



Brotes Verdes

Frescos y Ecológicos

www.tusbrotesverdes.com

¿ SABÍAS QUÉ ?

Los brotes verdes y los germinados son unas de las mayores fuentes naturales de vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos. Son alimentos biogénicos (vivos) capaces de transferir su energía viva a nuestro cuerpo.

SON SANOS Y LLENOS DE VIDA

Los brotes verdes y los germinados son los alimentos más efectivos para aportar a nuestro organismo energía, salud y vitalidad. La adición de estos alimentos a nuestra dieta nos ayuda a mantenernos sanos por dentro y por fuera.

¡ LISTOS PARA COMER !

Puedes añadirlos a tus ensaladas, sándwiches, bocadillos, en tortillas, sólo como snacks, en cremas y todos aquellos platos a los que quieras añadir vida y salud.

Descubre más de estos maravillosos alimentos en nuestra página web o en nuestras redes sociales de facebook, twitter o instagram.



Brotes Verdes

Propiedades

www.tusbrotesverdes.com

Alfalfa: Alto contenido en vitaminas C, D y K. Beneficiosa para el sistema digestivo. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol. Posee propiedades diuréticas, siendo muy importantes en enfermedades como la diabetes, celulitis y edemas. Especialmente indicada para estabilizar los niveles hormonales en las mujeres.

Fenogreco: Posee propiedades que ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Indicado para combatir enfermedades como la diabetes, acidez estomacal, estreñimiento. Estimula la producción de leche durante el período de lactancia y disminuye los dolores menstruales. Estimulante del apetito.

Rabanito: Posee propiedades expectorantes, limpiando las mucosidades del tracto respiratorio teniendo efectos muy buenos en procesos de resfriados, congestión nasal, bronquitis y asma. El rabanito es maravilloso para el tracto intestinal. Poseen un alto contenido en vitamina C. Su consumo diario previene el cáncer de colon.

Brócoli: Poseen propiedades anticancerígenas. Son antioxidante (50 veces más que en su versión madura). Son desintoxicantes y previenen infecciones del aparato digestivo. Poseen alto contenido en potasio, magnesio, ácido fólico, hierro y calcio. Regulariza el latido del corazón, e interviene en la formación de los huesos y dientes.

Trébol: Es una planta medicinal fitoestrogénica bien estudiada por el apoyo que presta durante la menopausia. Ayuda también a reducir los síntomas de la endometriosis. Abundante fuente de isoflavonas. Contiene colina, calcio y lecitina. Es también un diurético moderado. Ayuda a prevenir los cánceres de mama, colon y próstata.

Cebolla: Favorecen la circulación sanguínea. Son un potente diurético y ayudan en los procesos reumáticos, de gota o de insuficiencia renal. Posee propiedades bactericidas. Tiene además efectos antiinflamatorios, ayuda en los procesos inflamatorios del intestino. Por su riqueza en ácido fólico son muy indicados durante el embarazo.

Girasol: Son una increíble fuente de nutrientes. Contienen 8 aminoácidos esenciales y altos niveles de ácidos grasos Omega 6. Son una fuente importante de vitaminas A, complejo B, C. Contienen unos altos niveles de proteína. La clorofila contenida en ellos revitaliza los tejidos, activa las enzimas y desodoriza el cuerpo.

Guisante: Tienen altas concentraciones de clorofila, esto hace que ayuden a purificar el hígado, aumentar el oxígeno sanguíneo y ayudar en la regulación de la digestión. Ayuda en el control de los niveles de azúcar en la sangre. Tienen una gran cantidad de enzimas que ayudan a la absorción de los nutrientes.

Judía mungo o soja verde: 100 gr. de estos germinados aportan más de la mitad de las necesidades diarias de vitaminas B1 y B2. Tienen además un alto contenido en vitamina C. Es muy rica en fósforo, magnesio y potasio. Tienen un alto contenido en fibra soluble.

e-mail: info@tusbrotesverdes.com
facebook: [Lilliput.SuperLivingFood](https://www.facebook.com/Lilliput.SuperLivingFood)
twitter: [@superlivingfood](https://twitter.com/superlivingfood)

La información descrita no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad, la misma proviene de fuentes y artículos que hasta la fecha no han sido aprobados por los estamentos médicos convencionales ni por las autoridades sanitarias competentes. Rogamos consultes a tu médico de confianza antes de realizar cualquier cambio en tu alimentación o tratamiento médico que se te ha recetado, si es que lo tienes. Te aconsejamos el que busques diferentes puntos de vista e informaciones al respecto para que puedas realizar tus propias decisiones como un consumidor responsable.