Las milagrosas curaciones naturales

La salud es verde

Hace muchos años que la medicina asombró al decir que probablemente las abuelitas tenían razón al curar las enfermedades con yerbas. Y hoy asegura – de acuerdo a rigurosas y científicas investigaciones – que la comida que pone énfasis en los vegetales es verdaderamente más saludable para nuestro organismo.

Ud. puede vencer la enfermedad incorporando 25 super alimentos a su dieta, dicen los investigadores médicos. Los alimentos generadores de salud pueden ayudar a combatir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Sus descubrimientos sobre alimentos disponibles en los supermercados comunes, han sido rigurosamente revisados y aprobados por los nutricionistas y médicos especialistas.

Estos alimentos combatientes de enfermedades incluyen:

Amaranto.- Un grano remarcablemente alto en su contenido proteico y también en licina, uno de los aminoácidos esenciales. Ha sido un salvador de vidas para millones de personas previamente mal alimentadas del Tercer Mundo y pronto también lo será en los Estados Unidos.

Bananas (plátanos).- Rico en potasio, la vitamina B-6 y biotina, otra vitamina B. Es un nutritivo placer, bajo en calorías.

Porotos (judías, habichuelas).- Ayudan a reducir los niveles de la grasa en la sangre. Son también ricos en magnesio, un mineral importante para el adecuado funcionamiento del corazón, y las vitaminas B, B-6 y riboflavina.

Salvado de trigo o afrecho.- Es efectivo en combatir la constipación. En otro estudio, fue también de utilidad en la prevención de las caries dentales.

Coles o repollos (como también su vegetal hermano, los bróccoli, bruselas y coliflores).-Contienen una sustancia que atrapa y bloquea a algunos agentes cancerígenos, antes de que produzcan un daño irreparable en el organismo. Todos estos vegetales tienen también un alto contenido en vitamina C.

Zanahorias.- Ricas en beta-caroteno, otra de las sustancias asociadas a la reducción del riesgo de cáncer.

Frutas cítricas.- Altas en contenido de vitamina A, C y E, y fibra de pectina. Los investigadores creen que estos elementos pueden trabajar juntos para prevenir el cáncer.

Pescado (especialmente salmón y caballa).- Contienen un acido especial que es una ayuda en el combate contra las enfermedades cardiovasculares.

Ajos y cebollas.- Protegen en contra de los males cardíacos, bajando el nivel de colesterol en la sangre; sus aceites inhiben también el crecimiento de tumores.

Hierbas y especias.- Son sustitutos savorizados para la sal y el azúcar, dos productos asociados culpablemente al desarrollo de una variedad de enfermedades y dolores.

Vegetales de hojas verdes (incluyendo las espinacas y bretones o brezos, coles rizadas).- Contienen clorofila, que combate la tendencia de los agentes cancerígenos de provocar daño genético a las células orgánicas.

Hígado.- Tiene casi todos los nutrientes. Es rico en hierro, zinc, cobre, vitaminas A, E, K, tiamina, riboflavina, biotina, folato, B-12, colina e inositol.

Melones.- Son como las sandías y el néctar dulce de algunas flores e insectos. Ricos en vitamina C.

Nueces.- Son especialmente ricas en contenido en zinc, un mineral esencial para el crecimiento de las células.

Ostras.- También son ricas en zinc y han demostrado ser necesarias para el funcionamiento adecuado de la próstata y el centro sexual, como también para la producción de un esperma saludable. También son altas en contenido de calcio, hierro, cobre y yodo.

Pimienta.- Tiene aún más vitamina C que las naranjas y, cuando envejece, alcanza un buen suplemento de vitamina A.

Carne de pollo (incluyendo también pavo).- Tiene alta proteína, aunque es baja en calorías y grasas. El pollo es rico en vitamina A, riboflavina, niacina y hierro. El pavo es alto en vitamina B.

Semillas (como calabazas, girasol y sésamo (ajonjolí).- Contienen un inhibidor de protasa, lo que ayuda a prevenir el cáncer hepático, mamario y al colon. Así se ha comprobado en animales de laboratorio.

Sopa.- Hace que se reduzca el ansia o deseo de comer. Los investigadores han encontrado que una cena que incluye sopa contiene un promedio de 54,5% menos calorías que una comida que no incluya sopa.

Porotos de soya.- Ricos en proteínas y bajos en contenido graso (colesterol), también contienen inhibidores de potasa. Los productos de, harina de soya, como cuajada o requesón (quesillo) de porotos soya, inhibien la actividad de los agentes cancerígenos en el estómago.

Brotes.- Es una rica fuente de vitamina C. Algunos estudios han demostrado que el contenido de vitamina C en algunas semillas y porotos se eleva de 29 a 86 veces después de su brote.

Patatas dulces.- Tienen un alto contenido en vitamina A, la misma sustancia que hace a las zanahorias un potente combatiente anticancerígeno. Tienen, también, un bajo contenido de calorías.

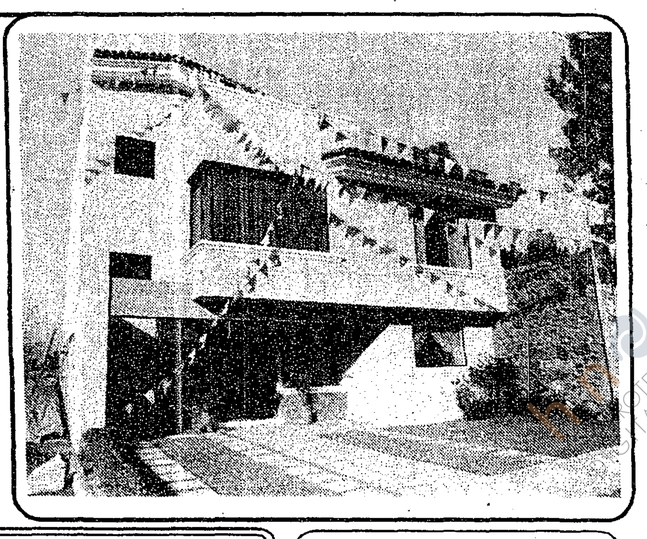
Germen de trigo.- Es especialente rico en tiamina, una vitamina B encontrada en abundancia sólo en pocos alimentos. El gérmen de trigo es también rico en vitamina B6.

Granos completos.- Son una excelente fuente de fibra dietéticas, que se cree protegen el cuerpo tanto del colesterol como del cáncer.

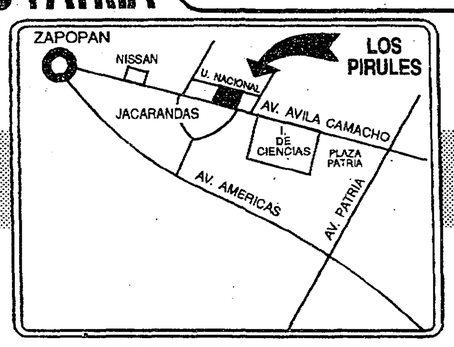
Yogurt.- Parece ayudar a mantener bajos los niveles de colesterol. La comida fácilmente digerible es también rica en calcio y todos los otros nutrientes encontrados en la leche.

(EUROPA PRESS NEWS SERVICE)

CENTRICAS !!!
CON TODOS LOS SERVICIOS A SU ALCANCE
CONJUNTO RESIDENCIAL
Los Pirules
FRACC. CONJUNTO PATRIA



* 2 PLANTAS.
* 3 RECAMARAS (la principal con vestidor)
* COCINA INTEGRAL.
* 2 1/2 BAÑOS.
* STAR TELEVISION.
* CUARTO DE SERVICIO CON BAÑO.
* COCHERA DOS AUTOS.
* TERRAZA Y JARDIN INTERIOR

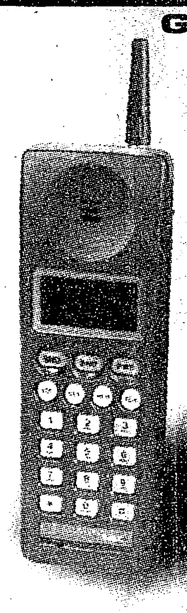


ENGANCHE CON FACILIDADES HASTA 12 MESES SIN INTERESES

CASAS CON N$5,000.00 DE APARTADO

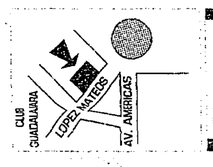
realiza GRUPO INMOBILIARIO
INFORMES DIARIAMENTE DE 9.30 A 19.30 HRS. EN AVILA CAMACHO 3254 (Adelante de Plaza Patria) TELS: 121-09-10, 122-84-49.

SE ACABO !!
ULTIMOS 2 DIAS
GRAN VENTA DE FIN DE MES
Obtén la Pareja Ideal Por solo N$ 99
y Super Comunícate

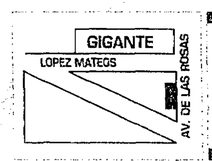


ESTA PROMOCION NO VOLVERA
MEMO EXPRESS
LA PAREJA IDEAL SOLO EN TECNOCEL 121 54 18.
HORARIO: DOMINGO 10:30 A 4:00 P.M. LUNES DE 9:00 A 8:00 P.M.
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO telcel
Tecno-cel Tecnología Celular
RADIO BEEP ¡PRIMEROS TRANSMITIENDO EN SEGUNDOS!

NEC 500 en Tecno-cel Tecnología Celular
O si prefieres por N$ 99 LLEVATE TODO ESTO!
• TELEFONO CELULAR NUEVO
• ACTIVACION
• FIANZA
• ADAPTADOR PARA AUTO
• FUNDA DE PIEL
ASESORES A DOMICILIO



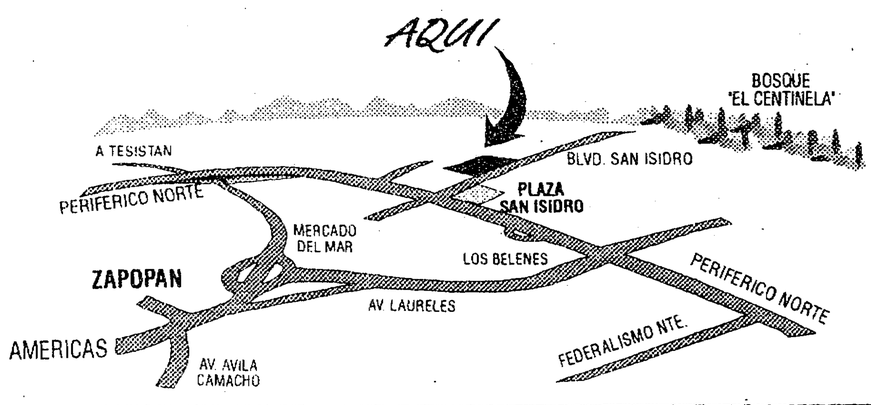
AV. LOPEZ MATEOS No. 1163 FRENTE A LA TORRE AMERICAS TEL. 817-0962



AV. DE LAS ROSAS No. 3045-1 CASI ESQ. CON L. MATEOS TEL. 121-5418/647-0507

RENTA MENSUAL POR SOLO N$ 99 30 MINUTOS LIBRES
* PRECIOS + IVA + ACTIVACION Y FIANZA - SEGURO, SERVICIO Y REUNIENDO LOS REQUISITOS DE TELCEL SOLO EN MODELOS NEC P110 Y SEMINUEVOS

LOTES RESIDENCIALES
VALLE DE SAN ISIDRO
FRACCIONAMIENTO
AHORA EN OCTUBRE
N$ 0 ENGANCHE
N$ 0 INTERESES DURANTE 8 MESES
y su
PRIMERA Mensualidad
a partir de
Diciembre
LOTES DESDE 90 mts.2
CREDITO DIRECTO
HASTA 8 AÑOS PARA PAGAR
PAGOS MENSUALES
DESDE N$733.00 MÁS ANUALIDADES
HASTA N$1,467.00 SIN ANUALIDADES



Su asesor MEGATIERRA
Lo invita a visitarnos o llámenos al 636-64-38, 636-64-41, 636-64-37 y 636-64-57.
Hoy mismo