



[:es]Beneficios de la papaya(FRUTABOMBA)[:]

[:es]



El mismo es capaz de aportarnos grandes beneficios terapéuticos. Además, es muy buena para hacernos bajar de peso de forma fácil y sencilla. Esta fruta tropical es conocida por todo el mundo debido a sus muchas propiedades.

La misma es rica en vitaminas A, B, y C, así como en calcio, fósforos y hierro. Además, posee grandes cantidades de fibra vegetal, lo que incrementa las veces que vamos al baño. Asimismo, contribuye a la pérdida de peso y a combatir las celulitis. A continuación, te detallamos todos sus beneficios.

Escoger una dieta adecuada no es tarea fácil para la mayoría de las personas. Algo que debemos tener presentes es que la misma nos ayude a adelgazar mientras cuida de nuestra salud. Esto es exactamente lo que conseguimos con la dieta de la papaya. Esta es una dieta restrictiva, pero vale la pena. Su duración es de 3 días y nos ayudará a desintoxicar el organismo y quemar grasa. En caso de dudas, consulte a su médico al respecto.

Por otro lado, la papaya es muy buena para aquellas personas que padecen de diarrea, gases, estreñimiento o gastritis. También sirve para tratar problemas relacionados con la piel e incluso el acné. A continuación, te explicamos como utilizar la papaya para bajar de

peso.

Dieta de la papaya

Como ya hemos dicho, la dieta de la papaya tiene una duración de 2 días, finalizando al tercer día. La misma la repetiremos cada semana por 2 o 3 meses. Con ella lograremos bajar de peso, desintoxicar el cuerpo y cuidar del sistema digestivo

Para el desayuno

Para esta dieta, necesitaremos lechosas frescas y no muy maduras. La dieta iniciará en el desayuno. Comenzaremos consumiendo 1 vaso de soja o de avena, con 2 cucharadas de germen de trigo u otro cereal. Acto seguido, consumiremos una rica ensalada de papaya. Para ello, tomaremos una lechosa mediana y la picaremos en cuadritos.

Para el almuerzo

Debemos prepararnos una rica ensalada de arroz integral. El mismo debe contar con caldo de verduras, trocitos de tomate, espinacas, aceituna, un diente de ajo y zumo de medio limón. Luego de comernos este arroz, nos tomaremos un buen baso de jugo .

Para la Merienda

Cuando se nos haya llegado el momento de merendar, debemos prepararnos un jugo de media lechosa con piña. Antes de hacer el jugo, lavaremos muy bien ambas frutas y las pondremos en una licuadora. Cuando consigamos una sustancia homogénea, la ingerimos como un jugo normal.

Para la cena

A la hora de la cena, nos prepararemos una taza de caldo de verduras. Al caldo le echaremos apio, cebolla y zumo de limón. Para el postre, en trocitos .

Durante el segundo día, haremos un preparado de alcachofas. Para ello, coceremos bien las alcachofas y las aliñaremos con un poco de vinagre y sal. Si lo deseamos, podemos acompañarla de un trozo de pan integral con una pizca de aceite de oliva. Al finalizar la cena, comeremos unos trocitos de papaya en cuadritos.

Durante el segundo día, haremos un preparado de alcachofas. Para ello, coceremos bien las alcachofas y las aliñaremos con un poco de vinagre y sal. Si lo deseamos, podemos acompañarla de un trozo de pan integral con una pizca de aceite de oliva. Al finalizar la cena, comeremos unos trocitos de papaya en cuadritos.



Aunque te parezca difícil de creer, las semillas de lechosa también tienen propiedades beneficiosas. Estas sirven para cuidar nuestros riñones, eliminar parásitos y toxinas, proteger el hígado y cuentan con propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Las semillas de papaya también evitan que el cuerpo absorba grasa en exceso.

Una forma de aprovechar sus propiedades es moliéndola o consumiéndolas como comprimidos. Todas las mañanas, nos desayunaremos con 8 a 10 semillas picadas o enteras. Pero si las consumimos junto a un vaso de jugo de toronja, el resultado será mucho mejor.

Aclaraciones finales: te presente que la dieta de la lechosa se hace 2 días a la semana durante 2 o 3 meses. Las semillas deberás consumirla solo durante 15 días seguidos en el desayuno y descansarás los siguiente 15 días.

Ahora que ya conoces todos los beneficios que aporta la lechosa, no te lo pierdas ninguno. Te recomendamos que hagas la dieta de la papaya cuanto antes y recibas todos sus beneficios. Sin embargo, antes de iniciar esta dieta, consulta a tu médico. De esa forma evitarás correr peligros mientras adelgazas.

[:]