

ALIMENTACIÓN / SALUD

Estos 3 ingredientes en tu té impulsarán tus niveles de hierro

El Ciudadano · 16 de julio de 2015





¿Podrían los niveles bajos de hierro ser los culpables sorpresa de tus síntomas persistentes de fatiga y cansancio? **Si te encuentras con frecuencia experimentando bajos niveles de energía**, o si comúnmente luchas por encontrar motivación para hacer más en tu día a día, **quizás debas revisar tus niveles de hierro para ver dónde te encuentras.**

Una gran cantidad de personas hoy en día, tienen reacciones sensibles a las píldoras de hierro, y algunos naturópatas informan que los suplementos que se ven en los estantes, en estos días son impredecibles. Si estás buscando maneras de origen más natural para obtener hierro en tu dieta, la siguiente receta es para ti.

Muchos médicos naturópatas sugieren esta bebida a sus clientes que por alguna razón no pueden o no quieren tomar suplementos, o cuando hay una deficiencia menor que se puede resolver con alimentos enteros.

No se puede decir que es el té más delicioso, pero a algunos les encantará. El punto es que funciona. Ten en cuenta que esto no es un reemplazo para cualquier protocolo que tu médico o naturópata te haya recetado, y dependiendo de donde estén tus niveles de hierro, es posible que debas tomar medidas más fuertes que ésta si tu médico lo señala.

Ingredientes:

1 taza de agua caliente

1-2 cdas. de hoja de ortiga seca

1 cda. de [melaza](#) (la imagen muestra su aspecto)

Jugo de la mitad de un limón

Instrucciones:

Llevar el agua a ebullición y añadir la hoja de ortiga seca. Dejar reposar en el agua durante 5-7 minutos y después colar. A continuación, añadir la melaza y el jugo de limón al agua, remover y beber.

Investigación y redacción: **[Vida Lúcida](#)**

Fuente: [El Ciudadano](#)