

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¡Imperdible! Desintoxica tu cuerpo con este remedio natural y sencillo

El Ciudadano · 1 de octubre de 2015





La buena salud es resultado de buenos hábitos de vida, una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física. Pero hoy en día, no todos tienen estos preceptos tan básicos presente: la alimentación inadecuada y una vida sedentaria no solo van minando el corazón sino que también pueden llevar a varias enfermedades a largo plazo, al tiempo que van generando toxinas y residuos en el organismo en mayor medida. De aquí la importancia de hacer depuraciones de manera periódica.

Remedio natural de limón y pimienta de cayena

La combinación de estos dos ingredientes naturales consigue una bebida medicinal con acción desintoxicante y con la propiedad de eliminar sustancias de desecho y de ayudar a la depuración de la sangre y los tejidos.

El limón es conocido por regular el pH de la sangre y su efecto alcalino que contribuye a conservar la salud. La pimienta de cayena, por su parte, es analgésica y antiinflamatoria, al tiempo que favorece la circulación sanguínea.

Preparación

Solo necesitarás un limón, una cucharadita de pimienta de cayena (5 gramos) y 1/2 vaso de agua. Deberás colocar el agua a hervir y dejar luego reposar hasta que alcance la temperatura ambiente. Luego le añadirás el zumo de limón y la cucharadita de pimienta. Revuelve bien y consume recién hecho, preferentemente en ayunas.

Como se trata de una desintoxicación, se aconseja que su ingesta sea diaria durante un mes seguido. Lo puedes hacer hasta 3 veces en el año.

<http://www.vitadelia.com>

Fuente: El Ciudadano