



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

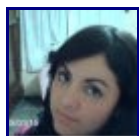
<http://www.herbogeminis.com>



[Inicio](#) [Mi página](#) [Miembros](#) [Consejos](#) [Videos](#) [Fotos](#) [Grupos](#) [Blogs](#) [Ayuda](#)

[Todos los posts de blog](#)

[Mi Blog](#)



15 Propiedades del alpiste

Publicado por [Jessica Gch](#) el junio 2, 2011 a las 12:30pm
[Ver el blog de Jessica Gch](#)



El alpiste no solo sirve para alimentar a las aves, esta semilla posee grandes propiedades que ayudan a tu salud, si las desconoces pon atención a estas 15 propiedades del alpiste.

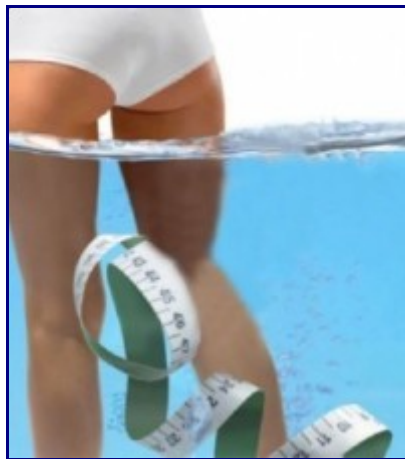
15. Antioxidante. Una de las propiedades del alpiste es su [poder antioxidante](#), el cual previene el envejecimiento y el desgaste de la piel.



14. Desinflamante. Gracias a las propiedades del alpiste, esta semilla, sirve para desinflamar órganos internos como el hígado, los riñones y el páncreas.



13. Diurético. Otra de las propiedades del alpiste es ayuda a la eliminación de líquidos retenidos en el cuerpo, gracias a que recarga de enzimas los riñones.



12. Depura grasas. Entre las propiedades del alpiste destacan su poder para depurar grasas nocivas en las venas de las arterias por lo que ayuda al controlar el colesterol.



11. Alimento dietético. Gracias a las propiedades del alpiste, podemos llevar acabo una dieta mas eficaz ya que ayuda a quemar grasas.



10. Digestivo. Ayuda a aprovechar de mejor manera los [nutrientes de los alimentos](#) en el organismo desechando lo que no necesitamos, una de las propiedades del alpiste.



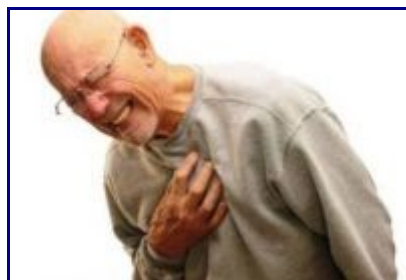
9. Hipertensión, otra de las propiedades del alpiste es que ayuda a las personas que padecen hipertensión ya que ayuda a controlarla.



8. Antidiabético. Entre sus propiedades destaca el ser un poderoso antidiabético ya que ayuda a suprimir los efectos de esta enfermedad.



7. Enfermedades cardiovasculares. Debido a las propiedades es un excelente alimento que ayuda a evitar el padecimiento de enfermedades cardiovasculares.



6. Fibra. Las propiedades del alpiste aportan fibra al sistema digestivo favoreciendo a la excreción de los desechos.



5. Rico en proteínas. Una de las propiedades del alpiste que mas destaca es su contenido proteico ya que posee mas que la carne.



4. Riñones. Entre la propiedades del alpiste se encuentra su utilidad para eliminar las famosas piedras en el riñón.



3. Refrescante. En esta época de calor una de las propiedades del alpiste es de gran ayuda ya que tomando como agua ayuda a refrescar.



2. Anticancerígeno. Existen rumores entre las propiedades del alpiste, existe su poder anticancerígeno tomando de forma regular pues [evitar el cáncer](#).



1. Nutritivo. Ya que contienen minerales, aminoácidos, fibra y proteínas el alpiste es un excelente nutriente por eso destaca esto entre las propiedades del alpiste.



¿Como se prepara? Una a dos cucharadas soperas por vaso, deja hervir 5 minutos y después deja en maceración de 6 a 8 horas. Tomar de 1 a 3 tazas al día. Lo puedes tomar, así en semilla, en ensaladas o licuados e incluso en sopas o aderezos.

¿Qué te parecieron estas propiedades del alpiste?

¿Conoces otras propiedades del alpiste?

Gente que leyó este artículo también leyó:



[Propiedades del
COCO](#)



[Propiedades del
limon](#)



[Propiedades de la
manzana](#)



[Propiedades del te
verde](#)

Etiquetas: [alpiste para bajar de peso](#), [beneficios del alpiste](#), [blog belleza](#), [consejos salud](#), [consumir alpiste](#), [dieta del alpiste](#), [leche de alpiste](#), [nutriente del alpiste](#), [propiedades del alpiste](#)

[< Blog Anterior](#)

[Siguiente Blog>](#)



10 Propiedades sorprendentes del agua de coco

Publicado por [Lizbeth Gómez Quijano](#) el octubre 5, 2010 a las 10:30am
[Ver el blog de Lizbeth Gómez Quijano](#)



El coco es un fruto tropical de sabor muy agradable y además muy nutritivo ya que contiene una gran cantidad de sales minerales y numerosas propiedades que cuidan nuestro cuerpo. A continuación te presento 10 propiedades del agua.

- 1. Remineralizante.** Esta es una de sus propiedades que por su nivel alto en sales minerales, el coco es muy bueno para los huesos, dientes y uñas.
- 2. Laxante.** Debido a su alto contenido de magnesio, el coco ayuda al funcionamiento de los intestinos, músculos y nervios.
- 3. Electrolítico.** La tercera de las propiedades mas importantes del coco o el agua de coco es que Ayuda en la absorción de medicinas y hace la concentración en la sangre más fácil debido a dicho efecto.
- 4. Preventivo.** El coco también sirve para mantener la concentración mental y previene dolores de cabeza. Sin olvidar que otra de sus propiedades preventivas es que ayuda a prevenir la osteoporosis y a controlar la diabetes.
- 5. Hidratante.** La quinta de estas propiedades es la hidratación de la piel, manteniéndola humectada y prevenida para el cáncer de piel.
- 6. Combativo.** Esta es una de las propiedades del coco que ayuda al cuerpo a combatir los virus que causan los resfriados, el herpes y el SIDA.
- 7. Regenerativo.** El aceite de coco tiene también las siguientes propiedades, al masajear el cuero cabelludo con el aceite de coco se asegurará que el mismo quede libre de caspa. Sirve también el extracto de coco sirve como acondicionador y contribuye a estimular el crecimiento de cabello.
- 8. Antioxidante.** Si se toma un vaso diario de agua de coco durante un largo tiempo, puede contribuir a eliminar las arrugas he imperfecciones del cutis.

9. Restaurador. Esta agua de coco contiene vitamina B, potasio, calcio, sodio y otros minerales. Esta combinación sirve para restaurar los electrolitos en el cuerpo que se pierden por sudoración excesiva.

10. Antibacterial. Por último esta es una de las propiedades menos esperadas de coco, este funciona como anti-inflamatorio, ayuda a sanar y desinfectar heridas, el coco es anti-microbios y fortalece el sistema inmunológico, ayuda a prevenir la osteoporosis, ayuda a controlar la diabetes, ayuda a la digestión y muchas otras.

¿Conocías éstas propiedades del coco y del agua de coco? ¿Conoces alguna otra propiedad del coco?



10 Maravillosas propiedades del limon

Publicado por [Jenny García Milián](#) el mayo 20, 2011 a las 12:30pm
[Ver el blog de Jenny García Milián](#)



El limón no sólo sirve para echárselo a las papas fritas o a una ensalada con un poco de sal. ¿Sabías que el limón tiene muchas propiedades benéficas para tu cuerpo?

10. Vitamina C. Lo más conocido en cuanto a las propiedades del limón es que es fuente de vitamina C que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, así como para aliviar en cansancio.



9. Cicatrizante. Otra de las propiedades del limón es el ser un buen cicatrizante. En la guerra el limón era muy recurrido.



8. Aliviar el dolor de cabeza. Aplica unas rodajas de limón sobre la zona. Sustitúyelas cuando éstas se vayan calentando.



7. Dolores musculares. Para las reumas o una lesión, masajea con jugo de limón la zona afectada y sentirán pronto alivio.



6. Pies cansados. Después de andar caminando y bailando en la boda de la prima, nada mejor que esta otra de las propiedades del limón. Mete tus pies en un balde con agua y jugo de limón. Tus pies lo agradecerán.



5. Desintoxicante y purificador. Para aquellos agentes nocivos y extraños que entran al cuerpo, nada mejor que el jugo de limón. O para las dietas de adelgazamiento prueba una infusión de limón con salvia.



4. Bajar fiebre. ¿Imaginabas que las propiedades del limón baje la temperatura? Realiza una mezcla con zumo de limón, miel y agua caliente. Puedes hacer gárgaras cuando de la garganta se trata.



3. Indigestión. Para aliviar este problema las propiedades del limón salen a flote. Realiza una infusión con manzanilla y listo, te sentirás mejor.



2. Hígado. Por metabolizar las grasas y estimular las secreciones biliares; se recomienda desayunar un poco de pan con una mezcla de aceite extravirgen con zumo de limón.



1. Belleza. Las propiedades del limón también están presentes en los tratamientos de belleza como para pieles grasas aplicando una mascarilla; o como desodorante ya que neutraliza el olor



Otras de las enfermedades y padecimientos que también se combaten con el limón son la hipertensión, y enfermedades cardiovasculares; también es benéfico para combatir enfermedades como diabetes

¿Sabías estas propiedades del limón? ¿Conoces algunas otras propiedades del limón?

Gente que leyó este artículo también leyó:



[Propiedades del té verde](#)



[Propiedades del ajo](#)



[Propiedades del aguacate](#)



[Tips para comprar auto](#)



Propiedades de la manzana

Publicado por [Estívaliz Zaragoza Gascón](#) el septiembre 6, 2010 a las 3:00pm
Ver el blog de [Estívaliz Zaragoza Gascón](#)



La manzana es un fruto ancestral, llena de colores y un delicioso sabor. También es conocida como el fruto prohibido, pero más que ser dañina contiene una gran cantidad de beneficios. Las propiedades de la manzana pueden ayudar a la salud física y mental, por ello aquí te listamos las principales propiedades de la manzana, así como los beneficios de la misma.

Sin importar la variedad de manzana que sea, los beneficios de todas son los mismos: en general previene una gran cantidad de enfermedades.

Adelgazar: La manzana debido a sus vitaminas y minerales permite que nuestra dieta sea balanceada, otras propiedades de la manzana relacionadas con el adelgazar es que esta fruta desintoxica nuestro organismo.



Diurético: la manzana también tiene el beneficio de depurar por medio de la orina todo lo que sobra en nuestro cuerpo.



Corazón sano: para la gente que sufre de enfermedades del corazón las propiedades de la manzana son ideales, ya que ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea, mantiene limpias las arterias. Debido a que dentro de los beneficio de la manzana está el de carecer de colesterol, grasas saturadas y sodio.



Fibra soluble: Contiene la fibra [pectina](#), que es buena para el aparato digestivo, ayuda a limpiar y balancear el tracto intestinal. Dentro de las propiedades de estas fibras esta el equilibra el azúcar en la sangre, siendo ideal para diabéticos. Además de que combate estreñimientos ya que es una gran fuente de fibra en general.



Dentadura sana: Otra de las múltiples propiedades de la manzana es que mantienen los dientes más sanos, limpios, las encías sanas y firmes, propiciando una salud bucal óptima.



Piel sana: Uno más de los beneficios de la manzana es que ayuda a mantener el cuerpo hidratado, teniendo así una piel sana.



No por nada dicen que con una manzana al día es posible vivir más tiempo, gracias a todas las propiedades de esta fruta seguramente la vida puede ser mucho más sana. Ahora que ya conocemos las propiedades de la manzana podremos intentar incluir en nuestra dieta diaria esta fruta, enriqueciéndonos así con los beneficios de la manzana.

¿Conocías todas la propiedades de la manzana? ¿Sabes de alguna otra de las propiedades de la manzana?

Gente que leyó este artículo también leyó:



Beneficios de zanahoria



Conoce tu piel



Usos de la miel



Piel más hidratada



10 Propiedades del te verde

Publicado por [Jenny García Milián](#) el marzo 14, 2011 a las 11:30am
[Ver el blog de Jenny García Milián](#)

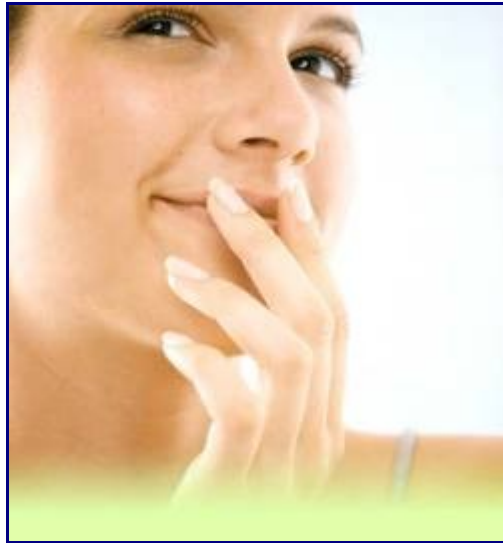


A muchos seguramente les encanta el te verde, y no es para menos, ya que esta infusión tienen grandes propiedades benéficas para nuestro cuerpo que lo hacen único. Te traemos estas 10 propiedades del te verde para que consumas de ahora en adelante esta rica infusión.

10. Diabetes. Las propiedades del té verde son benéficas para ayudar a controlar la diabetes por lo que reduce.



9. Mal aliento. Aunque te parezca increíble, otra de las propiedades del te verde es que reduce o elimina el mal aliento al matar las bacterias.



8. Antienvjecimiento. Las propiedades antioxidantes que aporta el te verde son hidratar la piel para lograr una apariencia más joven. Además, es un buen reconstituyente de las pieles dañadas por el sol.



7. Adelgazante. Los efectos diuréticos que brindan las propiedades del te verde ayudan a quemar grasa y activar tu cuerpo para eliminar la retención de líquidos.



6. Cáncer. Otra de las propiedades del te verde es la de contribuir a la prevención del cáncer como por ejemplo el cáncer de piel.



5. Astringente. Una de las propiedades del te verde es el alivio de la diarrea.



4. Artritis. Caries y mal aliento. Gracias a que las propiedades del te verde ayudan a combatir las caries y eliminar las bacterias se evita tener mal aliento.



3. Estrés. Una de las propiedades del te verde es la L-Tiamina que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.



2. Enfermedades degenerativas. Gracias a las propiedades del te verde es que reduce el progreso de enfermedades degenerativas como el mal de Parkinson y Alzheimer porque previene el daño celular y fortalece la memoria.



1. Infecciones de oído. Cuando se presenta una infección en el oído es recomendable que a través de las propiedades del te verde se limpie y pronto sentirás alivio.



Es recomendable no consumir más de dos tazas día para lograr mejores resultados de las propiedades del te verde.

¿Qué te parecieron estas propiedades del te verde? ¿Qué otras propiedades del te verde conoces?

Gente que leyó este artículo también leyó:



[Propiedades manzanilla](#)



[Usos perejil](#)



[Propiedades menta](#)



[Mascarillas para acne](#)
