

# La Zanahoria y sus Propiedades Curativas

Contributed by Marialuisa  
Saturday, 25 August 2007

La zanahoria es una verdura que aporta muchísimos beneficios a las personas que la consumen. Además de ser un alimento indispensable en la dieta diaria de toda persona, la zanahoria es uno de los recursos terapéuticos más importantes y valiosos para tratar muchos tipos de padecimientos.

La zanahoria es la raíz que más minerales y vitaminas aporta y se recomienda a todo tipo de enfermos pues no contiene ningún tipo de contraindicación. Esta verdura se puede consumir cruda o cocida según sea el gusto y es maravillosa para fortalecer las encías y los dientes. Lo ideal es consumirla cruda pues conserva mejor sus propiedades medicinales.

La zanahoria contiene un aroma que ayuda a estimular el apetito y es muy útil para las personas que padecen anemia o algún tipo de depresión. Tiene propiedades analgésicas que ayudan a eliminar los dolores punzantes conocidos como cólicos y ayuda a disipar los gases que produce el organismo, por esta razón se recomienda consumirla después de cada comida.

Tiene excelentes propiedades digestivas para las personas que padecen estreñimiento y otras dolencias intestinales que son ocasionadas por algún tipo de intoxicación. En estos casos se recomienda ingerir seis zanahorias crudas y ralladas y se deben consumir racionadamente a lo largo de todo el día.

La zanahoria es un excelente diurético (ayuda a acelerar el proceso de orinar), emenagoga (ayuda a acelerar el proceso de la menstruación en las mujeres) y ayuda a desintegrar y a expulsar de los cálculos renales. Este vegetal contiene un alto contenido de fósforo y se considera un excelente vigorizante y energizante para una mente cansada, además restaura los nervios. Es muy sabido que la zanahoria tiene poderosas propiedades para mejorar la vista.

Entre las principales propiedades que posee el zumo de la zanahoria están el de ser un antiséptico natural, estabilizador de los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a fortalecer el cabello, mejora la vista, ayuda a combatir los desórdenes digestivos y la acidez, la anemia, el reumatismo, ayuda a combatir la impotencia y la esterilidad ( para estos casos se requiere un poco de paciencia). Combate las enfermedades respiratorias, el asma, los catarros bronquiales, para estos casos se debe consumir el zumo de zanahoria mezclado con un limón y miel.