

# Remedio con cáscara de manzana para bajar de peso.

La cáscara de la manzana es desintoxicante, además de tener propiedades laxantes. Por otro lado, ayuda a acelerar nuestro metabolismo. Mejora la digestión y es anti-inflamatoria.

Aunque la manzana es muy conocida por sus propiedades nutritivas, la cáscara de la misma es una gran desconocida. ¿Sabías que es una gran fuente de antioxidantes, nutrientes y ácidos naturales? Es por eso precisamente que nos ayuda a adelgazar.

## Cáscara de la manzana para ayudarte a bajar de peso



Es recomendable tratar de consumir frutos de procedencia orgánica. O que nos aseguremos de saber de dónde viene nuestro producto. Esto nos ayudará a saber que el alimento que consumimos no ha estado expuesto a pesticidas.

El ácido ursólico es el componente principal de la cáscara de manzana. Este es el componente que nos ayuda a bajar de peso. Si lo consumimos a largo plazo, nos podremos beneficiar de sus innumerables virtudes:

- Combate el colesterol malo.

- Regula el nivel de azúcar en la sangre.
- Científicos de la Universidad de Iowa (Estados Unidos) afirman que el ácido ursólico, es capaz de quemar calorías, y combate la obesidad.
- Lucha contra el desgaste muscular.
- La piel de la manzana contiene mucha fibra y vitaminas. Acelera nuestro metabolismo, y así quemamos grasas más fácilmente.
- Acelera la curación de fracturas óseas.

## **La cáscara de manzana impulsa el metabolismo para quemar grasas**

- Actúa como laxante: La pectina presente en la cáscara de la manzana, facilita la digestión. Así eliminamos mejor las toxinas, y absorbemos mejor los nutrientes.
- Es diurética y depurativa: Eso hace que se desinflen nuestro vientre, eliminando gases y tóxicos más fácilmente.
- Cura problemas estomacales: Actúa como un antiinflamatorio natural.

## **Receta de la cura de manzana para bajar de peso**

### **Ingredientes receta 1**

- La cáscara de 3 manzanas
- 1 rama de canela
- 1 litro de agua
- El zumo de medio limón
- 2 cucharadas de miel

### **Modo de preparación:**

- Escoge la manzana (no importa la variedad) pero es importante que provengan de un cultivo ecológico. Lávalas y péralas muy bien. Reserva las cáscaras, que es

lo que necesitamos.

- Lleva el litro de agua a ebullición y agrega las cáscaras de manzana. Deja infusionar.
- Agrega la rama de canela y deja que hierva unos 30 minutos.
- Deja que repose otros 30 minutos.
- Una vez frío, cuela todo. Añade la miel y el zumo de limón.
- Guardar en un frasco de cristal, y mantener frío. Beber en ayunas.

## **Ingredientes receta 2**

- Las cáscaras de 3 manzanas
- 1 cucharadita de salvia
- 1 litro de agua
- El jugo de media naranja
- 2 cucharadas de miel

## **Modo de preparación:**

- Lavamos y pelamos las zanahorias. Llevamos el agua a ebullición y agregamos las cáscaras de manzana, y la salvia.
- Deja cocer durante media hora.
- Deja reposar durante quince minutos, y después cuela la mezcla.
- Por último añade el zumo de la media naranja y las dos cucharadas de miel.