

Jengibre y limón, una combinación perfecta para adelgazar

Si queremos notar los efectos del jengibre y el limón debemos acompañarlos de una dieta equilibrada. También debemos practicar ejercicio físico con frecuencia e ingerir 2 litros de agua diarios.

El jengibre es una raíz conocida a nivel mundial por las propiedades que tiene para la salud, especialmente por su poder antiinflamatorio y sus propiedades gástricas, que favorecen el sistema digestivo.

Esta raíz se ha utilizado con fines de adelgazamiento, puesto que sus propiedades favorecen la pérdida de peso. Además de mejorar las funciones digestivas, **el jengibre tiene un efecto “termogénico” que ayuda a la activación del metabolismo**, siendo así un potente quemagrasas y quemacalorías.

Por otro lado, **el limón es otro de los grandes productos naturales con fantásticas propiedades** que favorecen de la salud de diferentes formas. También es considerado como un adelgazante natural.

El contenido en vitamina C del limón lo convierte en un antioxidante muy efectivo que facilita la eliminación de desechos del organismo, combate la retención de líquidos, ayuda a desintoxicar el cuerpo y contribuye a eliminar la hinchazón abdominal.

¿Cómo es posible adelgazar con jengibre y limón?

Teniendo en cuenta que ambos ingredientes tienen propiedades que favorecen la eliminación de grasas y desechos del organismo, **los dos juntos son considerados como un potente adelgazante natural** que te puede ayudar a complementar muy bien tu dieta para perder peso.

Seguramente nunca te habías imaginado que podías preparar ambos ingredientes juntos y con este fin tan especial, **ahora conocerás que la versatilidad de los dos ingredientes se presta para varias recetas**. Con ellas podrás perder peso naturalmente y con buenos resultados.

Té de jengibre y limón

Una de las formas de combinar estos dos ingredientes para aprovechar sus propiedades es haciendo un té en sencillos pasos. **Tiene un sabor sabor delicioso que te encantará**.

Prepararlo es muy sencillo, solo tienes que colocar a calentar una taza de agua y retirarla antes de que llegue a punto de ebullición. Añade una pequeña rebanada de jengibre y deja reposar durante 5 minutos tapado. Pasado este tiempo se le agrega el jugo de un limón y se bebe. **Lo recomendado es beber el té en ayunas**.

Limonada de jengibre y limón

Esta deliciosa limonada combina la receta clásica que todos conocemos con los poderes del jengibre, que la harán más saludable y te permitirán bajar de peso.

Prepara la limonada como normalmente lo haces, evitando usar azúcar refinada para endulzar. Posteriormente agrégale una cucharadita de jengibre rallado, y si lo deseas, también le puedes agregar unas hojitas de repollo bien picadas, para potenciar su poder desintoxicante. Una vez esté lista, **bébelo preferiblemente en ayunas**.

Aderezo de jengibre y limón

Esta es una gran alternativa para disfrutar de los beneficios del jengibre y el limón juntos, ya que **no hay necesidad de preparar un zumo o un té** para aprovecharlos.

Ralla bien un puñado de jengibre y mézclalo con el jugo de un limón. Añade este aderezo a tus ensaladas favoritas y disfrútalo.

Otros beneficios del jengibre y el limón

Como mencionamos al principio, **el jengibre y el limón tienen muchas propiedades que favorecen la salud de diferentes maneras**, incluyendo la pérdida de peso. Teniendo en cuenta las recetas anteriores, estos son otros beneficios que puedes tener al consumirlas.

Ayudan a purificar la sangre

Al tener ingredientes depuradores del organismo, que facilitan la eliminación de toxinas y desechos que el cuerpo no necesitan, estos dos buenos aliados son ideales para purificar la sangre naturalmente y entre otras cosas, **es bueno para la circulación y combate el colesterol malo LDL**.

Fortalecen el sistema inmunitario

Tanto el limón como el jengibre tienen una gran cantidad de componentes que fortalecen el sistema inmunitario, y gracias a esto **nos ayudan a mantener los resfriados alejados, los problemas respiratorios**, las afonías y las infecciones, entre otros.

Son buenos para la salud de la piel

La mezcla de jengibre y limón es rica en vitamina C y antioxidantes, que ayudan a mantener una piel sana, joven e hidratada.

Estimulan la buena digestión

Esta combinación es ideal para combatir problemas digestivos como la indigestión, el tránsito lento, y entre otras cosas, la molesta retención de líquidos. Eso sí, es importante aclarar que quienes sufren de gastritis es mejor que no lo consuman.

¡Recuerda!

Si deseas bajar de peso aprovechando los beneficios del jengibre y el limón como buenos aliados, **también debes llevar una dieta saludable**, libre de comidas chatarra, gaseosas, harinas, grasas, sodio, entre otros.

Además, **es bueno que realices actividad física** y bebas al menos 2 litros de agua al día. Si sigues este estilo de vida, pronto notarás que ya no tienes esos kilos de más.

<https://mejorconsalud.com>