**INHAME** – O ELIXIR DA FERTILIDADE E DA VIDA LONGA

O inhame é uma raiz considerada como um poderoso depurativo do sangue. Além disso, fortalece o sistema imunológico e aumenta a fertilidade nas mulheres. As mulheres que fazem uso de inhame ou cará não têm problema hormonal ou de ovulação. Sempre eu recomendo o uso desse tubérculo às minhas clientes que desejam engravidar.

Composto de vitaminas do complexo B, além de vitamina C e E, o inhame é um tubérculo rico em amido, beta-caroteno, cálcio, fósforo, cobre e ferro. É um alimento recomendado para prevenção de dengue, malária e febre amarela. Atua, também, contra doenças de pele, como vitiligo, sífilis e micoses; e ainda combate reumatismo, espondilite, artrite, doenças cardíacas e câncer.

Picadas de insetos causam inflamação do encéfalo, provocando encefalite. Os índios da Amazônia são constantemente picados pelos mosquitos transmissores dessas enfermidades, e não são afetados porque comem inhame ou cará todos os dias. Previna também a dengue usando inhame cozido ou na forma de leite, no desjejum ou no almoço, diariamente.

**LEITE VEGETAL** – O inhame pode ser usado cozido e na forma de leite vegetal. Depois de cozido, bater no liquidificador com um copo d’água contendo uma colher de mel de abelhas e uma pitada de sal marinho. Tomar esse leite preparado com inhame, quente, no desjejum, e gelado, entre o almoço e jantar, como merenda.

Para combater o vitiligo, basta usar o inhame diariamente, no café da manhã e no almoço, cozido, e também, na forma de leite vegetal, conforme receita acima, até obter a cura. Tanto o inhame quanto o cará podem ser consumidos cozidos, como uma alternativa à batata inglesa, ou na forma de purê, sopa cremosa e sorvete. Todo vegetariano deve consumir inhame alternado com cará, para a metabolização das proteínas e fortalecimento do organismo.

**DERRAME E INFARTO** - O inhame é uma boa fonte de [Vitamina B6,](http://www.saudedica.com.br/vitamina-b6/) um nutriente necessário para a saúde e longevidade do corpo. Conhecida como a “vitamina do metabolismo” ela ajuda a quebrar a homocisteína, um aminoácido que pode danificar as paredes dos vasos sanguíneos. Vítimas de ataques cardíacos e de acidentes vascular cerebral com níveis normais ou até baixos de colesterol, estão associadas aos níveis elevados de homocisteína devido a insuficiência de vitamina B6. Além disso, a ingestão adequada de vitamina B6 tem demonstrado reduzir o risco de AVC e doenças do coração. Também, é recomendada para quem faz musculação, porque equilibra os líquidos do corpo, o sono e a energia muscular.

O nordestino não é desnutrido porque come o inhame cozido com carne do sol (bode assado) e, às vezes, com um pouco de mel de abelhas ou melaço de cana, no café da manhã. Por isso assim dizer: “o nordestino é acima de tudo um forte” – Euclides da Cunha, Os Sertões.

O inconveniente é que esses tubérculos não podem ser guardados por muito tempo, porque se estragam muito rapidamente. O inhame foi trazido para o Brasil das ilhas de Cabo Verde e São Tomé no período colonial.

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\*****Wilson Dias****, escritor, psicoterapeuta e Naturoterapeuta, com especialização em Irisdiagnose e nutrição natural.*

***Celulares para Contatos:***

(74) **8102-0013** - Claro; (74) **8813-6566** - Oi; (74) **9144-8366** – TIM; (74) **9949-9038** – VIVO*;*

**E-mail:** wilson\_terapeuta@hotmail.com

**Facebook:** Escritor Wilson Dias - [www.facebook.com/escritorwilson.dias](http://www.facebook.com/escritorwilson.dias)