

## O que os ingredientes da raíña humana fazem pelo seu organismo

A raíña humana é um composto de 13 ingredientes naturais que, se consumido regularmente, ajuda a perder peso, mas, mais do que isso, ajuda a regular as funções do intestino, lubrifica a flora intestinal, controla os níveis de açúcar no sangue, controla o colesterol e os triglicéridos, melhora a acidez estomacal, previne o organismo contra doenças cardíacas e arteriosclerose e ainda aumenta a produção de energia. Tudo isso graças aos seus ingredientes especiais. Veja a seguir a lista com os 13 ingredientes e as características de cada um: Aveia em flocos: graças a sua alta quantidade de fibras, proteínas, vitaminas e minerais, ela melhora o trânsito intestinal, sacia a fome e ainda inibe a absorção de gorduras no organismo; Linhaça marrom: rica em ômega 3, a linhaça ajuda a baixar os níveis de colesterol do sangue; Germem de trigo: desintoxica o organismo e dá mais energia graças a grande quantidade de sais minerais, vitaminas E, B e K e proteínas. Ainda ajuda a combater infecções; Amêijoara mascavo: fonte de ferro, cálcio, potássio, vitaminas e minerais; Gergelim com casca: diminui os efeitos do estresse, melhora o raciocínio e o desempenho sexual. Fibra de trigo: ajuda a baixar os níveis de colesterol e açúcar no sangue, e acelera o metabolismo graças as fibras, proteínas e ferro que contém em grande quantidade; Gelatina: fortalece tecidos e unhas, combate a flacidez e a celulite; Cacau: ajuda na produção de serotonina, que é o hormônio do prazer. Contém ferro, potássio, magnésio e fósforo; Levedo de cerveja: ajuda a fortalecer o sistema imunológico, desintoxica o organismo, combate infecções, regulariza as funções intestinais. É rico em manganês, fósforo, cromo e vitaminas do complexo B; Guaraná: em pó: energético eficaz contra esgotamentos físico e mental; Leite de soja em pó: ajuda na redução do colesterol, prevenindo contra câncer e nas mulheres age nos sintomas da menopausa. Rico em carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais; Farinha de casca de maracujá: ajuda no controle da glicemia para diabéticos, controla o colesterol, é emagrecedor e leve laxante. É rica em cálcio, ferro, fósforo e vitamina B3; Quinoa: ajuda a aumentar a imunidade no organismo. Também ajuda a prevenir doenças do coração; Depois de saber a finalidade de cada ingrediente da raíña humana dá vontade de comer hoje mesmo a consumi-la, não? Trata-se de um alimento altamente saudável e benéfico ao organismo. Comece hoje mesmo a consumir a raíña humana e traga todos esses benefícios à sua saúde!

### Sobre o Autor

Para saber mais sobre a [raíña humana](#), seus ingredientes e a receita completa visite o blog [Alimentação Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, e onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimentação Saudável.

Source: <http://www.artigopt.com>