

Propiedades medicinales del perejil

Además de proteger las células contra el envejecimiento, el perejil nos aporta grandes cantidades de vitamina C y beta-caroteno, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

El perejil es una hierba conocida desde hace muchísimos años, tanto como hierba medicinal como especia para ser utilizada en la preparación de una gran variedad de platos. Su gran uso se debe a la gran cantidad de vitaminas y minerales que posee. Algo característico es que, entre sus principales propiedades, se encuentra la de **ayudar a mantener el aliento fresco y despertar el apetito... ¡Pero atenta, son muchísimas más!**

El perejil como hierba medicinal

El [perejil](#) posee vitaminas y minerales que son muy importantes y beneficiosas para ayudar a prevenir y combatir un gran número de enfermedades. Los **usos más conocidos del perejil** son los siguientes:

- El perejil es una hierba que **tiene la capacidad de proteger al hígado y a los intestinos de diferentes tipos de cáncer** que pueden llegar a afectarlos. Sus propiedades anti-cancerígenas se encuentran en uno de sus componentes, conocido como **miristicina**. Además también protege al cerebro al prevenir tumores que se pueden presentar en cualquier momento.
- **El perejil posee grandes propiedades estimulantes de la digestión, es antiflatulento y carminativo**. Asimismo ayuda a expulsar el exceso de gases evitando la sensación de pesadez, también **favorece al organismo para eliminar las toxinas** que haya acumulado, y sobre todo, protege los riñones al impedir la formación de [cálculos renales](#).
- **Posee poderosos agentes antioxidantes que protegen las células del envejecimiento**. A su vez, permite mantener la piel sana, puesto que esta planta posee propiedades anti-bacteriales y anti-inflamatorias, siendo de gran ayuda para todas aquellas personas que sufren de [acné](#), manchas y otros problemas relacionados.
- También es un gran alimento, ya que nos aporta minerales como el fósforo, calcio, hierro y azufre, además también **ofrece grandes cantidades de vitamina C y beta-caroteno, lo cual es muy importante para fortalecer el sistema inmunológico**.

¡El consumo de perejil te ayuda a prevenir enfermedades!

- – Previene la anemia.
- – Previene y alivia infecciones de vejiga.
- – Es de gran ayuda para la digestión.
- – Mantiene los riñones saludables.
- – Evita el mal aliento.

- – Es de gran ayuda en el tratamiento contra la artritis.
- – Purifica la sangre.
- – Es un gran diurético natural.
- – Reduce la producción de gases.
- – Tiene la capacidad de aliviar la indigestión.
- – Es un gran protector y estimulante del sistema inmunológico.

¿Cómo utilizar el perejil?

Una de las formas adecuadas de consumir el perejil es fresco, ya que **congelado o seco puede perder muchas de sus propiedades sanativas y nutricionales.**

Los beneficios se obtienen comiendo el perejil directamente. Si es para tratar problemas digestivos y para eliminar el mal aliento, basta con masticar unas cuantas hojas de la planta.

Té de perejil

Se utilizan dos cucharadas de perejil fresco en dos tazas de agua hirviendo, se deja reposar un poco y se cuela para después beberlo. Se puede tomar dos veces al día.

¿Preparas batidos?

Si se toman batidos este es un ingrediente ideal para agregarlo y disfrutarlo a cualquier hora del día, además **se puede incorporar a todos los alimentos de consumo cotidiano.**

BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CONSUMO DEL APIO

Es uno de los diuréticos más potentes.

Aumenta nuestras defensas naturales

Debido a su acción expectorante, es muy útil para eliminar mucosidad

Está indicado en dolencias con inflamación

Produce una inhibición en el desarrollo de células cancerígenas

Ayuda a depurar el organismo

Estimula la eliminación de líquidos acumulados en el organismo

Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular

El apio ayuda a reducir la tensión arterial

Mejora el peristaltismo intestinal

Favorece la reducción de los niveles de glucemia en sangre

Está recomendado en dolencias articulares y reumatismo

La fibra del apio ayuda a reducir el colesterol en sangre

Es un excelente remineralizante

Mejora los casos de gota, ácido úrico alto o hiperuricemia

Puede aliviar los dolores articulares

El apio combate los daños de los radicales libres

Nos ayuda a prevenir el estreñimiento

Puede contribuir a eliminar los cálculos renales y biliares

Acelera la cicatrización de heridas

Es de ayuda en casos de fatiga crónica o de astenia y cansancio

ALGUNOS JUGOS CON APIO.

– PARA LA HIPERTENSIÓN: 4 tallos de apio, 2 zanahorias y 1 güisquil, todo crudo pasado por el extractor.

– PARA LA GASTRITIS: 4 zanahorias , 4 tallos de apio, 1 papa.

– ALCALINIZANTE: 4 tallos de apio, ½ pepino y 1 manzana.

– DIURÉTICO: 4 tallos de apio, de perejil, ½ chayote, 10 ramitas y 1 rebanada de piña. Pasar el apio el perejil y el chayote por el extractor, y licuar el jugo así obtenido con la piña y el perejil.

– PARA DOLORES ARTICULARES: 3 zanahorias, 4 tallos de apio, 1 rebanada de piña. Pasar todo por el extractor y después licuar el jugo obtenido con 2 cdas. sop. de pulpa de sábila y un trozo de jengibre.

En todos los casos , estos jugos se preparan pasando los ingredientes crudos por un extractor de jugos (en el caso del apio, aprovechar los tallos y las hojas). Se recomienda consumirlos de inmediato después de haber sido preparados. Para obtener buenos resultados deben consumirse 2 o 3 veces por

día, durante 30 días, o más. Por supuesto que pueden experimentarse beneficios antes de dicho período

PROPIEDADES CURATIVAS DE ALOE VERA

El **aloe vera** es una **planta medicinal** muy increíble que tiene muchos **beneficios nutricionales**. Parte de la **familia de las liliáceas** (Liliaceae), la misma a la que pertenecen el ajo y la cebolla. Cada parte de la planta se utiliza para diferentes propósitos y tiene **aplicaciones** tanto **internas** como **externas**.

El Aloe Vera **contiene** más de **200 componentes activos incluyendo vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, polisacáridos y ácidos grasos**. El grueso de la hoja de aloe vera está lleno de una sustancia gelatinosa, que es aproximadamente **99% de agua**. Ahora que ya sabes esto, te presentamos los 7 beneficios más importante de esta poderosa planta:

El Aloe Vera contiene muchas **vitaminas como A, C, E, ácido fólico, colina, B1, B2, B3 (niacina), B6**. También es una de las pocas plantas que contiene **vitamina B12**. Algunos de los **20 minerales** que se encuentran en el Aloe vera incluyen: **calcio, magnesio, zinc, cromo, selenio, sodio, hierro, potasio, cobre, manganeso**.

Desintoxica

El Aloe Vera es un alimento vegetal gelatinoso, al igual que las algas marinas y semillas de chía. El principal beneficio en el consumo de alimentos de origen vegetal gelatinosos en tu dieta es que **estos geles se mueven a través del tracto intestinal, absorbiendo y eliminando toxinas**. Esto ayudará a desintoxicar tu cuerpo.

Alcaliniza tu cuerpo

La enfermedad no se puede manifestar en un ambiente alcalino. El aloe vera alcaliniza el cuerpo, ayudando a equilibrar los hábitos alimentarios excesivamente ácidos.

Es excelente para la piel

Debido a las propiedades curativas conocidas de la sábila para la piel, el aloe es uno de los compuestos principales que se usan en la industria cosmética. Es un **vulnerable conocido**, (lo que significa que ayuda a **curar heridas**) y es ideal para la aplicación tópica a las **quemaduras, abrasiones, psoriasis e incluso a las picaduras de insectos** y también actúa como **analgésico**. Debido al alto contenido de agua dentro aloe es una gran manera de hidratar y rejuvenecer la piel ya que suministra de oxígeno a las células de la piel.

Contiene aminoácidos y ácidos grasos

Los **aminoácidos** son los **bloques de construcción de proteínas**. Las estimaciones de los aminoácidos que se encuentran en el aloe son de **18-20 aminoácidos**. El aloe vera también incluye toda una gama impresionante de **ácidos grasos**. Aloe contiene tres **esteroles vegetales**, que son importantes ácidos grasos de colesterol - HCL (lo que **disminuye las grasas en la sangre**), el **campesterol y B-sitosterol**. Todos son útiles para **reducir los síntomas de las alergias y la indigestión**. Otros ácidos grasos que tiene son: **linoleico, linolénico, mirístico, caprílico, oleico y palmítico**.

Ayuda a la digestión

La **mala digestión** está relacionada con **muchas enfermedades**. Un tracto digestivo que funciona correctamente es una de las claves de la buena salud. El aloe es conocido para **calmar y limpiar el tracto digestivo** y ayudar a mejorar la **digestión**. También ayuda con el **estreñimiento o la diarrea**, ayudando a regular tus ciclos de eliminación. Esta gran planta ayuda a **disminuir la cantidad de bacterias dañinas y en nuestro intestino** manteniendo tu flora intestinal saludable y en equilibrio. El aloe es también un **vermífugo**, lo que significa que ayuda a liberar el cuerpo de los gusanos intestinales.

PROPIEDADES CURATIVAS DE LA ZANAHORIA CRUDA

Nombre científico: Daucus carota

Clasificación superior: [Daucus](#)

Categoría: Especie

Familia: Apiaceae

Especie: Daucus carota; L.

División: Magnoliophyta

Encontramos sus beneficios un gran aporte para nuestra salud, llegando a ser considerada un elixir de la juventud. Gracias a todas las propiedades que contiene los científicos no se cansan de estudiarla.

La zanahoria ayuda a retrasar el envejecimiento gracias a que posee un gran contenido de antioxidantes y betacaroteno; ayuda a mejorar la visión y evita la

ceguera; también ayuda a que expulsemos los cálculos biliares y efectiva en la eliminación de las toxinas del organismo.

Se ha estudiado y demostrado recientemente que **la zanahoria posee** un compuesto esencial que ayuda en la prevención del cáncer. según [señala la OMS en su informe *World Cancer Report 2014*](#). Una toxina natural llamada falcariol tiene la capacidad de reducir en 1/3 los riesgos de desarrollo de cáncer. Se seguirá estudiando este estupendo resultado para llegar a conocer la cantidad de falcariol que es necesaria para lograr la correcta prevención del cáncer.

La zanahoria posee ácido fólico, que es fundamental en la prevención de la anemia y ayuda a reducir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. Es rica en B3, que es indispensable para que el sistema digestivo y el sistema nervioso actúen correctamente.

Se ha estudiado y demostrado recientemente que **la zanahoria posee** un compuesto esencial que ayuda en la prevención del cáncer. según [señala la OMS en su informe *World Cancer Report 2014*](#). Una toxina natural llamada falcariol tiene la capacidad de reducir en 1/3 los riesgos de desarrollo de cáncer. Se seguirá estudiando este estupendo resultado para llegar a conocer la cantidad de falcariol que es necesaria para lograr la correcta prevención del cáncer

También encontramos que este tubérculo es antioxidante protegiendo al organismo de los radicales libres que atacan las células del cuerpo produciéndonos como consecuencia la producción de enfermedades degenerativas, algunos tipos de cáncer y hasta el envejecimiento prematuro.

Es importante tener en cuenta que estos beneficios se obtienen de consumir la **zanahoria cruda** pero pelada, la zanahoria por todas las propiedades que posee es considerada un cosmético natural que puedes rejuvenecer la piel y retardar el envejecimiento.

JUGO VERDE ALCALINIZANTE

Todos los vegetales deben de estar bien lavados y cepillados

1/2 manzana roja con cáscara y pepas

1/2 zanahoria grande pelada

½ remolacha pelada mediana

1 rama grande de apio sin las hojas

1 manojo pequeño de perejil con todo y los tallos

3 hojas de kale

6 hojas de espinaca

6 hojas lechuga romana

1 rábano pequeñito o medio mediano

1 rodaja de papa media y bien fresca pelada de 1 dedo de grosor.

1 rodaja grosor de 1 dedo de pepino grande

3 floretes de brócoli (los dejo en agua con sal un rato por si tienen gusanos, luego los escurro bien)

1 pedacito de jengibre pelado.

1 trozo de 2"x 2" de pulpa de sábila a la que le quita la cáscara con un cuchillo con mucho filo para no perder nada de pulpa

1 pedazo del tamaño de una tarjeta de crédito de kalanchoe

1 cucharadita pequeña de cúrcuma.