

COLÁGENO (TODOS LO QUE DEBES SABER)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL COLÁGENO?

¿Es de origen animal?, ¿Hay colágeno vegano?, ¿Sirven los suplementos de colágeno?


El colágeno es una proteína importante, que representa hasta un 30% de todas las proteínas presentes en nuestro organismo.

La palabra Colágeno significa pegamento. Su función es ayudar a mantener nuestro cuerpo unido.


El colágeno se produce en nuestro cuerpo, obteniendo aminoácidos de las proteínas.

Si quieres saber más, dar click en el video.

@HeidySalas_

WOW que explicación, más claro ni el agua, muchas gracias. No hace mucho encontré su canal y estoy fascinada con las recetas, no soy vegana pero claro que haré las recetas por salud y bienestar. Muchísimas gracias desde Bolivia Alfonso, a Usted, su mamá y hermana. Ya me suscribí al canal. 


@oyukiramirez1703

Usted es Increíblemente Increíble!!!! Mil gracias, mil gracias ! Usted es una Enciclopedia con humana !!!
Muchas bendiciones 

@mariacristinaluna2662

Me encanta como explicas bien claro y práctico. Muchas gracias, a partir de hoy lo sigo y recomiendo me encanta gracias.

@kryzkryz9850

Me sentí como en la escuela con esos maestros que eran tan buenos en su clase, que con solo escuchar aprendidas. EXCELENTE INFORMACIÓN. Y que guapo te ves.  . Saludos a los dos.

Cloruro de Magnesio (TODO LO QUE DEBES SABER)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL CLORURO DE MAGNESIO?

El cloruro de magnesio nos ayuda en tener huesos más fuertes, porque mejora la densidad ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis. Nos ayuda en nuestro sistema cardiovascular, ayuda a mejorar la salud de nuestro corazón y evita los espasmos coronarios. Porque impide la calcificación arterial y mejora el flujo sanguíneo. Limpia la sangre, equilibrando el PH y elimina los depósitos de colesterol en sangre. Mejora nuestro sistema inmunológico y regula la digestión.

Si quieres saber más sobre el Cloruro de Magnesio, da click en el siguiente video.

Vitamina B12 (TODO LO QUE DEBES SABER)

para qué sirve la vitamina b12




Nos ayuda en la regeneración de la médula ósea, nos ayuda con la regeneración de nuevas células sanguíneas sanas. También participa en la generación de serotonina. Esta es una sustancia neurotransmisora, que ayuda a mejorar los síntomas de depresión. La vitamina B 12 nos ayuda a mantener una buena salud cardiovascular y junto con la vitamina B 9 (que es el ácido fólico) ayuda a mantener los niveles de homocisteína el cual es uno de los factores fuertes para tener problemas cardiovasculares.

Si quieres saber más sobre la vitamina B12, da click en el siguiente video

@marylazzard3867

Muchas gracias, nadie me ha dejado tan en claro este tema de la B12 como tu lo has hecho. Nuevamente muchísimas gracias y bendiciones para tu madre y para ti. Los amooo, abrazos desde Argentina.

@nayelidelapaznavarro4160

Amé el vídeo muy completo, quedé feliz ya que compré el suplemento de B12 en su tienda virtual y llegó antes  . Gracias por compartir recetas increíbles e información que ayuda para una buena alimentación y cuidado de la salud  ..

@emilyperez4279

Estoy encantada al descubrir este canal que da una importante información y explica Los síntomas por deficiencia en nuestro organismo. Mil gracias.

@RobertoAcunaPerez

Le felicito por su explicación con relación a la vitamina B12 valoro si podemos comunicarnos e intercambiar información por favor, desde Madrid España le felicita Roberto Acuña Pérez. Muy bien explicado, muy bien argumentado, le felicito.