



el mangueroTM



“

Brindemos por los locos. Los inadaptados. Los rebeldes. Los alborotadores. Los que ven las cosas de manera diferente. No les gustan las reglas y no tienen respeto por el statu quo. Puedes elogiarlos, estar en desacuerdo con ellos, citarlos, no creer en ellos, glorificarlos o vilipendiarlos. Lo único que no puedes hacer es ignorarlos. Porque ellos cambian las cosas. Inventan. Imaginan. Curan. Exploran. Crean. Inspiran. Impulsan a la raza humana hacia adelante.

Tal vez tengan que ser locos. ¿Cómo más se puede mirar un lienzo vacío y ver una obra de arte? ¿O sentarse en silencio y escuchar una canción que nunca se ha escrito? ¿O mirar un planeta rojo y ver un laboratorio sobre ruedas? Mientras algunos los ven como locos, nosotros vemos genios. Porque las personas lo suficientemente locas como para pensar que pueden cambiar el mundo son las que lo hacen.”

ASN

Un Hijo Nunca Olvida Somos Familia



El principal beneficio, además de ser una muy buena fuente de vitamina C, es que los mangos son una fuente decente de vitamina A, folato y son bastante altos en fibra, lo cual es beneficioso para la prevención del cáncer de colon, enfermedades cardíacas y control de peso.

LOS 5 MEJORES BENEFICIOS DEL MANGO PARA LA SALUD

- ° Rico en antioxidantes protectores. Los mangos son una buena fuente de compuestos protectores con propiedades antioxidantes, estos químicos vegetales incluyen galotaninos y mangiferina.
- ° Puede ayudar a la digestión.
- ° Puede ayudar a mantener la piel y el cabello sanos.
- ° Puede ayudar a la salud del corazón.
- ° Puede ayudar a la salud ocular.

¿ES EL MANGO UN SUPERALIMENTO?

Los mangos contienen más de 20 vitaminas y minerales diferentes, lo que los convierte en un superalimento. 3/4 de taza de mango proporciona el 50 % de la vitamina C diaria, el 8 % de la vitamina A diaria y el 8 % de la vitamina B6 diaria. Estos nutrientes en el mango pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico de su cuerpo.

¿POR QUÉ ME SIENTO MEJOR DESPUÉS DE COMER MANGO?

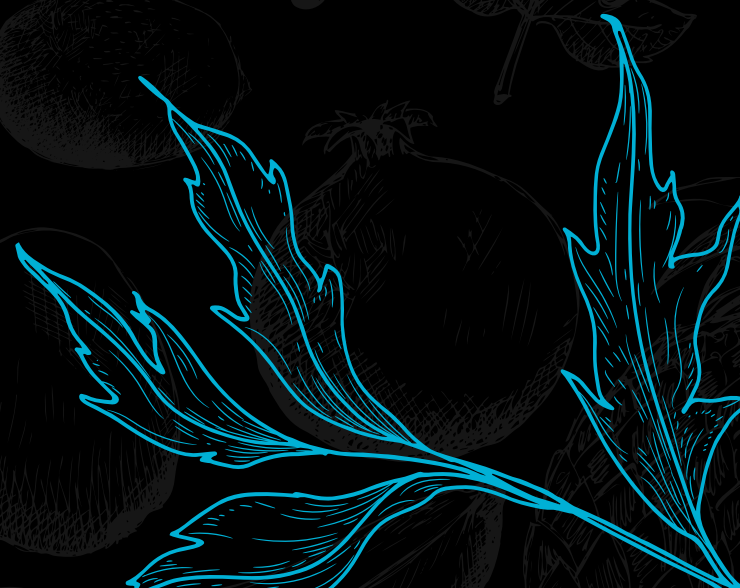
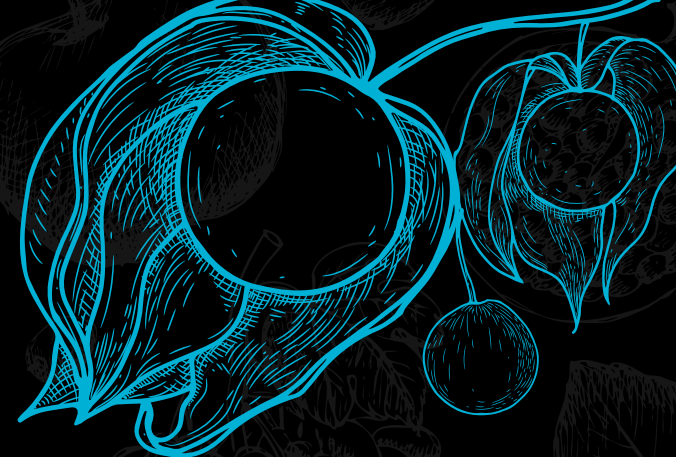
Son una gran fuente de magnesio y potasio, los cuales están relacionados con una presión arterial más baja y un pulso regular. Además, los mangos son la fuente de un compuesto conocido como mangiferina, que los primeros estudios sugieren que puede reducir la inflamación del corazón. Los mangos pueden ayudar a estabilizar su sistema digestivo.

El mango y la papaya están llenos de nutrientes que ayudan a mantener la salud de los ojos. Dos nutrientes clave son los antioxidantes luteína y zeaxantina. Estos actúan como un bloqueador solar natural, absorbiendo el exceso de luz que llega a la retina. También protegen el ojo de la luz azul dañina.



BENEFICIOS

DEL MANGO



UCHUVAS

Las uchuvas contienen fitosteroles, un tipo de antioxidante que puede ayudar a reducir la cantidad de colesterol en la sangre, especialmente el llamado colesterol "malo" (LDL). Las uchuvas también contienen ácidos grasos como el ácido linoleico y el ácido oleico, que pueden ayudar a reducir el colesterol en general.

Hay una razón por la que la gente ha estado comiendo uchuva durante algunos milenios: es muy, muy bueno para las personas además de ser muy sabroso. Definitivamente califica como un superalimento.

Solo 100 gramos de uchuvas proporcionan más de la mitad de las necesidades diarias de vitamina C. También contienen altos niveles de vitamina A, potasio y magnesio, que apoyan la vista, las funciones nerviosas saludables, los huesos y los dientes.

¿QUÉ HACE LA PIÑA POR TU CUERPO?

La piña contiene muchos nutrientes y compuestos beneficiosos, como vitamina C, manganeso y enzimas para ayudar a la digestión. Comer piña madura fresca o tostada puede ayudar a aumentar la inmunidad, reducir el riesgo de cáncer y mejorar el tiempo de recuperación después de la cirugía.

¿ES LA PIÑA UN SUPERALIMENTO?

¿Por qué la piña es llamada un superalimento? ¿Sabías que una taza de piña fresca te aporta tantos nutrientes? El contenido de vitamina C, fibra y potasio en la piña promueve la salud del corazón. Y si su ingesta de potasio es alta, es menos probable que sufra un derrame cerebral y la formación de cálculos renales.

La bromelina, una enzima que se encuentra en la piña, desencadena la producción de testosterona que puede elevar el deseo sexual de un hombre. Los altos niveles de vitamina C y tiamina en la piña también proporcionan una oleada de energía al cuerpo, lo que aumenta la resistencia sexual.

¿LA PIÑA QUEMA GRASA ABDOMINAL?

Sus beneficios para la pérdida de peso van desde efectos antiinflamatorios hasta propiedades estimulantes del metabolismo. La piña contiene una enzima bromelina proteolítica, vitamina C e ingredientes antiinflamatorios que ayudan a reducir la grasa abdominal.



PIÑA



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE COMER BANANO?

Beneficios del banano para la salud

- ° Puede mejorar la digestión: el banano es rico en fibras solubles e insolubles que juegan un papel esencial en la salud digestiva
- ° Ayuda a mejorar la salud del corazón
- ° Ayuda a construir músculos magros
- ° Apoya la salud de los huesos
- ° Ayuda a los músculos a recuperarse después del ejercicio
- ° Ayuda a reducir la hinchazón

¿SON LOS BANANOS UN SUPERALIMENTO?

A pesar de cierta atención negativa, los bananos son nutritivos e incluso pueden llevar el título del primer "superalimento", respaldado por la Asociación Médica Estadounidense a principios del siglo XX como un alimento saludable para niños y un tratamiento para la enfermedad celíaca.

¿EN QUÉ MOMENTO UN BANANO ES MÁS SALUDABLE?

Los bananos poco maduros son una gran fuente de prebióticos para la salud intestinal y son compatibles con FODMAP, mientras que los demasiado maduros contienen la mayor cantidad de azúcar y el menor contenido de fibra, pero son ricos en potasio, vitamina B6, vitamina C y fibra, según el dietista deportivo Ryan Pinto.

¿LOS BANANOS SON BUENOS PARA EL INTESTINO?

Los bananos son otra fruta baja en fructosa que es rica en fibra y contiene inulina, una sustancia que estimula el crecimiento de bacterias buenas en el intestino.

Beneficios de la carambola para la salud

- Capacidad antiinflamatoria. Los altos niveles de antioxidantes en esta fruta la convierten en un buen antiinflamatorio que puede ayudar a aliviar los síntomas de la psoriasis y la dermatitis.
- Promueve la pérdida de peso.
- Capacidad de aumentar la inmunidad.
- Mejora de la salud respiratoria.
- Mejora la salud del corazón.

¿ES LA CARAMBOLA UN SUPERALIMENTO?

Las carambolas son estrellas cuando se trata del mundo de los superalimentos. Están repletos de beneficios para la salud que incluyen pérdida de peso e inmunidad.

¿LA CARAMBOLA ES MEDICINAL?

Las carambolas se usan comúnmente en la medicina ayurvédica y china tradicional (MTC), y algunas de las afecciones clínicas para las que se usan incluyen las siguientes: fiebre, tos, diarrea, dolor de cabeza crónico, trastornos inflamatorios de la piel (eczema) e infecciones fúngicas de la piel.

¿LA CARAMBOLA LIMPIA TUS DIENTES?

La carambola pequeña contiene compuestos carboxílicos, específicamente ácido oxálico, que puede usarse como agente blanqueador dental. También se ha demostrado que la carambola pequeña contiene compuestos de peróxido que pueden restaurar el color blanco de los dientes.





Las manzanas son una fruta increíblemente nutritiva que ofrece múltiples beneficios para la salud. Son ricas en fibra y antioxidantes. Comerlos está relacionado con un menor riesgo de muchas afecciones crónicas, como diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer. Las manzanas también pueden promover la pérdida de peso y mejorar la salud intestinal y cerebral.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE COMER UNA MANZANA AL DÍA?

Comer una manzana mediana al día puede ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol y la inflamación, todo lo cual respalda un corazón saludable. Coma la cáscara cuando pueda, ya que la fibra y los polifenoles que se encuentran en la cáscara benefician la salud del corazón. Las manzanas pueden fortalecer tus pulmones.

¿Cuáles son los 5 beneficios de una manzana para la salud?

- Puede reducir el colesterol. Las manzanas contienen pectina, una fibra natural que se encuentra en las plantas.
- Puede proteger contra la diabetes. Las manzanas tienen un índice glucémico (IG) bajo, gracias a su contenido de fibra.
- Puede prevenir la obesidad.
- Puede proteger contra enfermedades del corazón.
- Puede ser beneficioso para la salud de los huesos.

¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LAS MANZANAS SON SALUDABLES?

Beneficios de las manzanas para la salud

- Las manzanas pueden reducir el colesterol alto y la presión arterial.
- Comer alimentos con fibra, incluidas las manzanas, puede ayudar a la digestión.
- Las manzanas pueden apoyar un sistema inmunológico saludable.
- Las manzanas son una fruta apta para diabéticos.
- Los antioxidantes en las manzanas pueden desempeñar un papel en la prevención del cáncer.

Se recomienda que las personas coman una porción de 8 fresas al día. La investigación clínica ha determinado que esta recomendación puede tener algunos beneficios considerables, incluida una salud cardíaca y cerebral potencialmente mejorada, un riesgo reducido de algunos tipos de cáncer y un mejor control de la diabetes tipo 2.

¿SON LAS FRESAS UN SUPERALIMENTO?

Son una superfruta.

Las fresas no solo proporcionan fibra, potasio, ácido fólico y antioxidantes, sino que también contienen varios compuestos bioactivos (llamados flavonoides) que se sabe que ayudan a proteger contra enfermedades crónicas.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LAS FRESAS?

¡Son muy buenas para ti!

- Bajo en calorías. Grandes en sabor: una taza entera de fresas contiene menos de 50 calorías.
- Combate el colesterol.
- Refuerzo de hidratación.
- Delicias para diabéticos.
- Bueno para el intestino.
- Vitamina C.
- Ayudan a la visión
- Menos arrugas.

¿LAS FRESAS QUEMAN GRASA ABDOMINAL?

Promueve la pérdida de peso: los estudios sugieren que las fresas promueven la producción de dos hormonas importantes: adiponectina y leptina. Ambas hormonas ayudan a quemar grasa y mejorar el metabolismo. 9 de enero de 2020.

¿LAS FRESAS SON BUENAS PARA TU CEREBRO?

Los antioxidantes de las fresas, al igual que los de otras superfrutas de bayas, tienen un papel único e importante en la salud del cerebro. Estos antioxidantes tienden a combatir los radicales libres, que dañan las células y pueden provocar pérdida de memoria y otras dificultades cerebrales.



FRESA

Las papayas contienen altos niveles de antioxidantes, vitamina A, vitamina C y vitamina E. Las dietas ricas en antioxidantes pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Los antioxidantes previenen la oxidación del colesterol. Cuando el colesterol se oxida, es más probable que cree obstrucciones que provoquen enfermedades cardíacas.

¿ESTÁ BIEN COMER PAPAYA TODOS LOS DÍAS?

Mejora la salud digestiva.

Para las personas con mala digestión, comer papaya a diario es imprescindible. Los poderes curativos de la papaya eliminan el estrés del sistema digestivo y ayudan a metabolizar los alimentos más rápido. Como la papaya contiene una enzima llamada papaína, esto ayuda a descomponer los alimentos más rápido.

¿SON LAS PAPAYAS UN SUPERALIMENTO?

Conocida como la fruta de los ángeles, la papaya es un superalimento rico en nutrientes que está repleto de vitaminas y antioxidantes y tiene efectos increíbles cuando se consume regularmente. La fruta dulce y tropical tiene mucho valor nutricional y medicinal.

¿ES LA PAPAYA UNA DE LAS FRUTAS MÁS SALUDABLES?

La papaya es una fruta tropical increíblemente saludable. Está repleto de antioxidantes que pueden reducir la inflamación, combatir enfermedades y ayudar a que se vea joven.

¿POR QUÉ LOS FISILOCULTURISTAS COMEN PAPAYA?

Papaya: Lo más destacado nutricionalmente de la papaya es la enzima proteolítica papaína, que rompe los enlaces peptídicos (proteína) para permitir una mayor absorción de proteínas, retención y crecimiento muscular. La papaya también es una rica fuente de nutrientes antioxidantes, que ayudan a prevenir los calambres musculares posteriores al entrenamiento.

¿QUÉ LE HACE LA PAPAYA A TU CEREBRO?

Los carotenoides son un tipo de antioxidantes que se encuentran en la papaya y que ayudan a neutralizar el exceso de radicales libres en el cerebro. El exceso de radicales libres es una de las principales causas de la enfermedad de Alzheimer. Además, la papaya contiene colina y ácidos grasos omega-3, lo que ayuda a una acción refleja más rápida y mejora la salud del cerebro.





MORA

¿ES LA MORA UN SUPERALIMENTO?

La mora es un producto bajo en carbohidratos. Se consideran un "superalimento" debido a su alto valor nutricional y su sabor y pigmentación robustos. Las moras contienen compuestos beneficiosos que pueden prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE MORA?

La mora está cuidadosamente formulada para proporcionar tinturas de flores de milenrama, corteza de capirona y hojas de mora, que pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud, incluido el apoyo a la respuesta inflamatoria de la salud. Este arsenal natural altamente biodisponible que se puede incorporar fácilmente a cualquier rutina diaria.

¿QUÉ HACEN LAS MORAS POR TU CUERPO?

Los antioxidantes, vitaminas y minerales que se encuentran en las moras brindan una variedad de beneficios para la salud. Los antioxidantes como las antocianinas tienen muchas propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas. También pueden combatir la diabetes y ciertos tipos de cáncer.

¿QUÉ TE APORTAN LAS MORAS?

Las moras son una excelente fuente de vitamina C y manganeso y una buena fuente de fibra y vitamina K. La vitamina C es un conocido antioxidante que ayuda en la cicatrización de heridas y la formación de huesos, dientes y cartílagos. La vitamina C también aumenta la absorción de hierro.

¿POR QUÉ LA MORA ES UN SUPERALIMENTO?

Las moras son un superalimento con vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes beneficiosos. Son bajas en calorías, carbohidratos y grasas. Las moras pueden incluso combatir el cáncer y ayudar a prevenir enfermedades del corazón.

¿CUÁLES SON LAS 3 BAYAS MÁS SALUDABLES?

Conoce lo mejor de la cosecha de bayas:

- ° Arándanos. Aunque contienen más azúcar que otras bayas (15 gramos por taza, en comparación con los 5 gramos de las frambuesas), esta baya es fácil de encontrar, contiene muchos tipos diferentes de fitonutrientes.
- ° Moras.
- ° Fresas
- ° Otras excelentes opciones de bayas.

¿QUÉ BAYAS SON MEJORES PARA EL CEREBRO?

Muchos de los ensayos controlados en humanos han utilizado arándanos, sin embargo, otras bayas, incluidas las frambuesas, las moras y las fresas, también tienen muchos de los compuestos bioactivos que mejoran la función cerebral.

Frutas para el cerebro

Arándanos | Aguacate | Naranjas | Manzana | Mora | uva | Banano
Cereza | Frambuesa

¿QUÉ FRUTA ES MEJOR PARA EL CEREBRO?

Ciertas frutas como naranjas, pimientos, guayaba, kiwi, tomates y fresas contienen altas cantidades de vitamina C. La vitamina C ayuda a prevenir que las células cerebrales se dañen y apoya la salud general del cerebro. De hecho, un estudio encontró que la vitamina C puede potencialmente prevenir el Alzheimer.



CEREBRO

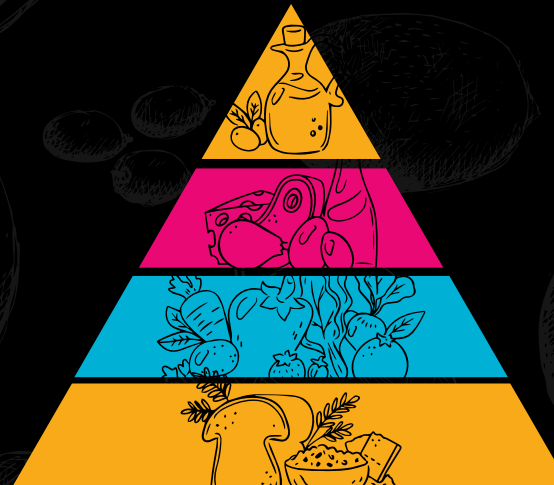
¿QUÉ ALIMENTOS AUMENTAN EL PODER DEL CEREBRO?

Este artículo explora la evidencia científica detrás de 12 de los mejores alimentos para el cerebro.

- Pescado aceitoso. El pescado azul contiene omega-3 que puede ayudar a mejorar la salud del cerebro.
- Chocolate negro. El chocolate negro contiene cacao.
- Bayas.
- Nueces y semillas.
- Cereales integrales.
- Café.
- Aguacates.
- Maní.

¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA REPARAR EL CEREBRO?

Algunos estudios han demostrado que una dieta mediterránea rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, aceite de oliva y pescado puede ser beneficiosa después de una lesión cerebral. Esto se basa en investigaciones que sugieren que ayuda a mantener la función cognitiva a medida que las personas envejecen.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA CÚRCUMA?

En la India, se usaba tradicionalmente para los trastornos de la piel, las vías respiratorias superiores, las articulaciones y el sistema digestivo. Hoy en día, la cúrcuma se promociona como un suplemento dietético para una variedad de afecciones, que incluyen artritis, trastornos digestivos, infecciones respiratorias, alergias, enfermedades hepáticas, depresión y muchas otras.

¿ESTÁ BIEN TOMAR CÚRCUMA TODOS LOS DÍAS?

Cuando se toma por vía oral: la cúrcuma es probablemente segura cuando se usa a corto plazo. Los productos de cúrcuma que proporcionan hasta 8 gramos de curcumina al día parecen ser seguros cuando se usan hasta por 2 meses. Además, tomar hasta 3 gramos de cúrcuma al día parece ser seguro cuando se usan hasta por 3 meses. La cúrcuma generalmente no causa efectos secundarios graves.

¿QUÉ LE HACEN LA CÚRCUMA Y LA PIMIENTA NEGRA AL CUERPO?

La cúrcuma y la pimienta negra tienen beneficios para la salud debido a los compuestos de curcumina y piperina. Como la piperina mejora la absorción de curcumina en el cuerpo hasta en un 2000 %, la combinación de las especias magnifica sus efectos. Pueden reducir la inflamación y mejorar la digestión, particularmente en forma de suplemento.

¿CUÁLES SON LOS 10 BENEFICIOS DE LA CÚRCUMA PARA LA SALUD?

Además de estas condiciones, los estudios de investigación han demostrado algunos posibles beneficios de la cúrcuma para:

- Inflamación.
- Condiciones degenerativas de los ojos.
- Síndrome metabólico.
- Artritis.
- Hiperlipidemia (colesterol en la sangre)
- Ansiedad.
- Dolor muscular después del ejercicio.
- Salud renal.



CÚRCUMA

¿CUÁLES SON LOS CINCO BENEFICIOS DEL JENGIBRE PARA LA SALUD?

El jengibre tiene muchos posibles beneficios para la salud. Por ejemplo, puede ayudar a reducir las náuseas, controlar la pérdida de peso, reducir los niveles de colesterol, proteger la función nerviosa y reducir el riesgo de cáncer.

¿QUÉ VITAMINA CONTIENE EL JENGIBRE?

Una cucharadita de jengibre crudo contiene 0,1 miligramos (mg) de vitamina C. También contiene pequeñas cantidades de calcio, magnesio y otros minerales.

¿QUÉ HACE EL JENGIBRE POR EL CUERPO?

Por ejemplo, el jengibre aumenta los niveles de serotonina y dopamina. Esto puede reducir la inflamación, que puede causar depresión. El jengibre también podría brindar beneficios para la ansiedad, la depresión, la demencia, la enfermedad de Alzheimer y el trastorno de estrés postraumático. Alivia los dolores de estómago: el jengibre puede tratar las náuseas y el mareo por movimiento.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL JENGIBRE PARA LA SALUD?

¡Vamos a empezar!

- Mejor digestión. El jengibre ayuda a acelerar el proceso de digestión y a vaciar el estómago más rápidamente.
- Mejora la inmunidad.
- Alivia los síntomas del síndrome premenstrual.
- Alivia las náuseas y el malestar estomacal.
- Puede ayudar con el cáncer.
- Reduce el dolor.
- Piel más sana.
- Ayuda para la pérdida de peso.

¿CUÁL ES LA FORMA MÁS SALUDABLE DE CONSUMIR JENGIBRE?

Muchas de las vitaminas y minerales del jengibre son sensibles al calor. En consecuencia, comer jengibre crudo es la mejor manera de aprovecharlo al máximo. El gingerol, el compuesto nutritivo y especiado que se encuentra en la raíz, está altamente concentrado en su forma cruda.

¿POR QUÉ EL JENGIBRE ES UN SUPERALIMENTO?



JENGIBRE



GINGER

La propiedad medicinal más significativa del jengibre proviene del gingerol, el principal compuesto bioactivo de la raíz. Este compuesto es conocido en todo el mundo por tener poderosos poderes antioxidantes y antiinflamatorios, lo que le permite ayudar al cuerpo a reducir los radicales libres y respaldar la buena salud en general cuando se consume regularmente.

¿QUÉ HACE BEBER JENGIBRE TODOS LOS DÍAS?

El jengibre tiene poderosos componentes que reducen los niveles de azúcar en la sangre y previenen enfermedades del corazón. Comer jengibre todos los días puede regular la producción de insulina en pacientes con diabetes. Debido a la capacidad de reducir el colesterol en el jengibre, previene enfermedades relacionadas con el corazón y accidentes cerebrovasculares.

¿EL JENGIBRE DA SUEÑO?

Algunas personas toman té de jengibre como remedio para el insomnio, ya que les ayuda a relajarse antes de acostarse. El jengibre tiene un efecto relajante en el cerebro, lo que ayuda a aliviar el estrés. También es conocido por mejorar los patrones de sueño.

¿EL JENGIBRE TE DA ENERGÍA?

REDUCE EL CANSANCIO: El jengibre es un potenciador de energía natural y puede darte el impulso que buscas al ayudar a mejorar la circulación sanguínea y equilibrar los azúcares en la sangre. ¿Necesitas un estimulante sin cafeína? El jengibre es el indicado.

¿EL JENGIBRE ES BUENO PARA LA INFLAMACIÓN?

El jengibre tiene efectos antioxidantes, antitumorales, antiinflamatorios y antiulcerosos, y también se ha utilizado durante muchos años en todo el mundo para tratar los vómitos, la diarrea y las infecciones.

¿EL JENGIBRE ES BUENO PARA LA PIEL?

Ginger contains compounds called gingerols and shogaols, which have anti-inflammatory properties. These compounds can help reduce redness, puffiness and inflammation in the skin, making it an effective treatment for conditions like eczema, acne, psoriasis and other inflammatory skin conditions.

¿QUÉ SUCEDE SI BEBO AGUA DE JENGIBRE CALIENTE TODOS LOS DÍAS?

Beber un vaso de agua de jengibre todos los días es una excelente manera de apoyar su sistema digestivo. El jengibre no solo ayuda a prevenir la indigestión, sino que también ayuda a que los alimentos se digieran más fácilmente. Los estudios han demostrado que el jengibre es efectivo para reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2.

SI QUIERES AMPLIAR
ESTA INFORMACIÓN
SOBRE LOS BENEFICIOS QUE TIENE
EL MANGUERO
PARA TI, ¡GOOGLÉALO!



el manguero[™]