



# GUAYABA:

## UN TESORO ANTIOXIDANTE

### MARAVILLA ANTIOXIDANTE DE ORIGEN AMERICANO



La guayaba (*Psidium guajava* L.) es una planta perteneciente a la familia Myrtaceae. Su fruto es redondo y la pulpa puede ser blanca, amarilla, rosa o roja, dependiendo de la variedad. Contiene numerosas semillas pequeñas y duras.

### RADICALES LIBRES Y ANTIOXIDANTES

Los radicales libres como los (ROS) y los (RNS), son moléculas altamente reactivas producidas durante el metabolismo del oxígeno. Pueden desencadenar estrés oxidativo, resultando en daño celular significativo y enfermedades graves. Los antioxidantes neutralizan los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo y ayudando a prevenir enfermedades.



#### DATO CURIOSO #1

ES RICA EN VITAMINA C, UN POTENTE ANTIOXIDANTE QUE FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y PROMUEVE LA SALUD DE LA PIEL.

#### DATO CURIOSO #2

CONTIENE ANTIOXIDANTES COMO LICOPENO, BETA-CAROTENO Y VITAMINA E QUE AYUDAN A PROTEGER LAS CÉLULAS CONTRA EL DAÑO OXIDATIVO.

#### DATO CURIOSO #3

EXTRACTOS DE GUAYABA, ESPECIALMENTE DE SUS HOJAS, HAN MOSTRADO PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS CONTRA VARIOS PATÓGENOS.

### OTROS USOS TERAPEUTICOS

SE HA DESCUBIERTO QUE LA PLANTA DE GUAYABA POSEE NUMEROSES PROPIEDADES CURATIVAS Y FITOQUÍMICAS Y SIRVE PARA DAR TRATAMIENTO DE DIVERSAS ENFERMEDADES, POR EJEMPLO COMO CALMANTE, EN EL TRATAMIENTO DE GASTROENTERITIS, DIARREA, DIABETES, HIPERTENSIÓN, CARIAS, HERIDAS, ALIVIO DEL DOLOR Y DISMINUCIÓN DE LA FIEBRE ADEMÁS DE TENER PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS Y ANTIOXIDATIVAS.

### PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

UNO DE LOS SUBPRODUCTOS DE NUESTRO PROPIO METABOLISMO SON LOS RADICALES LIBRES. ESTAS MOLÉCULAS CAUSAN ESTRAGOS EN NUESTRO CUERPO AL ATACAR LAS CÉLULAS Y DESGARRAR LAS MEMBRANAS CELULARES, DESTRUYENDO ASÍ LOS ÁCIDOS NUCLEICOS, LAS PROTEÍNAS Y LAS ENZIMAS. ESTAS ACCIONES, PROVOCAN LA PÉRDIDA DE LA ESTRUCTURA Y LA FUNCIÓN DE LAS CÉLULAS, DESTRUYÉNDOLAS GRADUALMENTE.

LAS PROPIEDADES DE REFUERZO CELULAR ATRIBUIDAS A LA GUAYABA SE PUEDEN EXPLICAR POR LA PRESENCIA DE CIERTAS MEZCLAS FENÓLICAS, QUERCETINA, ÁCIDO ASCÓRBICO, ÁCIDO GÁLICO Y ÁCIDO CAFEICO. TAMBIÉN SE HAN CONTABILIZADO OTRAS PROPIEDADES FITOQUÍMICAS DE LA GUAYABA, COMO POR EJEMPLO, UN EFECTO GERMICIDA, EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA, LA DIABETES MELLITUS Y OTRAS.

### TU ESCUDO NATURAL CONTRA LAS ENFERMEDADES

- LA GUAYABA NO ES SOLO UNA FRUTA DELICIOSA; ES TU ALIADO PERSONAL EN LA LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES. SUS POTENTES ANTIOXIDANTES NEUTRALIZAN LOS RADICALES LIBRES, ESOS VILLANOS MICROSCÓPICOS RESPONSABLES DEL ESTRÉS OXIDATIVO Y NUMEROSES ENFERMEDADES CRÓNICAS. PROTEGE TU CORAZÓN, CUIDA TU CEREBRO, REFUERZA TUS DEFENSAS, EQUILIBRA TU AZÚCAR EN SANGRE

