

Ciruela

Es el Fruto del ciruelo.

Propiedades

Nos brinda vitaminas (, , A y), minerales (potasio, calcio, fósforo, hierro), mucha agua, poca fibra e hidratos de carbono, y pocas calorías.

Beneficios

- Es un maravilloso laxante.
- Previene el envejecimiento.
- Indicada para enfermedades del aparato respiratorio (bronquitis, tos, resfriados).
- Es desintoxicante.
- Mejora la anemia.
- Buena para las infecciones de la boca.

Trucos de belleza

Cuando te sientas hinchado, las ciruelas te ayudarán a recuperarte, puesto que su alto contenido en potasio hace que se liberen los líquidos retenidos. ¡Compruébalo con un exquisito zumo de ciruelas!

