

TENDENCIAS

Limonada de uvas y cedrón para depurar el cuerpo

El Ciudadano · 7 de diciembre de 2015



Las uvas son frutas pequeñas pero poderosas. Tienen numerosas propiedades: son fuente de antioxidantes, ricas en potasio, humectan la piel, estabilizan las funciones intestinales, son energizantes, y además depuran el organismo.

Su función desintoxicante se debe también al contenido de potasio que balancea la cantidad de líquido presente en el cuerpo, y de vitamina B, que es muy importante para metabolizar grasas e hidratos de carbono.

El **limón y sus beneficios** depurativos al igual que las uvas, ayudan al funcionamiento del intestino y depuran el hígado. El **cedrón**, por su parte, es una hierba alimonada conocida también como hierba luisa o **Aloysia triphylla**, que contribuye a regular las funciones del sistema digestivo, y tiene propiedades antimicrobianas.

Todos estos ingredientes, combinados en una deliciosa limonada, te ayudarán a eliminar de tu cuerpo las toxinas para tener un organismo más saludable.

Ingredientes

- Una taza de uvas frías
- Un limón para jugo (o medio si las uvas son ácidas)
- Un puñado de cedrón
- 1/2 litro de agua
- Azúcar, stevia o miel a gusto

Preparación

1. Infusiona las hojas de cedrón en media taza de agua caliente como para té. Puedes agregar algunos trozos de limón. Deja reposar unos minutos y cuela.

2. Quita las semillas a las uvas y procésalas o licúalas junto con el jugo del limón y la infusión de cedrón.

3. Cuela antes de beber. ¡Sírvelo muy frío y con hielo!

Fuente: [Green Vivant/Mejor Con Salud/Plantas Medicinales](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)