

# Pera

Es el Fruto del peral.

## Propiedades

Contiene vitaminas (A, B, C y E), minerales (fósforo, potasio, hierro, calcio, magnesio, cobre) y fibra.

## Beneficios

- Es muy diurética.
- Mejora la celulitis.
- Combate el estreñimiento.
- Mejora la hipertensión.
- Combate la colitis, la cistitis y la prostatitis.
- Es buena para los diabéticos.
- Combate bacterias (herpes).
- Ayuda al crecimiento.
- Previene la osteoporosis.

## Trucos de belleza

Es ideal tomarla si queremos ponernos a dieta, porque contiene mucha cantidad de agua, fibra y pocas calorías. Dos peras antes de desayunar limpian naturalmente nuestro organismo.