

Jarabe natural para eliminar las flemas, la tos, la gripe, el catarro y molestias de la garganta

Este Jarabe para combatir el resfriado, se prepara en base a zanahoria, la cual es una hortaliza muy conocida y utilizada diariamente en la cocina a nivel mundial, haciéndola muy común en nuestra dieta diaria, además de ser muy utilizada posee cualidades nutricionales impresionantes.

La Zanahoria además de ser muy buena para la piel y para la visión, es muy utilizada para combatir afecciones respiratorias tales como el resfriado común, la tos y la gripe, esto principalmente gracias a su contenido de vitamina C y otras vitaminas del complejo B, los cuales fortalecen el sistema inmune.

Jarabe de zanahoria; para combatir el resfriado, la tos y la gripe

Este jarabe además de combatir el resfriado, ayuda a mejorar la constipación intestinal, es antiinflamatorio y ayuda a calmar los dolores disminuyendo la tensión.

Propiedades del Jarabe de Zanahoria

Este Jarabe resulta ser tan bueno gracias a las propiedades medicinales que posee la Zanahoria y los demás ingredientes que lo componen, como la miel y el limón los cuales ayudan a combatir problemas respiratorios tales como: la tos, la gripe, el resfriado, las molestias en la garganta, la flema y el catarro.

Las propiedades que posee esta popular hortaliza, se deben a

su contenido de vitaminas y nutrientes tales como: la vitamina A, C y del complejo B, de la misma manera tiene potasio, calcio, sodio, hierro y fósforo, que, pueden ayudar a parar la acción de los radicales libres por su alto contenido de antioxidantes, ayudando a prevenir enfermedades como el cáncer.

Este jarabe de Zanahoria, puede ayudar a combatir el resfriado, de una manera 100% natural y económica.

ingredientes

- Zanahorias (2 Medianas)
- Limón (medio)
- Miel (media taza)
- Envase de Vidrio, con tapa.

Preparación: Introduce la zanahoria cortada en rodajas en el frasco de vidrio, agrégale el limón y la miel y deja reposar por 24 horas antes de iniciar su consumo.

Consume una cucharada de este jarabe dos veces al día o si gusta tómalo como una especie de té, al diluir la misma cantidad en una taza de agua tibia.

Este remedio además de combatir el resfriado y la gripe, vale la pena su consumo por los tantos beneficios que posee, entre los que podemos encontrar los siguientes:

- . Mejora las funciones del intestino ayudando a evitar la constipación.
- . Ayuda contra la gastritis, acidez y reflujo.
- . Previene las caries y ayuda a mantener el esmalte natural de los dientes.
- . Es un perfecto energizante natural.
- . Apoya los tratamientos para mejorar las dolencias de los

huesos, músculos y articulaciones, por su poder antiinflamatorio.

- . Combate los cálculos renales.
- . Mantiene una buena vista y evita la ceguera crepuscular.
- . Mejora la apariencia de la piel, el cabello y las uñas.
- . Reduce la tensión, el estrés y los nervios.

A pesar de ser un jarabe completamente natural también tiene sus contraindicaciones pues las personas que tienen índices glicémicos altos no deben consumirlo, así mismo no es recomendado para personas que utilizan diuréticos frecuentemente. Por otra parte no puede ser tomado en exceso pues puede sobrecargar los órganos, ocasionándole daños.