιδράσεις στον οργανισμό 38.000 ανδρών μέσης ηλικίας και όσοι από αυτούς έπιναν 1-2 ποτήρια μπύρα την ημέρα, έριξαν τις πιθανότητες διαβήτη τύπου 2 κατά 25%.

Η μπύρα, ακόμα, περιέχει φυτικές ίνες, που είναι σημαντικό κομμάτι μια υγιούς διατροφής όσων πάσχουν από διαβήτη, ενώ θα πρέπει να έχετε στο νου σας να επιλέγετε ετικέτες με χαμηλά ποσοστά υδατανθράκων.

#### 8. Απομακρύνει το ενδεχόμενο του Alzheimer

Όπως αναφέρουμε και άνωθεν, η μπύρα ρίχνει κατά 23% τις πιθανότητες να εμφανίσετε κάποιο νοητικό πρόβλημα όσο μεγαλώνετε. Αυτό το σημαντικό όφελος της μπύρας οφείλεται στο πυρίτιο που περιέχει η μπύρα, το οποίο προστατεύει τον εγκέφαλο από τις επιβλαβείς δράσεις του αργίλιου, οι μεγάλες ποσότητες του οποίου στο σώμα, είναι μια πιθανή αιτία πίσω από τη νόσο του Alzheimer.

#### 9. Ενυδατώνει το δέρμα

Η μπύρα ενυδατώνει εσωτερικά το δέρμα και για του λόγου το αληθές, εάν πιείτε μπύρα μετά από άσκηση, θα πετύχετε καλύτερη ενυδάτωση από το αν πίνετε νερό. Αυτό ουσιαστικά οφείλεται στο ανθρακικό της μπύρας που βοηθάει στην ικανοποίηση της δίψας καλύτερα. Οι ιστορικοί μάλιστα ισχυρίζονται πως οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έκαναν μπάνιο σε μπύρα για την καλύτερη δυνατή ενυδάτωση του δέρματός τους. Επίσης, η υψηλή περιεκτικότητα σε νερό της μπύρας βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού μέσω του δέρματος.

#### 10. Αντιμετωπίζει την πιτυρίδα

Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β και μαγιά κάνει την μπύρα μια από τις καλύτερες θεραπείες της πιτυρίδας. Πλύντε τα μαλλιά σας με ένα μπουκάλι μπύρας δυο με τρεις φορές την εβδομάδα και σύντομα θα απαλλαγείτε από τις ενοχλητικές νιφάδες. Η μπύρα ακόμα θα κάνει τα μαλλιά σας περισσότερο μαλακά και λαμπερά.

Βεβαιωθείτε, όμως, ότι ξεπλένετε πολύ καλά το κεφάλι σας μετά τη μπύρα, αλλιώς διαφορετικά η μυρωδιά της μπύρας θα μείνει μαζί σας λίγο παραπάνω...

**Πηγή:** [texnologosgeoponos.blogspot.gr](http://texnologosgeoponos.blogspot.gr)