

## Păstura sau „pâinea albinelor”, ajutor în slăbire și detoxifiere

Steluța Indrei / 20 aug 2018 / 23:35



Descriere foto:

**Unul dintre cele mai eficiente produse naturale românești, recomandat de specialiști pentru o cură sănătoasă de este păstura, cunoscută și ca „pâinea albinelor”.**

Păstura are o compoziție asemănătoare cu polenul, însă are proprietăți chiar mai valoroase decât acesta, datorită conținutului în zaharuri simple, vitamina A, B, C, E și K, acid lactic enzime, minerale (sodiu, potasiu, fosfor, zinc, magneziu, calciu, fier) și aminoacizi esențiali.

De ani întregi, mulți oameni au început să consume păstura, care este unul dintre cei mai buni detoxifianți la ora actuală. Se recomandă cel puțin o linguriță de păstură pe zi persoanelor care au colesterolul ridicat, care au afecțiuni hepatice și ale tractului digestiv, care suferă de ateroscleroză, precum și persoanelor care au probleme circulatorii, potrivit specialiștilor în apiterapie.

### **Când ai nevoie de detoxifiere cu păstură**

În cazul unui consum în exces de produse procesate, care conțin toxine peste limită, apar nu numai kilograme în plus și probleme fizice și psihice, dar și o stare generală de lipsă de energie și vitalitate. În acest context este momentul să acționezi și să te întorci la viața naturală, care să te ajute să elimini toxinele din organism și poate chiar la slăbire.

Pe lângă cura cu păstură, se recomandă, totodată, eliminarea zahărului procesat și a băuturilor carbogazoase din dieta ta. În schimb, consumă pe cât posibil alimente integrale, naturale, neprocesate, bogate în vitamine, minerale, fibre, probiotice și prebiotice.