

{loadposition ellapacho}La pimienta, la sal y el limón pueden ser un aderezo muy sabroso para ensaladas, pero también se pueden usar para muchos otros propósitos. Estos tres ingredientes, combinados o solos, pueden solucionar diferentes dolencias.

{loadposition face}Combinación de limón, pimienta y sal

El jugo de limón se usa en la medicina tradicional como diaforético y diurético, como gárgaras, loción y tónico. La sal es indispensable para el cuerpo, al igual que el agua y el oxígeno. Tu cuerpo necesita sal para funcionar normalmente, sin embargo, el exceso de sal puede causar estrés en el corazón.{loadposition gif-2018}Es mejor usar sal del Himalaya en lugar de sal de mesa normal. La pimienta negra también se ha utilizado como medicina tradicional durante mucho tiempo. Por lo tanto, no es sorprendente que esta combinación pueda ayudar a combatir las siguientes dolencias.

1. Dolor de garganta
Puedes deshacerte del dolor de garganta agregando 1 cucharada de jugo de limón fresco, media cucharadita de pimienta negra y una cucharadita de sal a un vaso de agua tibia. Haz gárgaras con este líquido.

2. Eliminar cálculos biliares
Los depósitos endurecidos de jugos digestivos que se encuentran en la vesícula biliar se denominan cálculos biliares. Estos cálculos biliares pueden ser dolorosos e interferir con tu digestión. Combina tres partes de aceite de oliva con 1 parte de limón y 1 parte de pimienta negra en un vaso. Bebe esta mezcla. Esto a veces puede hacer que los cálculos biliares se muevan.

3. Aftas
Si tu salud no es buena, es probable que sufras de úlceras bucales. Para curar esto, coloca una cucharada de sal del Himalaya en un vaso de agua tibia y revuelve. Enjuágate la boca con esto tres veces al día y tus úlceras desaparecerán pronto.

4. Pérdida de peso
¿Quieres bajar de peso justo antes de Navidad? Esto es posible con la siguiente bebida: 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida, 2 cucharadas de jugo de limón y una cucharada de miel en un vaso de agua. ¡Bébelo con el estómago vacío todas las mañanas y perderás peso rápidamente!

5. Naúseas
El malestar estomacal se puede aliviar con pimienta negra, mientras que el limón detiene las náuseas. Por lo tanto, mezcla una cucharada de jugo de limón y una cucharada de pimienta en un vaso grande de agua tibia y bébelo poco a poco con pequeños sorbos.
6. Resfriados y gripe

El limón puede hacer maravillas para el resfriado o la gripe. Pon el jugo de medio limón y la ralladura en una taza grande de agua hirviendo. Deja actuar diez minutos y retira la ralladura de limón de la taza. Bébelo todos los días hasta que te sientas mejor.

{loadposition elchaja}