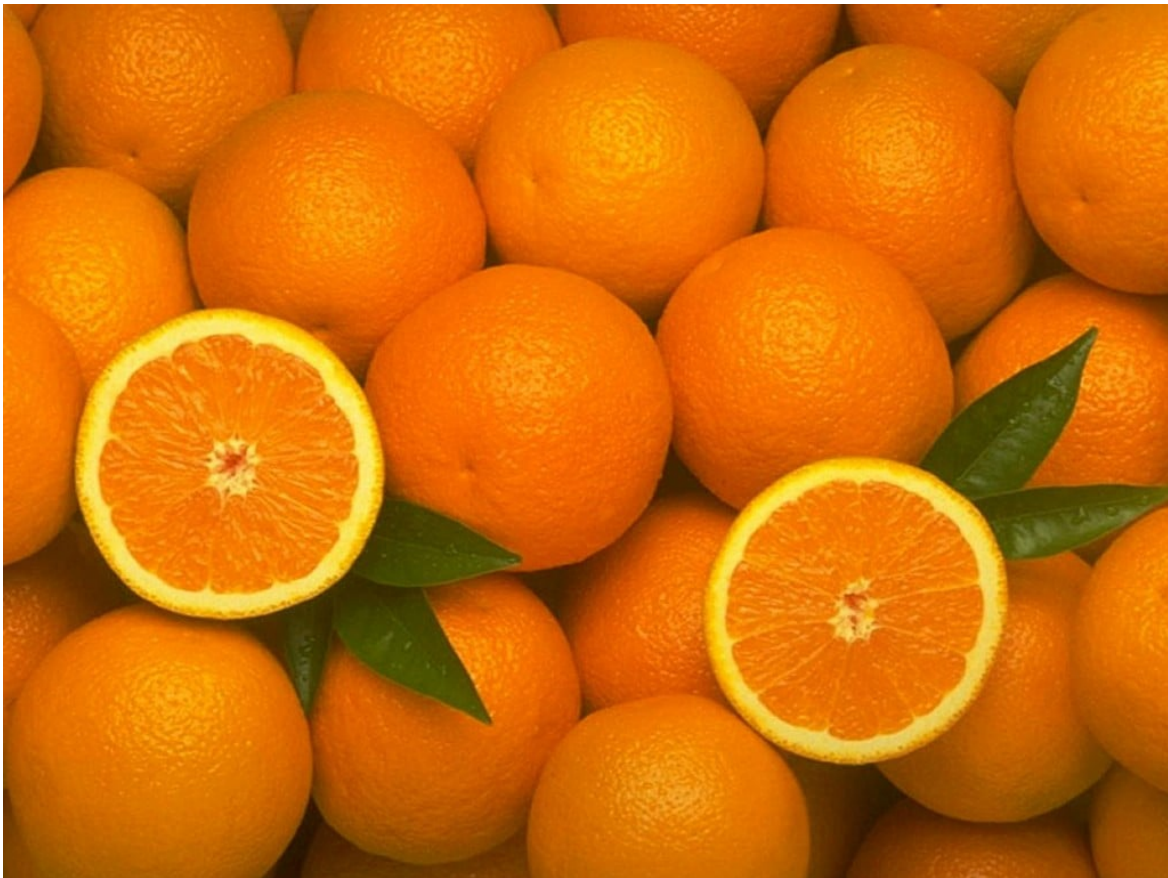


5 poderosas virtudes curativas de la naranja

El Ciudadano · 22 de octubre de 2015



 naranjas

¿Sabías que existen más de 600 tipos de naranjas distintas? ¡Es fascinante! La gran mayoría de nosotros solo conocemos un tipo de especie de naranja: la que es

naranja. La más típica variante de naranjas que sí hayas seguramente escuchado, sea la de “naranjas de Valencia”. Muy típicas tanto en la verdadera Valencia de España como en su variante prima-hermana de la región de California, también lugar popular mundial para la cosecha del fruto rey de la vitamina C. Estos son algunos de los más importantes beneficios de salud que obtendrás al comerlas:

Desintoxica tu cuerpo

Comiendo naranjas lograrás desintoxicar tu cuerpo, la detox de naranja es una de las más fáciles de llevar de todos los tipos distintos de dietas desintoxicantes que existen. Comer naranja ayudará también a eliminar las toxinas y células muertas de tu rostro y piel, logrando que luzcas un cutis mucho más espectacular, como casi recién sacado de un anuncio de belleza. También contienen Vitamina A, que ayudará un poco más a tu piel, pero sobretodo especialmente a la mejora de tu salud ocular. La naranja lo tiene todo!

Anti-envejecimiento natural

¿Quieres dejar de envejecer? Bueno, eso no es posible el todo, pero “un poco sí”, y todo gracias a -simplemente- comer naranjas. Sus antioxidantes se encargarán de eso, precisamente anti-oxidar tu cuerpo, tu piel, y pulirte por dentro y fuera para recuperar tu estado de brillantez y belleza máxima con una piel de geisha japonesa. Perfecta.

Incrementa la salud de tu corazón

Las naranjas son una buena fruta para el corazón. Si sabes que en tu familia ha habido casos de infartos al corazón, o eres consciente de que te sobran un par de kilos... mejor prevenir ya comenzado a tomar suficiente naranja diaria.

Una oportunidad para parar el cáncer

1-2 naranjas el día es lo que puedes hacer para intentar evitar el cáncer. Sus altos niveles de antioxidantes lucharán contra los radicales libres encargados de cada 2 x 3 intentar hacer mutar a tus células sanas en cancerígenas.

Mayor obtención de nutrientes

Nuestro organismo logrará asimilar mayor cantidad de nutrientes (hierro, calcio, ácido fólico etc), de los nutrientes, si estos se acompañan de vitamina C, así que la naranja al contener suficiente, si la comemos con regularidad facilitará que todo lo demás que comamos al día sea absorbido por nuestro cuerpo con mayor facilidad.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano