

TENDENCIAS

Esto es lo que pasa cuando bebe zumo de piña por las mañanas durante 1 año!

El Ciudadano · 29 de abril de 2015



¿Bebe 8 vasos de agua al día? ¿Ha pensado alguna vez que mantenerse hidratado puede que no sea suficiente?

Las decisiones que toma a en su vida diaria pueden hacer que tenga un sistema inmunitario sano o puede debilitarlo por completo. ¿Sabía que la piña es una fuente rica en micronutrientes que son necesarios para nuestro cuerpo? La piña contiene una enzima llamada bromelina y contiene antioxidantes como la

vitamina C. Estos dos desempeñan un papel muy importante en el proceso de curación de nuestro organismo.

Para poder favorecerse de estos increíbles beneficios para su organismo, debe incluir el agua infundada con piña a su dieta diaria y tomarla a primera hora de la mañana, con el estomago vacío. Esto hará que se active su organismo además de hacerle sentir mejor y lleno de energía durante el día.

1. Combate la inflamación

Las personas que practican deporte o que tienen artritis, deberían considerar tomar agua infundada con piña, ya que la piña contiene bromelina la cual ayuda al cuerpo a deshacerse de toxinas, además de combatir la inflamación que afecta a todos los tejidos y órganos del cuerpo. Puede ayudar a aliviar el dolor leve causado por lesiones deportivas o la artritis.

2. Ayuda a perder peso

¿Quiere perder unos kilos? Beba agua infundada con piña! Debido a la fibra que contiene la piña, el organismo tarda más tiempo en digerirla, produciendo así una sensación más prolongada de saciedad. Beber agua con piña por las mañanas ayudara a no tener antojos durante el día. La tiamina que contiene la piña ayuda a aumentar el metabolismo del cuerpo convirtiendo los carbohidratos en energía.

3. Elimina los parásitos del hígado y los intestinos

A nadie le gusta pensar que podría tener parásitos en su cuerpo, como la solitaria. La bromelina que contiene la piña, puede matar rápidamente parásitos, como la tenia, si haces un ayuno de tres días.

4. Regula la tiroides

Las piñas contienen yodo y bromelina que son eficaces en la mejora de varios trastornos autoinmunes, lo que significa que también son eficaces para aliviar los síntomas asociados con la tiroiditis.

5. Ayuda al equilibrio de los electrolitos

Para prevenir los calambres u otras lesiones es bueno beber agua infusionada con piña. El potasio que contiene la piña ayuda a mantener el equilibrio adecuado de electrolitos, manteniendo a su cuerpo fuerte.

6. Se deshace de los metales pesados y toxinas

La piña está llena de fibra, enzimas beneficiosas y una serie de antioxidantes que ayudan a desintoxicar su cuerpo de metales pesados y toxinas.

7. Ayuda al sistema digestivo.

La bromelina que contiene la piña ayuda al cuerpo a digerir las proteínas de manera más eficiente.

8. Fortalece las encías

La piña no sólo fortalece las encías, sino que también ayuda a blanquear y mantener sanos los dientes. El Dr. Frawley dice que las piñas también actúan como un quitamanchas natural.

9. Mejora la visión

La piña contiene beta-caroteno y vitamina A, que son saludables para la vista. Los datos de un estudio publicado en la revista Archives of Ophthalmology dicen que comer 3 o más porciones de piña al día puede reducir el riesgo de sufrir degeneración macular relacionada con la edad (DMAE), la principal causa de pérdida de visión en gente adulta.

vía Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)