

Continue



de las encías. El pepino es eficaz para combatir la acidez: Por ser un alimento bastante útil para la regulación del pH de la sangre en el organismo, logrando así eliminar la acidez de forma inmediata. Esto se debe a la cantidad de minerales que contiene y a sus propiedades alcalinas. El pepino actúa como diurético: Tomar jugo de pepino es un diurético eficiente ya que trabaja como estimulante de la expulsión de los desechos por medio de la orina. Lava muy bien un pepino lo partes por la mitad le retiras las semillas y colocas en el vaso de la licuadora; licuas sin agua ya que el pepino es en su totalidad 96 por ciento agua, por lo tanto no necesitas agregar más agua, toma este licuado 15 minutos antes del desayuno por 7 días seguidos. Fortalece y ayuda con el Crecimiento del cabello: Para evitar su caída y fortalecerlo, el pepino es uno de los alimentos que aporta vitamina E, agua y aceites naturales. Además, por el sulfato y silicio que ofrece ayuda a que crezca más rápido. El pepino tiene además un abundante contenido de azufre y de silicio, que lo hace bastante útil para alentar el crecimiento del cabello. Licua un pepino con cáscara y semilla y una vez que tengas el licuado colócalo sobre tu cabello lavado y lo dejas actuar por 20 minutos luego retiras con abundante agua, en 30 días lucirás un cabello más largo y brillante. Inflamación en tu vista y los pies Cuando sufres de constante inflamación en tu vista, únicamente corta dos rodajas de pepino y te recuestas. Te las colocas en ambos ojos por un tiempo de 10 minutos y notarás como el pepino te desinflama de inmediato. Por ser un relajante natural, ayuda a desinflamar los pies y a calmar el dolor. Colocar los pies dentro de un recipiente con agua de pepino es un remedio casero efectivo. Por su contenido de vitamina K, que tiene un efecto anti-inflamatorio y anti-hemorrágico, ayuda a acabar con las ojeras. Para un mejor resultado, no sólo se recomienda como mascarilla, sino consumirla en ensaladas. También puedes emplearlo como una excelente mascarilla casera para la eliminación de acné, eczemas y la psoriasis esto es gracia a su alto contenido de antioxidantes y la vitamina C, que ayudan a disminuir la grasa de la piel. Únicamente parte medio pepino y lo trituras en la licuadora. Y si deseas puedes agregarle dos cucharadas de avena y una cucharada de miel de abeja y una vez que tengas la mezcla colócatela en tu rostro y la dejas actuar por 20 minutos retiras con abundante agua, puedes realizarte esta mascarilla tres veces por semana. Debido a que contiene mucha agua, esta hortaliza ayuda a perder kilos y a quemar grasa. Es depurativo y contiene fibra, por lo que ayuda a saciar el hambre. Te ayuda a mantenerte hidratado, casi como el agua natural ya que este líquido es su principal composición. Así que una sopa o su agua ayudan a refrescarte. Por su contenido de vitaminas del grupo B y sus carbohidratos ayudan a obtener y recuperar energías para rendir durante el día. Las vitaminas A, C, y E que aporta el pepino ayudan a contrarrestar los daños provocados por los radicales libres, así como a la formación de colágeno y elastina. Por lo que aplicarlo en la zona afectada ayuda a reducir la celulitis. Por las vitaminas B y electrolitos que aportan ayudan a calmar el dolor de cabeza, ya que repone al organismo los nutrientes esenciales que el cuerpo pierde tras una resaca. Consumir pepino trae importantes beneficios a tu salud. Lo puedes disfrutar en una rica ensalada, agua o en un jugo. Anímate a incluírlas en tu alimentación, podría ser una de tus colaciones diarias. **Contraindicaciones:** Las fibras del pepino favorecen y estimulan la realización de los procesos digestivos, debido a esto no se aconseja comer pepinos a aquellas personas que se encuentren con indigestión o con diarrea, ya que podría provocarle un aumento en los síntomas. No se recomienda dar de comer en abundancia a niños menores, y embarazadas ya que pueden ser más sensibles en presentar cuadros de diarrea o indigestión ocasionados por la ingesta del pepino. **VER VIDEO DE ESTE ARTICULO EN EL SIGUIENTE ENLACE :**