

## El aguacate o palta



El aguacate o palta es una fruta deliciosa y nutritiva, muy beneficiosa para nuestra salud, pero su semilla (la cual solemos tirar), la podemos consumir.

Ya que contiene muchas más propiedades medicinales que el resto de la fruta. Además, también podemos usarla de manera tópica para tratar problemas de la piel, dolores musculares, articulares y beneficios que trae a la salud el hueso que siempre tiramos.

Mas adelante te enseñaremos a usar las semillas del aguacate para sacarles el máximo provecho en el tratamiento natural de muchas enfermedades, para perder peso, entre muchas cosas más.

### **¿Por qué la semilla?**

El aguacate es un alimento excelente, muy completo, y recomendamos su consumo habitual. Además compartimos todos los beneficios que tiene su semilla, ya que el 70% de los aminoácidos que contiene esta fruta están precisamente en la semilla. Asimismo, contiene más fibra soluble que cualquier otro alimento.

- Reducir el colesterol malo
- Mejora la circulación sanguínea
- Ayuda a quienes padecen de colitis nerviosa
- Baja la presión arterial
- Ayuda a reducir el azúcar en sangre
- Limpia el colón e intestinos
- Regula los trastornos menstruales de la Mujer
- Es un antiinflamatorio buenísimo
- Mejora notablemente al aspecto de tu piel
- Fortalece los huesos y dientes
- Aumenta tus defensas para que no te enfermes tanto
- Ayuda a mejorar la digestión
- Previene inflamación intestinal
- Ayuda a prevenir enfermedades cardíacas
- Excelente antioxidante parecido al Té Verde
- Rejuvenece porque aumenta la producción de colágeno
- Disminuye la diarrea
- Controla el asma
- Favorece la prevención de tumores
- Disminuye los dolores en las articulaciones
- Es relajante y combate el cansancio
- Previene paros cardíacos
- Ayuda a bajar de peso
- Desinflama la próstata
- Quita la acidez estomacal

### **¿Cómo prepararlo?**

Tritura muy bien una semilla de aguacate.

- Colocarla en una cacerola con tres tazas de agua.
- Llevar a fuego fuerte hasta que hierva.
- Bajar el fuego, tapan la cacerola y dejar que se cocine durante media hora más.

Debes beber esta preparación caliente o tibia, una taza por día durante tres días seguidos.

Luego descansa 4 días y vuelve a empezar. Repite esta serie durante tres semanas, mientras realizas tu dieta para adelgazar.

**Tomar este té por la noche quita el dolor de en los huesos, rejuvenece la piel, DESINFLAMA la Prostata, elimina los colicos y Mas....**