

# **Infusión de perejil para combatir enfermedades y bajar de peso**

El perejil es muy utilizado en la gastronomía debido a que tiene una increíble fragancia para aromar las comidas.

Por ello, muchas personas suelen tener unas ramitas en su hogar, puesto que el perejil es un ingrediente salvador.

Sin embargo, las cualidades del perejil no se terminan en el sector gastronómico pues también es un excelente remedio natural.

Esto es así debido a que sus excelentes propiedades depurativas son beneficiosas para la salud de los riñones y de las vías urinarias, a la vez que es un gran aliado cuando estás buscando bajar de peso. Por todos estos motivos, hoy te enseñaremos a preparar una infusión hecha a base de perejil para que puedas incorporar todos sus beneficios a tu organismo. Continúa leyendo para aprenderlo todo.

## **Infusión de perejil para combatir enfermedades**

Como mencionamos con anterioridad, el perejil es un poderoso depurativo natural que sirve para desintoxicar el organismo.

Con esta infusión podrás incorporar todos los beneficios del perejil sin necesidad de gastar de más.

Además, el perejil es un ingrediente que puede encontrarse fácilmente en cualquier tienda local y a un precio muy económico.

¡Toma nota y pon manos a la obra!

## **Ingredientes**

- 1 litro de agua potable
- 6 cucharadas de perejil fresco (picado)

## **Preparación**

1. En primer lugar, coloca el agua en un cazo y lleva al fuego hasta que hierva
2. Una vez que el agua haya hervido agrega el perejil previamente lavado y picado
3. Revuelve por alrededor de cinco minutos y luego retira el cazo del fuego
4. Tapa la preparación con un paño y deja que repose entre 20 y 30 minutos
5. Finalmente, filtra con un colador y guarda en la nevera para beber cuando lo desees

## **Modo de uso**

Bebe entre 2 y 4 tazas de esta infusión de perejil por día para incorporar sus beneficios

Lo más recomendable es consumir durante el día puesto que por la noche puede llevarte muchas veces al baño

Si lo que estás buscando es bajar de peso, recuerda acompañar con una dieta saludable y actividad física periódica

## **Propiedades medicinales del perejil**

- Actúa como un poderoso depurativo natural
- Posee una gran cantidad de vitamina C
- Es un antioxidante natural
- Favorece el funcionamiento del sistema inmunológico
- Fortalece y mejora la salud de uñas y cabello
- Mejora el aspecto de la piel
- Es un gran aliado para tratar problemas digestivos ya que posee hierro, fósforo, azufre y calcio
- Ayuda a tratar la osteoporosis

- Combate la anemia

## **Infusión de perejil**

Como puedes ver, el perejil es un excelente aliado para combatir todo tipo de enfermedades.

No obstante, si tu objetivo es bajar de peso a largo plazo, nuestra recomendación es que acompañes su consumo con un estilo de vida saludable, es decir: dieta rica en frutas y vegetales, actividad física periódica y la ingesta de al menos dos litros de agua por día. Esto es así debido a que en un principio la infusión te ayudará a perder peso sin demasiado esfuerzo gracias a sus propiedades depurativas, pero con el tiempo necesitará de otros componentes para mantener un peso estable y saludable.

Si bien esta infusión no posee efectos contraindicados, en caso de que observes algo extraño, suspende su uso.

Por el contrario, si te resulta efectivo comparte el secreto con tus familiares y amigos para que incorporen sus beneficios.

Esta bebida te permitirá perder más de cinco kilos en las dos primeras semanas de consumo, pero además de eso podrás incorporar todas las propiedades de esta hierba que son beneficiosas para tu salud. ¿Qué estás esperando para probarlo? Quedarás sorprendido de inmediato con las mejoras que esta infusión de perejil brindará a tu cuerpo.

No olvides compartir el secreto con tus seres queridos.