



4 Superalimentos que Eliminan el Dolor de la Artritis Rápidamente

- ▶ Es bien sabido que la dieta juega un papel crucial en el dolor de la artritis.



- ▶ Si bien los mismos alimentos que le dan una cintura esbelta y despejan las arterias le alivian el dolor, algunos alimentos están muy por encima del resto.

- ▶ Añada a su dieta estos 4 superalimentos contra el dolor y es probable que sienta una diferencia pocos minutos después de su último bocado.





ARANDANOS

- ▶ Los arándanos están llenos de nutrientes que eliminan el dolor de la artritis. Los deliciosos arándanos son especialmente ricos en compuestos fundamentales llamados antioxidantes.
- ▶ Los antioxidantes son los guardaespaldas de su cuerpo que protegen las articulaciones de posibles daños. Si no obtiene suficiente de ellos, espere que tomen fuerza épicos brotes de artritis.



- ▶ De hecho, un estudio oficial del USDA encontró que los arándanos silvestres tienen más antioxidantes que cualquier otro alimento en el planeta Tierra! Una reciente investigación ha descubierto que comer arándanos redujo significativamente el dolor de artritis.





TÉ VERDE

- ▶ Si tiene artritis, hay una sigla que debe ser parte de su vocabulario: EGCG. El EGCG es el increíblemente beneficioso compuesto que sólo se encuentra en el té verde, que lucha contra todo, desde el cáncer a las caries.





- ▶ Utilizado durante siglos como un calmante para el dolor en China, el té verde está ganando la atención de investigadores universitarios en Occidente. Un estudio publicado por la revista Proceedings of the National Academy of Science concluyó que el EGCG disminuye la inflamación y alivia el dolor en personas con artritis severa.



BRÓCOLI

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

