

# LOS BENEFICIOS QUE TIENE EL CUESCO DE PALTA PARA UNA VIDA SANA



coléricas, antisépticas, carminativas, antianémicas, antiinflamatorias, depurativas, antioxidantes, expectorantes, diuréticas, colagogas, hepatoprotectoras y digestiva. Favorecen el buen funcionamiento de la glándula tiroidea y combate la fiebre. Previenen la retención de líquidos y cuidan de nuestra flora intestinal. Mejoran las úlceras y estimula el drenaje del hígado. Favorecen la eliminación de toxinas del organismo. Aceleran la recuperación en caso de resfriado. Impulsan la producción de bilis. Reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Combaten el estreñimiento. Ayudan a normalizar la función del colon. Son beneficiosos en casos de reumatismo y gota. Favorecen el drenaje de la vesícula biliar. Alivian los síntomas de gripes y resfriados. Mejoran los trastornos digestivos. Los rabanitos son beneficiosos en caso de anemia. Estimula la formación de colágeno. Aumentan la absorción del hierro. Reducen la aparición de migrañas con origen hepático. Combaten los daños de los radicales libres. Contribuyen al buen funcionamiento de los músculos y de la transmisión del impulso nervioso. Favorecen la expulsión de cálculos renales, hepáticos o biliares. Mejora la digestión de los alimentos. Por cierto, las hojas de los rabanitos también son comestibles y se pueden usar igual que otras verduras de hoja como por ejemplo en ensaladas, purés, sopas, guisos, etc. Como los rabanitos pueden ser demasiado picantes para algunas personas, sólo tienen que pelarlo.

**SIN DUDA LA PALTA ES UNOS DE LOS ALIMENTOS MÁS SABROSOS Y COMPLETOS QUE EXISTEN, PODEMOS DISFRUTAR DE ELLA A CUALQUIER HORA DEL DÍA, EN CUALQUIER COMIDA, Y ADEMÁS, TAMBIÉN SIRVE PARA LA COSMÉTICA.**

## LOS BENEFICIOS DEL CUESCO DE LA PALTA SON:

### AMINOÁCIDOS:

El cuesco contiene el 70% de los aminoácidos de la palta, para aprovecharlos debes rayar su semilla y agregarla a tus comidas. Te ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares y reducir los niveles de colesterol.

### FIBRA

Es rico en fibra soluble, mejorando el tránsito intestinal, evitando la acumulación de toxinas en tu cuerpo. Puedes usarlo de la misma manera

que te recomendamos en el punto anterior.

### ANTIOXIDANTE

Tiene propiedades antioxidantes que ayudan a reparar los tejidos y células deterioradas. La puedes utilizar como infusión, comerla o aplicarla en tus productos cosméticos.

### COSMÉTICA

El cuesco de la palta es excelente para el cabello: mejora el brillo y su sedosidad, y además, ayuda al pelo seco y dañado. También es muy bueno para lidiar con la caspa y ayuda en el incremento del colágeno de la piel, además sus grasas natura-

les son ricas y beneficiosas para el cutis.

### COMBATE LA INDIGESTIÓN

Es genial para la inflamación y el dolor del estómago. Combate la indigestión y permite fortalecer la firmeza y elasticidad de los tejidos abdominales.

### ¿Cómo usar el cuesco de palta?

El cuesco se puede utilizar de variadas formas, tostado, rayado, machacado, y se puede consumir o aplicar dependiendo el fin con que se utilice. Así que dejar de botar la semilla de la palta y aprovechar todos los beneficios que esta entrega.

## EL RABANO

Los rabanitos, *Raphanus sativus*, son uno de esos alimento-medicamento que proveen nuestro plato con nutrientes esenciales que contribuyen a mejorar y mantener una buena salud. Los rabanitos pertenecen a la familia de las Crucíferas al igual que el brócoli, coliflor, maca, coles de Bruselas, berza o kale, rúcula, berros nabos. El rabanito es la raíz comestible de la planta y los podemos encontrar en varios colores, desde el blanco hasta el negro (el que más propiedades medicinales posee), pasando por rabanitos en tonos morados, rojos y rosas. Contienen vitaminas del grupo B, C, minerales como el potasio, yodo, magnesio o hierro, fibra, fotoquímicos como los glucosinolatos. Los rabanitos tienen propiedades inmunestimulantes, antimicrobianas,