

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Así es como limpias y purificas tu hígado en 4 DÍAS

El Ciudadano · 3 de agosto de 2015





En este artículo te presentamos la mejor manera -y la más sencilla que existe- de poder limpiar y purificar tu hígado. No es solo algo para personas que se hayan pasado demasiado con el alcohol durante toda su vida, los así llamados alcohólicos o tirados que te encuentras en las plazas y callejones céntricos de una ciudad vagabundeando, sino también de TI, de cualquier persona que por ejemplo se haya podido también pasar de más con las copas este verano, las cervezas frías en terrazas, etc.

Es un método de desintoxicación de hígado que TODO el mundo debería hacer al menos 1 vez en la vida. Piénsalo... Cuando es la última vez que limpiaste tu hígado...? Y hace cuánto lo usas...? En el mejor de los casos desde hace 20 años lo llevarás usando si eres un lector joven. Imagina como estaría tu pileta o fregadero de cocina lleno de platos sucios durante 20 años sin limpiar! Y ahora imagina si en realidad tienes 40 o 50 años.... Creo que me vas dando la razón ya, y vas a comenzar a querer limpiar tu hígado y purificarlo para vivir una vida más saludable. Simplemente sigue este sencillo método...

Y come pasas, sí, pasas, el fruto seco que la gente suele odiar, o le suele encantar. Pues resulta que ahora las personas que hasta ahora quitaban las pasas de pasteles o bolsitas de mix de frutos secos, van a tener que comenzar a comerlos porque son super necesarios para tener un hígado siempre purificado y limpio como el primer día.

Pero te desvelamos un truco si lo que odias de las pasas es en verdad su textura. Nada más despertarte coge una taza de pasas y báñalas en agua. Después déjalas cubiertas por 15 minutos y remueve hasta que se queden bien limpias. Después rellena de agua fría fresca que antes deberías haber hervido para desinfectar. Cuando las tengas en agua fría hervida, las dejarás por 24h.

A la mañana siguiente quiero que te levantes y acudas a tu nevera. Deberás beber el agua de las pasas y si puede ser, comerte estas también a pesar de que no te gusten su textura, deberías hacerlo porque quizás con el agua de pasas no consigas los mismos sorprendentes resultados que comiéndolas también.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano