

LIMPIA TU COLON Y PIERDE 10 KILOS EN 3 SEMANAS CON ESTE REMEDIO NATURAL

Los malos hábitos alimenticios, hacen que con el tiempo nuestro colon acumule una gran cantidad de toxinas. Cuando no tomamos a tiempo las medidas necesarias para depurar el colon, esto se traduce en problemas de salud de distinta índole y sobrepeso.

Cuando el colon se encuentra cargado de toxinas que no ha podido eliminar, el resultado es que nos sentimos cansados, fatigados, con dolor de cabeza y por supuesto, el aumento de peso es evidente. Por ello es necesario que tomemos las medidas requeridas a fin de depurar el colon y equilibrar las funciones de todo nuestro organismo.

DEPURAR EL COLON CON UNA RECETA NATURAL

Lo ideal para depurar el colon son los remedios naturales. También te recomendamos consumir abundante agua y alimentos ricos en fibras. La receta natural que te presentaremos hoy, contiene ingredientes ricos en fibras y con gran aporte nutricional que te ayudarán a limpiar tu colon y todo tu organismo te lo agradecerá.

Receta para limpiar el colon

Ingredientes:

- una taza de agua
- una manzana
- una cucharada de semillas de Chía
- una cucharada de miel
- una cucharada de semillas de linaza

Modo de preparación

Lava bien la manzana y pícala en trocitos pequeños, extrayendo las semillas, para hacer más fácil su procesamiento.

Coloca la manzana, el agua y la miel en la licuadora y mezcla muy bien.

Agrega ahora las semillas de linaza y las de chía y procesa muy bien durante unos minutos.

Modo de consumo

Consume frío o a temperatura ambiente, toma esta bebida inmediatamente para evitar que los ingredientes empiecen a oxidarse. Debes tomarte este preparado todos los días en ayunas.

¿Cómo actúa esta receta?

Los ingredientes que conforman esta fabulosa receta natural, tienen las propiedades necesarias para depurar el colon.

Las manzanas, son una fruta rica en fibras soluble y son excelentes para prevenir el estreñimiento.

Las semillas de linaza, son ampliamente conocidas por sus propiedades para bajar el colesterol, su alto contenido de omega 3 y sus beneficios para la salud cardiovascular; sin embargo, estas semillas

también poseen alto contenido de fibra, retrasan el vaciado gástrico, ayudan a mejorar la digestión y la absorción de los nutrientes.

La chía también es un ingrediente ideal para depurar el colon, posee un alto contenido de fibra, mejora la digestión y tiene un aporte significativo de nutrientes y vitaminas. Con su ayuda, tu organismo será capaz eliminar las toxinas acumuladas, además, brinda una sensación de saciedad que te ayudará a bajar el peso.

Esta receta no sólo te permitirá depurar tu colon, por su alto contenido de fibra también te ayudará a mejorar la salud de tu corazón y a bajar rápidamente de peso. Pruébala y verás los resultados en sólo 3 semanas. Acompaña el consumo de este preparado con una dieta saludable y ejercicio. Evita el consumo de alimentos ricos en azúcares y muy procesados.

Esperamos que esta receta te pueda servir tanto para mejorar la salud de tu colon como para bajar de peso, recuerda compartirla con tus amigos a través de las redes sociales.

<http://www.esturirafi.com/2014/05/beneficios-de-las-semillas-chia-lino-y.html>