

MUNDO / SALUD

Elixir mágico para fumadores: Como limpiar sus pulmones

El Ciudadano · 12 de marzo de 2015





Lo mejor que se puede hacer es dejar de fumar, y aunque no este dispuesto a intentarlo entonces debe hacer algo para beneficiar a sus pulmones, como es una limpieza.

Este zumo que se detalla a continuación hará exactamente eso, limpiar los pulmones. La cúrcuma tiene propiedades antivirales, antibacterianas y propiedades contra el cáncer. La raíz de jengibre promueve una sana salud respiratoria eliminando los contaminantes del aire y del humo del tabaco antes de que tengan tiempo de irritar los pulmones. Todos los ingredientes de esta receta benefician a los pulmones y ayudan a limpiar las toxinas de ellos.

Ingredientes:

-1/2 kilo de cebollas.

-1/2 litro de agua.

-200 gramos de azúcar moreno.

-1 cucharadita de cúrcuma.

-2.5 centímetros de raíz de jengibre.

Modo de preparación:

Poner el agua y el azúcar a hervir a fuego medio. Añadir las cebollas, el jengibre picado y la cúrcuma. Cuando la mezcla comience a hervir, bajar el fuego y remover. Deje el líquido reducir a la mitad. Una vez finalizada la cocción, dejar enfriar y colar. Guárdelo en el frigorífico y consuma dos cucharadas por la mañana con el estómago vacío y dos por la tarde antes de la cena.

visto en Medicinas Naturales

Fuente: [El Ciudadano](#)