

¿POR QUÉ
COMER...?



BERROS

VIT.
A

VIT.
C

VIT.
B9

FÓSFORO

HIERRO

SODIO

Es un vegetal de los más antiguos consumidos por los seres humanos, es una planta perenne que crece en arroyos o torrentes de agua clara y pantanos.

BENEFICIOS

- Propiedades importantes, ayuda a curar la hipertrofia de la glándula tiroides.
- Diurético, aumenta secreción y excreción de orina, combate retención de líquidos.
- Previene la gingivitis hemorrágica o inflamación de las encías.
- El berro machacado en forma tópica, ayuda a quitar las manchas rojas y de la piel.
- Es útil para aliviar los síntomas de la gripe, la tos y la bronquitis.

CURIOSIDADES

Tomar tres copitas diarias de zumo de berro puro, disuelto en agua tibia, para purificar la sangre y aliviar el acné y las espinillas.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
20,2

H.Carbono
2 gr

Proteínas
1,6 gr

Grasas
0,3 gr

Fibras
1,5 gr