



EL VINAGRE MILAGROSO

Descripción

Por mucho tiempo se han utilizado diversas recetas naturales para mejorar la salud del cuerpo, el vinagre de manzana es utilizado como fungicida y como un poderoso depurador de grasa, entérate de cómo utilizarlo en el siguiente artículo, más información en todomujeres.cl .- El Portal Femenino de Chile.

El vinagre de manzana es uno de los remedios más eficaces contra distintos tipos de microorganismos que afectan nuestra salud. Es una bacteria natural que contiene oligoelementos y minerales vitales tales como el potasio, calcio, magnesio, cobre, hierro, entre muchos más. Los beneficios que tiene este vinagre son reducción del colesterol alto, cura enfermedades de la piel como el acné, infecciones nasales, después del ejercicio, fortalece el sistema inmunológico, aumenta el metabolismo, ayuda a perder peso, alivia los síntomas de artritis y la gota, mejora la digestión, previene los cálculos en la vejiga y del tracto urinario, entre otras



cosas.

El mal aliento es un problema frecuente en la mayoría de la población y es aun mayor cuando

hacemos dietas extremas, al consumir vinagre de manzana en ensaladas o en ayuna el mal aliento se elimina a la semana. la medida ideal es consumir cuatro cucharadas al día.

La depuración de grasa se produce cuando este es consumido en ayunas con abundante agua, debes consumir 5 cucharada de vinagre al levantarte con un vaso de agua tibia. además puedes consumir durante el día un aderezo para ensalada con este mismo ingrediente.

Es importante que consumas este superalimento todos los días, y no temas, por que sin duda esto no te provocará ningún problema es más los beneficios serán muy fructíferos!

Fecha de creación

marzo 2017