

¿Comes la uva sin pepitas?

El Ciudadano · 11 de diciembre de 2015



Como nosotros podríamos saber que algo tan pequeñito podría tener tanto beneficios para nuestra salud. Nosotros ya sabemos que la uva es exquisita pero también sabemos lo buena que es su semilla? Y que casi siempre preferimos sacarlo o comprar la que ya no tienen su semilla.



Si tus eres una persona que no fuma mucho o fumador pasivo esta semilla te ayudara a que los efectos perjudiciales del cigarrillo no te afecten tanto. También es un excelente depurador de sangre.

Ahora te diremos algunos beneficios que cuenta la semilla de la uva esperando que más de alguno te sirva y lo pongas en práctica.

¿Compras Uva Sin Pepas? Después De Leer Esto Nunca Más Lo Harás!!!

Para la piel: Las semillas de uva nos ayudan a tener una piel mucho más sana bella sin arrugas o manchas ya que contiene colágeno. Es excelente combatiendo el acné, dándole vida a tu pelo, reduciendo líneas de expresión y estrías ya que el colágeno hace que tu piel esta más elástica y firme.

Antioxidante: la semilla de la uva es alta en tococerol y fenólicos que son unos grandes antioxidantes que nuestro cuerpo necesita.

Ayuda a nuestra visión: Gracias a su alto contenido de vitamina E las semillas de la uva nos ayuda a fortalecer nuestro campo visual, también ayuda a la falta de visión causada por la diabetes.

Depura la sangre y mejora la circulación: Refuerza los vasos sanguíneos. Depura la sangre de elementos nocivos o exceso de medicamentos, estas semillas son excelentes para las personas que

padecen problemas cardiacos.

Previenen el cáncer: Gracias a sus altas propiedades de antioxidantes la semilla de uva nos puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer como por ejemplo el de la próstata, la piel o las mamas.

Anti inflamatoria y anti bacteriana: Nos ayuda a limpiar nuestro intestino, si sufrimos de infección urinaria, problemas a la piel como dermatitis, colitis, gastritis y sinusitis.

Evita la caída del pelo: A lo que la semilla mejora tu circulación evita que se caiga y lo fortalece manteniendo bello y sano.

Hormona natural: La semilla de uva es una excelente hormona natural que regulariza los sintomas de la menopausia.

Como debes consumirla

Idealmente puedes consumirla desde la misma uva y si no gustas puedes comprar las capsulas que venden que es la semilla molida.

Fuente: [Nuevasmentes](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)