



as.com



cdn.net

Cómo limpiar el hígado con productos naturales

USAR tónicos a base de hierbas es una manera natural de cuidar de nuestro organismo. Como el hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo, aquí dejamos algunas recetas de remedios caseros para su salud.

Tónico de berro

Se echan dos tazas de agua hirviendo sobre un pequeño puñado de berro fresco. Se cubre y se

deja reposar por 15 minutos. Se cuele y se le puede agregar un poquito de jengibre en polvo si gusta. Se bebe calentito varias veces al día durante una semana.

Tónico de remolacha

Es excelente para el hígado. Se toma una taza de jugo diaria durante una semana para estimular y limpiar el hígado. Para hacerlo es preferible usar remolachas frescas.

Un dato importante: Puro podría causar reacciones como urticaria y un aumento del ritmo cardíaco. Consulte con su médico antes de consumirlo.

En ambos remedios, durante la semana que se está desintoxicando el hígado, coma liviano. Reduzca o evite la cafeína, el alcohol, los alimentos fritos, el azúcar y harina refinada.

Por otro lado, coma frutas frescas, verduras, granos enteros y proteínas que se puedan digerir fácilmente, como el yogur, las lentejas bien cocidas o pescado hervido.

REMEDIOS CASEROS

Para talones agrietados y resecos

Algunas condiciones de salud pueden provocar los talones agrietados. La causa más común es por ponerse zapatos abiertos como sandalias o pantuflas o caminar con los pies descalzos. Esto hace que la piel de los talones se reseque y la próxima vez que corras o camines esta piel reseca se agrieta por el peso del cuerpo.

La mejor solución para esto es usar zapatos cerrados y ponerse una crema humectante

todos los días. Pero si ya tus pies se han reseco y tienes grietas, puedes probar los siguientes remedios caseros:

Piedra pómez y baño

Antes de acostarte, remoja los pies en agua caliente durante 15 a 20 minutos. Luego frota los talones con una piedra pómez, teniendo cuidado de no maltratar las zonas agrietadas. Poco a poco se irán desprendiendo las células muertas, revelando una piel más suave. Después enjuágetelos y

sécalos, aplica una crema humectante y te pones calcetines.

Este procedimiento se repite todas las noches hasta alcanzar los resultados deseados. De ahí en adelante si deseas conservar los pies suaves y sin grietas debes usar zapatos cerrados y crema humectante todas las noches.

Crema de aguacate y plátano

Para hacer esta crema, se tritura la mitad de un aguacate y un plátano maduro pequeño. Se revuelve bien y se unta como mascarilla en los talones.

Se envuelven los pies en papel plástico del que se usa para tapar comida y se deja unos 20 o 30 minutos y se lava. Se repite tres veces por semana hasta obtener los resultados deseados.

Exfoliante de limón para suavizar la piel dura

Este exfoliante es para eliminar los tejidos muertos de los talones que hace que el pie se sienta rugoso y áspero. Solo se debe usar si la piel no se ha agrietado mucho ya que si se pone en lugares abiertos va a arder un poco.

Para hacer la receta se revuelve media taza de azúcar con un cuarto de taza de jugo

de limón. Se mezcla bien, se humedecen los pies y se masajean los parches de las zonas ásperas y resacas con el

exfoliante en movimientos circulares. Se lava con agua. Se repite todos los días hasta que la piel se renueve y quede suave.

20minutos.es



A la cocina



Deliciosas salsas

El chef Jorge Rausch nos comparte unas increíbles y fáciles recetas para preparar exquisitas salsas. Obviamente, modificar los ingredientes dependerá del gusto personal de quien la elabora.



Salsa Coctel

- 1 taza de salsa de tomate
- 2 y ½ cucharadas de raíz picante (opcional)
- ½ cucharadita de salsa de ají
- 1 trago de ginebra (1 onza)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil finamente picado

Preparación:
En un recipiente hondo mezcla todos los ingredientes con ayuda de un batidor de mano. Rectifica la sazón. Cubre con papel plástico transparente y mantenla refrigerada. Puede conservarse hasta por 10 días.

Es perfecta para acompañar ensaladas y platos de carne.



Mayonesa de limón y cilantro

- 1 taza de mayonesa
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ taza de cilantro finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:
En un recipiente hondo,

con la ayuda de un batidor manual, mezcla la mayonesa y el jugo de limón. Incorpora el cilantro y sazón con sal y pimienta al gusto. Mantenla refrigerada.

Sirve para acompañar pescado, mariscos y pollo. También como salsa para las papitas fritas, verduras crujientes, o para ensaladas.



Mayonesa de miel y mostaza

- ½ taza de mostaza
- 4 cucharadas de miel de abejas
- 1 taza de mayonesa

Preparación:
En un recipiente hondo mezcla la mostaza y la miel de abejas hasta que se incorporen. Agrega la mayonesa y revuelve para obtener una consistencia homogénea. Mantenla refrigerada.

Este aderezo agrídulce es perfecto para ensaladas, pollo y carne de cerdo.