

FRUITES AMB CONSCIÈNCIA



Fa uns anys vaig decidir canviar el meus hàbits alimentaris introduint-hi fruites. Prenent consciència dels seus beneficis per a la salut i fins i tot per a la felicitat.

Vull compartir algunes de les fruites que considero que tothom hauria de tastar per **experimentar el que genera en el cos i en la ment.**

Us parlaré de les fruites que més m'agraden:

- **La pinya:** és una fruita tropical diürètica i **desintoxicant** que **ajuda** a la **circulació** i **evita la retenció de líquids**. A més a més la seva aportació de vitamina C té un gran poder **antioxidant** que protegeix el nostre organisme contra l'envelliment de les cèl·lules i reforça el sistema immunitari.
- **Poma:** d'aquesta fruita el que més m'agrada és la seva propietat per ajudar a **protegir les cèl·lules neuronals contra l'estrès** generat per la feina, les obligacions i la vida que fem diàriament sense descans. La poma també millora la digestió, redueix els nivells de colesterol i el risc de patir anèmia.
- **Plàtan:** si necessites **energia**, aquesta és la teva fruita. El plàtan conté triptòfan, que després es converteix en serotonina ("l'hormona de la felicitat"), per aquest motiu millora l'estat d'ànim i **augmenta la felicitat**. També és bo per a la pressió arterial, les úlceres, l'anèmia i la digestió.

I tu, quina fruita em recomanes?

Johanna

8 de novembre de 2016

