

UVA

Es el Fruto de la vid.

Propiedades

Contiene vitaminas (A, C, B y E), minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio), ácido fólico, antioxidantes y fibra.

Beneficios

- Depura y desintoxica el cuerpo.
- Es diurética.
- Previene el estreñimiento.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Aporta energía natural.
- Previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.
- Mejora la hipertensión.
- Es un buen anticancerígeno.
- Mejora la circulación.
- ¡OJO! No deben ingerir esta fruta ni los diabéticos ni las personas que padezcan del riñón.

Trucos de belleza

Las propiedades de las semillas de las uvas son magníficas. El aceite procedente del prensado de las pepitas es muy utilizado en cosmética.

La uva hidrata y evita la sequedad de la piel, por lo que protege, embellece y elimina las arrugas. Su piel tiene la capacidad de ralentizar el envejecimiento del cutis.