

# Limpe o intestino e perca peso como por mágica tomando esta simples bebida!

Receitas para regularizar o intestino são bastante solicitadas pelos nossos leitores.

Nós já publicamos algumas excelentes.

E a de hoje também é muito boa.

É uma receita simples, são apenas três ingredientes.

E, além de regularizar o intestino, ela ajuda a emagrecer.

Por falar em emagrecer, é bom fazermos um esclarecimento.

Claro que somente uma receita não fará milagre.

Não adianta consumir este desintoxicante natural e se entupir de massa, gordura, sorvete e outros alimentos hipercalóricos.

Não existe fórmula milagrosa para emagrecer.

Tem que haver moderada dieta e o uso de alimentos com potencial para acelerar o metabolismo e, dessa forma, ocorrer a perda dos indesejados quilinhos extras.

E esta é a missão desta receita: desintoxicar o organismo, limpando o intestino, e intensificar o metabolismo.

Como ela fará isso?



Simple: abastecendo o corpo com fibras que vão resultar numa maior capacidade de eliminação do organismo.

Os três ingredientes da receita são muito benéficos à saúde.

A ameixa é bastante rica em fibras.

Ela facilita a digestão, promove o bom funcionamento do intestino e regula o colesterol.

A ameixa é uma fruta que combate o envelhecimento precoce, pois contém antocianina, uma substância com ação antioxidante que promove a eliminação dos radicais livres.

Ela também é ótima para a circulação sanguínea e combate o mau colesterol.

A fruta evita a formação de coágulos e atua contra o aparecimento de problemas cardíacos.

O limão é alcalinizante, ou seja, "afina" o sangue, eliminando gorduras e toxinas do corpo.

Ele estimula o funcionamento normal de todos os órgãos do aparelho digestivo.

A camada externa da semente de chia é rica em fibras solúveis e mucilagem. As fibras insolúveis eliminam toxinas das paredes do cólon.

A chia também contribui para a redução de depósitos de colesterol.

Além disso, ele acelera o metabolismo e é rico em vitamina C.

A receita da água de ameixa e limão é muito fácil.

À noite, você vai deixar, na geladeira, 1 colher (chá) de chia e 3 ameixas secas de molho em 1 copo (200 ml) de água.

Na manhã seguinte, coma as ameixas e separe a água com chia.

Esprema um limão, para que o sumo da fruta seja adicionado à água.

Mexa o líquido.

E beba a seguir e em pequenos goles, pois isso estimula o processo digestivo.

**Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros.**

**Ele não substitui um especialista. Consulte sempre seu médico.**

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/05/2016/limpe-o-intestino-e-perca-peso-como-por-magica-tomando-esta-simples-bebida>



São Paulo, SP, 31 Outubro de 2017

Mkmouse