

## **Beneficios de la frutabomba para la salud y propiedades medicinales**

Por Andreína Mendez

Los beneficios para la salud de la papaya incluyen una mejor digestión, el alivio del dolor de muelas, la mejora del sistema inmunológico y la promoción de una mejor salud del corazón. También se cree que la papaya previene el cáncer. La papaya, también conocida como lechosa y Carica Papaya, es comercialmente famosa por su alto valor nutritivo y medicinal.

Las frutas como la papaya tienen la función de beneficiar a su cuerpo. La papaya es una fuente natural de vitaminas y minerales que son esenciales para el funcionamiento normal del cuerpo.

Es famosa por su sabor exquisito, su color iluminado por el sol de los trópicos y por tener muchos beneficios para la salud. La papaya se puede comer como una fruta, un smoothie, un milkshake, y como aperitivo en forma cruda. La lechosa es una fruta jugosa de color naranja que no sólo es perfumada y deliciosa, sino también muy saludable. La Papaya ha sido famosa por cientos de años y una vez fue llamado el “fruto de los ángeles” por Cristóbal Colón.

El látex derivado de la fruta cruda se utiliza como ablandador de carne y también se utiliza en la fabricación de varios productos cosméticos, de piel y de belleza, así como ciertas gomas de mascar que Están disponibles para el consumo durante todo el año.

La fruta entera, incluyendo otras partes de la papaya, son beneficiosas para la salud de varias maneras. Una enzima llamada papaína está presente en la fruta y ayuda en la digestión de las proteínas. La Papaya en forma cruda contiene esta enzima, que se utiliza en la preparación de suplementos dietéticos y gomas de mascar.

La papaya es rica en nutrientes antioxidantes como carotenos, flavonoides y vitamina C, así como vitamina B (folato y ácido pantoténico). También es una buena fuente de fibra y minerales como el magnesio. Juntos, estos nutrientes ayudan a mejorar la salud cardiovascular y a proteger contra el cáncer de colon.

### **Beneficios para la salud de la papaya**

#### **Mejora la salud digestiva**

La Papaya se utiliza comúnmente para ayudar a la digestión. La presencia de papaína, una súper enzima digestiva, mejora la digestión mediante la descomposición de proteínas y también limpia el tracto digestivo. Esto asegura una reducción de la conversión de proteínas en grasa corporal.

Si la proteína en nuestra dieta no se digiere correctamente, puede causar artritis, estreñimiento, diabetes, presión arterial alta y otras condiciones de salud relacionadas.

### **Ayuda a perder peso**

La papaya también es buena para las personas que están tratando de perder peso naturalmente. Tener un tazón lleno de papaya como un aperitivo a mediados de la tarde o a media mañana es bueno para la salud.

### **Ayuda a prevenir infecciones**

La papaya es eficaz para matar gusanos intestinales, evitando así las infecciones y complicaciones asociadas con ellos.

### **Alivia los dientes**

Una pasta de raíces frescas de papaya se puede masajear sobre los dientes y las encías para aliviar los dolores de muelas. La corteza del árbol, principalmente la corteza interior, es también un excelente remedio.

### **Propiedades anti cáncer**

Los investigadores han descubierto que la papaya es eficaz contra el cáncer de mama, pancreático y otros. Un extracto de hoja de papaya obtenido a partir de hojas secas produjo efectos anti-carcinógenos contra células tumorales que se cultivaron en el laboratorio.

Se observó en un estudio realizado por un investigador de la Universidad de Florida, Nam Dang, y sus colegas en Japón, que los efectos eran más fuertes cuando las células recibían dosis mayores de té.

Los científicos expusieron diferentes tipos de células afectadas por el cáncer a diferentes extractos de hojas de papaya y encontraron que el crecimiento de los tumores se había ralentizado en todos los cultivos. La fruta ha ganado credibilidad y se ha utilizado en muchas medicinas occidentales por sus poderes anticancerígenos.

### **Cuidado de la piel**

La papaya puede ser un gran agente revitalizante, por lo que se utilizan en muchos cosméticos. Además, la papaya se utiliza en mascarillas caseras por muchas mujeres. La papaína mata las células muertas y purifica la piel. Secretos de belleza con papaya

Las propiedades beneficiosas y las enzimas curativas presentes en la papaya ayudan a tratar las quemaduras solares y la piel irritada. Un buen masaje facial con papaya es bueno para la piel y elimina las células muertas.

Si usted es una persona que pasa la mayor parte de su tiempo al aire libre, la papaya puede ser de gran ayuda en la lucha contra los radicales libres que envejecen su piel. Las cáscaras de papaya también se utilizan para frotar en la cara y las manos para una piel sana. Remedios caseros para las arrugas

### **Mejora la salud del corazón**

Las semillas de papayas son buenas para un corazón sano. Al tener tres poderosas vitaminas antioxidantes, a saber vitamina A, vitamina C y vitamina E, significa que la papaya es útil en la prevención de problemas como la aterosclerosis y la enfermedad cardíaca diabética.

La presencia de fitonutrientes de carotenoides ayuda a prevenir la oxidación del colesterol en el cuerpo. Cuando ocurre la oxidación del colesterol, se pega a las paredes de los vasos sanguíneos y forma la placa que puede conducir a los ataques del corazón.

La vitamina E y la vitamina C obtenida de las papayas ayudarán a evitar que el colesterol se pegue a las paredes, manteniendo así su corazón sano. Como una buena fuente de fibra, la papaya también ayuda a reducir los niveles de colesterol en el cuerpo. Incluya las papayas en su dieta diaria como una merienda.

### **Reducir el acné y quemaduras**

El látex obtenido de la papaya se utiliza para tratar las áreas de la piel afectada con acné. El lado carnoso de la piel de la papaya se puede utilizar como una máscara para curar el acné.

Una dieta que incluya papaya ayudará a curar las condiciones internamente, haciendo la piel más sana. Además, cuando se aplica el látex en el área quemada, ayuda a reducir las marcas causadas por la quemadura.

### **Efectos antiinflamatorios**

Las enzimas presentes en las papayas, especialmente la papaína y la quimo papaína, reducen la inflamación en diferentes partes del cuerpo.

### **La papaya para la degeneración macular**

La degeneración macular es una enfermedad del ojo. En esta condición, las células oculares se degeneran, lo que resulta en visión borrosa y puede causar ceguera también.

Esta es una enfermedad relacionada con la edad y la adición de la papaya a la dieta es beneficiosa para reducir el riesgo de desarrollar degeneración macular. Un antioxidante llamado beta-caroteno da el color a la papaya. Esto ayuda a evitar el desgaste de la vista causado por los años.