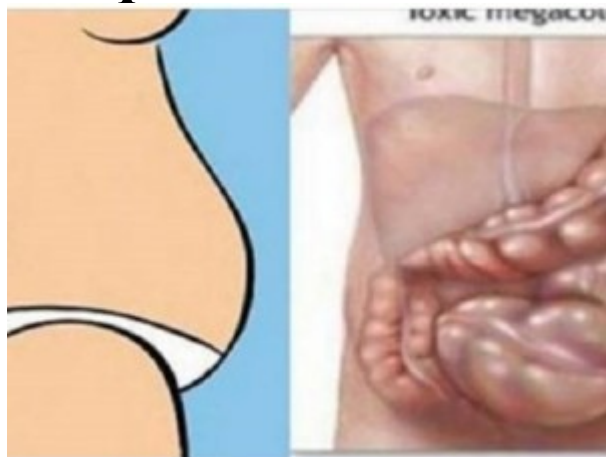


Não é gordura! Sua barriga está inchada e isto é o que você tem de fazer para desinchar!



adicionar às favoritas

4 chefs já favoritaram

IMPRIMIR RECEITA ENVIAR FACEBOOK

A medicina natural acredita que a maioria das doenças tem como causa um intestino intoxicado.

Esse órgão tão importante do aparelho digestivo é responsável por armazenar resíduos sólidos para depois excretá-los.

No entanto, uma dieta pobre e um estilo de vida sedentário prejudicam essa função, levando o órgão a uma intoxicação crônica.

Quando temos problemas digestivos, como prisão de ventre, os sedimentos se acumulam no cólon e aderem às paredes do intestino.

Estes resíduos, junto com microrganismos e outras toxinas, fermentam dentro do organismo e viajam através da corrente sanguínea para o restante do corpo.

Há a formação de gases e o inchaço em toda a barriga.

Manter o cólon limpo, com desintoxicações regulares, ajuda a prevenir muitos problemas, como fadiga, alergias, prisão de ventre, falta de apetite, excesso de peso e mau hálito.

Existem muitas maneiras de limpar o intestino, destacando-se laxantes potentes, enemas e receitas naturais.

Os laxantes, muitas vezes, prejudicam a flora intestinal e outros órgãos, como o fígado, e acostumam o organismo a um movimento intestinal estimulado de forma artificial.

Os enemas costumam ser eficazes, mas precisam ser feitos sob a supervisão de um competente profissional, pois existe o risco de causar fissura anal, infecções e outras doenças.

A medicina natural oferece limpezas intestinais menos arriscadas e igualmente efetivas.

Hoje você vai aprender uma dessas soluções.

É uma bebida supersimples que vai realizar uma profunda limpeza intestinal sem nenhum risco para o seu corpo.

Os ingredientes desta receita muito especial possuem alta atividade depurativa.

Eles são ricos em antioxidantes, em vitaminas como a A e a C, e contêm muita água, que vai ajudar a expulsar os resíduos presos às paredes intestinais.

É também um suco que evita a produção de gases, o que torna a limpeza mais suave.

Além disso, é diurético, qualidade que o faz ser um aliado dos que estão em luta contra a balança.

E tem mais: é anti-inflamatório e, pela sua riqueza de nutrientes e antioxidantes, anticancerígeno.

Quer aprender a receita agora?

Aqui está ela:

INGREDIENTES

- 1 abacaxi
- 2 laranjas
- 1 pepino
- 1 maçã
- 1 limão
- 1 colher (sopa) do gel/baba de babosa/aloe vera
- 2 copos de água

MODO DE PREPARO

1. Descasque o abacaxi e corte-o em pedaços.
2. Descasque as laranjas.
3. Fatie o pepino sem descascar.
4. Extraia o gel da babosa: descasque a folha e, com o auxílio de uma colher, retire o gel, que é a parte pegajosa da planta, conhecida como "baba".
5. Coloque tudo no liquidificador e adicione os 2 copos de água.
6. Bata muito bem.
7. Adicione o suco de 1 limão espremido na hora.
8. Beba três copos diariamente por três dias.

O primeiro copo você bebe assim que preparar a bebida.

Guarde o restante na geladeira e tome os outros dois copos durante o dia.

Contraindicação: para as grávidas, que não devem fazer nenhuma desintoxicação durante o período de gestação.