

Los seis alimentos que curan

Los seis alimentos que curan

[imprimir](#)



Muchos alimentos influyen positivamente en nuestra salud física y mental. Algunos, especialmente frutas y verduras, incluso pueden ayudar a prevenir y tratar enfermedades y pequeñas dolencias. Hoy te mostramos algunos de ellos.

1. El **yogur** favorece la digestión y restituye la flora intestinal.
2. Las **verduras de hojas verdes** tienen propiedades desintoxicantes del organismo y son muy ricas en fibra, vitaminas y minerales.
3. El **pescado azul**, como el salmón o las sardinas, es rico en **Omega 3**, ideal para hacer frente al colesterol alto.
4. La **zanahoria** es rica en **carotenos**, que tienen efecto antioxidante y son ideales para prevenir el [envejecimiento prematuro de la piel](#). Además, protege nuestra vista y nuestra salud digestiva.

5. Los **arándanos** rojos, según varios estudios, parecen tener cierto efecto a la hora de prevenir y tratar las infecciones de orina. Se pueden consumir, por ejemplo, en forma de zumo.
6. El **ajo** puede ayudar a reducir los resfriados y favorece la circulación. Añádelo a tus recetas para beneficiarte de sus propiedades.

Estos son sólo unos ejemplos. Si quieres saber más, te recomendamos el libro del doctor **Jorge Pérez-Calvo**, [*Alimentos que curan*](#). ¡Te sorprenderás con la cantidad de alimentos que tienen propiedades curativas!

Etiquetas

[ajo](#)

[alimentos que curan](#)

[arándanos](#)

[carotenos](#)

[Omega 3](#)

[pescado azul](#)

[verduras](#)

[zanahoria](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar