



BIOGUÍA DE HIERBAS Y VERDURAS DE VERANO

Cocina, come y vive bio.
BIOGUÍAS ECORGANIC

CALABACÍN



ESPINACAS



PEPINO



RÁBANO



REMOLACHA



ALBAHACA



CILANTRO



PEREJIL



HIERBABUENA

Calabacín



PROPIEDADES

- El calabacín, está compuesto de un 95% de agua. Es muy hidratante y altamente beneficioso para el organismo.
- Para poder obtener todos sus beneficios, el calabacín debe ser cocido al vapor; también se puede comer crudo. Entre los beneficios más importantes del calabacín encontramos que este producto alimenticio contiene todo lo necesario para proteger el sistema cardiovascular.
- Posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. La vitamina C permite mantener el colágeno saludable en el tejido conectivo y alrededor de los folículos pilosos. Es ideal para las personas que desean adelgazar.
- La fibra dietética contenida en calabacín ayuda a reducir los niveles de colesterol en el sistema mediante la unión con los ácidos biliares que se producen por el hígado para digerir la grasa.
- Es una gran fuente de vitamina A, que es beneficioso para la salud ocular.

Espinacas



PROPIEDADES

- Contiene minerales, vitaminas, pigmentos y fitonutrientes , incluyendo potasio, manganeso, zinc, magnesio, hierro y calcio.
- Cuentan con más de 20 vitaminas necesarias para el cuerpo humano.
- Consumir diariamente espinacas aporta más del 40 por ciento de los nutrientes diarios que debe ingerir el organismo.
- Es un alimento especialmente recomendable para las embarazadas por su aporte de ácido fólico.
- Su bajo contenido de calorías lleva a las espinacas a ser un fijo en todas las dietas para adelgazar. También es muy hidratante y en crudo ideal para el calor del verano.

Pepino



PROPIEDADES

- Se trata de un alimento con bajo aporte calórico, muy hidratante y con pocos hidratos de carbono. Aporta una buena dosis de fibra, así como también vitaminas A, B, C y E.
- Ayuda a mantener sana la piel, alivia la irritación y reduce la inflamación gracias a su contenido en vitamina C y los ácidos cafeico y ascórbico.
- Uno de los componentes del pepino es la sílice, que ofrece muchos beneficios para la salud. Se trata de un mineral con la capacidad de fortalecer los tejidos conectivos del cuerpo, es decir, los músculos, los ligamentos, los tendones, los cartílagos y hasta los huesos.
- Contiene buenas cantidades de magnesio, fibra y potasio. Estos tres componentes ayudan a reducir la presión arterial.
- Los componentes que se encuentran en su cáscara ayudan a rebajar los efectos de la acidez y pesadez estomacal.

Rábano



PROPIEDADES

- Es un gran aliado para el hígado ya que reduce los síntomas de hepatitis, ictericia y cirrosis.
- Es altamente antioxidante y estimula la bilis, desintoxica el organismo y favorece la absorción de nutrientes.
- Incrementa la producción de jugos biliares y neutraliza las bacterias que son perjudiciales para la salud ayudando al proceso digestivo.
- Es un potente agente antienviejecimiento, manteniendo el buen estado de la piel y las mucosas digestivas. También interviene en la formación de colágeno y mejora la cicatrización de las heridas.
- Para compensar los excesos del verano es una excelente opción para depurar el organismo después de un periodo de ingesta de sustancias de difícil metabolización y eliminación.

Remolacha

PROPIEDADES



- Es energética muy aconsejada en casos de anemia y enfermedades de la sangre debido a su alto contenido en hierro, también nos aporta vitaminas, potasio, carotenos y son particularmente ricas en folato.
- Es laxante por lo que combate el estreñimiento.
- Tiene vitaminas del grupo B en especial B2, B3 y B6.
- Es rica en luteína y zeaxantina que ayudan a prevenir problemas oculares.
- Posee propiedades depurativas de gran valor, ya que, estimula las funciones hepática, intestinal y renal, agilizando la expulsión de toxinas y desechos.
- Es una fuente importante de betaína, un nutriente antiinflamatorio capaz de proteger las células, proteínas y enzimas del estrés ambiental.

Albahaca

PROPIEDADES



- Por su contenido de antioxidantes, sobre todo de los flavonoides. La albahaca es capaz de combatir tanto inflamaciones internas como externas.
- Esta planta medicinal y aromática tiene propiedades antiespasmódicas, antibacterianas, antiinflamatorias, estimulantes, sedantes, galactógena y béquica.
- Ayuda contra las infecciones de garganta. Se puede tomar como infusión o como enjuague. Aliviará el dolor de la zona por su propiedad sedante.
- También al ser antibacteriana ayudará a eliminar las bacterias de la zona.
- Aunque la albahaca sea buena para la salud se debe de tomar en cantidades moderadas. No es recomendable para mujeres embarazadas ni niños menores de 5 años. en aceite esencial.

Cilantro



PROPIEDADES

- Es rico en aceites que tienen la capacidad de mejorar las capacidades del sistema digestivo. Por ejemplo, estimula el apetito y alivia la irritación que pueden causar ciertos alimentos.
- A su vez, es un vegetal con una gran cantidad de vitaminas, sobre todo las del grupo A y K, pero también B, C y E.
- Puede desintoxicar el cuerpo de los metales, porque sus elementos se adhieren a los tóxicos, eliminándolos a través de la orina o la transpiración.
- Reduce las inflamaciones, disminuye el colesterol, combate la anemia y fortalece el sistema inmune.

Perejil



PROPIEDADES

- Ayuda a purificar, controlar la hipertensión y es un potente antioxidante.
- Se puede usar como tratamiento natural para limpiar los riñones, ya que esta planta tiene grandes propiedades diuréticas, las cuales estimulan la función renal, permitiendo de esta manera facilitar la eliminación de líquido del organismo.
- Contiene minerales como el calcio, hierro, fósforo y azufre. Por su alto contenido de hierro se le recomienda su consumo a las personas que padecen o son propensas a padecer de anemia, y también a aquellas que sufren de debilidad, fatiga o cansancio físico.

Se puede consumir en crudo o beberlo en infusiones.

- Al ser rico en calcio, ayuda a combatir la osteoporosis,
- Es recomendado también su consumo en niños y deportistas para fortalecer sus huesos ya que estos se encuentran sometidos a un mayor esfuerzo.

Hierbabuena

PROPIEDADES



- Una de sus propiedades mas importantes es que posee efectos antiespasmódicos y carminativos, ayudando a combatir los problemas digestivos, especialmente, para los casos de indigestión, flatulencias y dolores o cólicos estomacales.
- Tiene algunos componentes que son poderosos expectorantes.
- Es bastante efectiva en los tratamientos de los dolores menstruales.
- Tiene un efecto relajante en caso de nervios.
- Ayuda a reducir la halitosis ya que el mentol es uno de sus principales componenetes.
- Es útil para reducir las flatulencias ya que ayuda a eliminar los gases acumulados en el tubo digestivo.
- También funciona como antiséptico para tratar heridas y úlceras, protegiéndolas de infecciones y ayudando a que sanen más rápido.