

Jugo para fortalecer el sistema inmunológico y limpiar las arterias



En este artículo, te mostraremos la receta de un jugo totalmente natural que te ayudara a mantener en orden los niveles de alerta en tu organismo, además también es realmente efectivo para limpiar las arterias.

Todos sabemos que unas arterias limpias y un sistema inmune alto mantendrá nuestro cuerpo y mente sanos, además de permitir que todo en nuestro cuerpo funcione a la perfección aunado a una dieta rica en fibras y proteínas.

Es importante llevar un estilo de vida saludable y una dieta rica en vegetales, frutas y grasas sanas (Omega3 y 6), esto ayudara a prevenir distintas enfermedades. En la actualidad se han descubiertos ciertos vegetales que al ser consumidos protegerán tus arterias de ser obstruidas.

A continuación te mostraremos como hacer esta receta que limpiara tus arterias de una manera natural, sin necesidad de consumir medicamentos.

Jugo limpiador de arterias natural

Ingredientes:

- Cuatro limones con su cáscara.

- Cuatro dientes de ajo.
- Raíz de jengibre de unos 3 o 4 centímetros.
- Un litro de agua.

Para la preparación de esta receta debemos seguir correctamente los siguientes pasos.

Preparación:

- Lavar los limones para eliminar cualquier rastro de suciedad, y luego cortarlos en trozos, después pasamos a pelar los dientes de ajo.
- Exprimir el zumo de los cuatro limones, y colocar en la licuadora junto a los dientes de ajo y el jengibre.
- Luego en una cacerola verter el jugo y colocarlo a fuego medio hasta llevar al punto de ebullición.
- Retirar del fuego y agregar el litro de agua (si desea puede agregar más agua), esperar que nuestro jugo enfríe y estará listo para ser consumido.

Este jugo debe tomarse a temperatura ambiente o frío si usted así lo desea, pero es importante que sea en ayunas **30 minutos antes de ingerir la primera comida**. Solo debe tomar el jugo por unas tres semanas máximo.

Beneficios del jugo limpiador de arterias.

La combinación de todos estos ingredientes es maravillosa para mantener nuestro organismo sano y en orden gracias a la combinación de antioxidantes, fibras, vitaminas (**D y C**), Potasio, Magnesio y otros minerales, que serán de gran ayuda para nuestro organismo.

- El Ajó: contiene una cantidad de nutrientes y antioxidantes que lo convierten en uno de los mejores ingredientes de esta bebida, dentro de sus componentes nos encontramos con la **alicina** la cual se encarga de reducir los niveles altos de triglicéridos.

- El limón: es una fruta alcalina con capacidad de equilibrar el **Ph** en nuestra sangre, gracias a su alto contenido en antioxidantes, mejora la circulación sanguínea y evita la formación de coágulos en la sangre.
- El Jengibre: **combate la presión arterial** y a su vez **ayuda a reducir los niveles altos de colesterol** “malo”. Contiene vitaminas como: **C, B2, y B1**, minerales y otros nutrientes.