

ESPREMA 1 LIMÃO E MISTURE COM 1 COLHER DE AZEITE DE OLIVA – E ISTO ACONTECERÁ!

24 de julho de 2016 vanessa saude 0

Esta é uma tradicional receita e bastante recomendada pelos médicos naturalistas.

Sua ação é em todo o corpo, mas especialmente no fígado e intestino.

Manter seu fígado saudável é uma das melhores coisas que você pode fazer para si mesmo, sabia?

Um fígado saudável proporciona boa digestão e estimula o metabolismo.

Além disso, ele é de grande importância quando se trata de desintoxicação, pois limpa o sangue e remove toxinas do corpo.

Limpezas periódicas do fígado é algo que você deve fazer se quer preservar a sua saúde.

Suas taxas de colesterol estão altas?

Sabia que um fígado sadio produz menos colesterol e triglicérides?

Logo, outro benefício da limpeza do fígado é ajudar para a normalização das taxas de colesterol e de triglicérides.

Existem limpezas muito complexas, complicadas.

Mas a que vamos ensinar agora é bem simples.

Ela só leva dois ingredientes.

Um limão fresco, de preferência orgânico.

E azeite extravirgem de oliva, também de preferência orgânico.

Se você não sabe, o limão é uma fruta que ajuda muito o fígado.

Um dos motivos é que o limão contém o antioxidante eriocitrin.

Essa substância, segundo estudos, desintoxica e regulariza as funções hepáticas.

O azeite extravirgem de oliva, sem excessos, ajuda a proteger o fígado do estresse oxidativo, ou seja, é um protetor natural hepático.

Cientistas, conforme artigo publicado na revista “Nutrition and Metabolism”, expuseram ratos a um herbicida moderadamente tóxico conhecido por reduzir antioxidantes e causar tensão oxidativa.

Chegaram à conclusão que os animais alimentados com uma dieta à base de azeite de oliva ficaram com o fígado protegido.

E como é que se faz esta supersimples limpeza do fígado?

Tudo o que você tem a fazer é misturar suco de limão e azeite de oliva em partes iguais.

Recomendamos a seguinte quantidade: 1 colher (sopa) de limão mais 1 colher (sopa) de azeite extravirgem de oliva.

Misture bem e tome na hora.

Faça isso de manhã, logo cedo, antes de beber ou comer qualquer alimento.

Esta limpeza também é ótima para os intestinos, ajudando a combater prisão de ventre e outros problemas digestivos.

Faça por 30 dias e, nesse período, deixe de consumir álcool.

E, mesmo quando terminar a limpeza, mantenha-se longe (ou diminua o consumo) de bebidas alcoólicas.

O resultado será um fígado funcionando muito bem e muito mais saúde e energia na sua vida.

Você pode repetir a receita a cada seis meses.