

BENEFICIOS DEL JUGO DE LIMÓN



El limón favorece la función del hígado, la vesícula biliar y los riñones lo cual, de manera indirecta, también mejora el tránsito intestinal.

Debe usarse con precaución, la acidez no siempre resulta tolerante para todos.

AGENCIAS
CIUDAD DE MÉXICO

Existen múltiples beneficios del limón para la piel: ayuda a blanquear las manchas, curar el acné y darle un brillo especial. Además, es un tratamiento fácil y barato, al que todas podemos acceder para sentirnos más bellas. Sin embargo, el limón debe usarse con cuidado, ya que puede ser muy abrasivo y terminar dañando.

PARA ACLARAR LA PIEL

Si tenemos manchas en la piel, el limón puede aclararlas. Podemos poner jugo de limón, cáscara rallada o rodajas del mismo directamente sobre la piel.

Si queremos, podemos hacer una mascarilla clarificante con una cucharada de jugo de limón, una de pepino, una de tomate y una de pasta de madera de sándalo. Se mezclan todos los ingredientes y se colocan sobre las áreas manchadas por al menos quince minutos. Luego se elimina la mascarilla con agua tibia.

Debes tener en cuenta que esto funciona, pero lleva bastante tiempo. También debes tener cuidado de hacer este ritual por las noches, ya que el limón seca la piel y puede agravar los efectos del sol.

DISMINUYE CICATRICES

El jugo de limón puede disminuir la cantidad de imperfecciones de la piel, así como también las cicatri-



El jugo de limón fresco, exprimido en casa, es un alimento tan fácil de obtener, tan simple, y a la vez tan beneficioso para la salud

ces pequeñas, ya que los cítricos tienen propiedades astringentes. Mezclado con miel puede ayudar a aclarar el tono de los vellos faciales. Y como un ingrediente dentro de diversas mascarillas, nos permite darle un brillo especial a nuestra piel.

Incluso los beneficios del jugo de limón ingerido para la piel son increíbles.

Si bebemos todos los días en ayunas un vaso de agua tibia con el jugo de medio limón y una cucharada de miel, notaremos una mejora en la calidad de la piel en general.

OTRAS PROPIEDADES

Las cáscaras de limón son ideales como exfoliante suave para eliminar puntos negros. También podemos hacerlo con jugo de limón y azúcar.

Una máscara hecha con

Protector

■ Contiene cantidades importantes de vitamina C, hesperidina, rutina y antioxidantes.

■ Es ideal en las dietas de adelgazamiento, ya que tiene la propiedad de estimular el metabolismo y disolver las grasas.

una cucharada de jugo de limón, una de miel y unas gotas de aceite de almendras es excelente para evitar las arrugas.

Para la piel grasa, podemos hacer una mascarilla con un huevo batido y una cucharada de jugo de limón; para la seca con miel, aceite de oliva y el jugo de este cítrico.

Sabías que...

El jugo de limón es ideal para curar el acné, pero debes utilizarlo diluido con agua para que no sea muy agresivo.

En jugo

Puede disminuir la cantidad de imperfecciones de la piel, así como también las cicatrices pequeñas gracias a sus cítricos.



Sin duda, la acupuntura es una alternativa (complementaria de la medicina occidental), que vale la pena conocer.

Acupuntura para mascotas con padecimientos

AGENCIAS
CIUDAD DE MÉXICO

Amas a tu mascota y lo que más te preocupa es proteger su salud, sin embargo, es inevitable que se enferme... ¿Sabías que la acupuntura también es aplicada en perros y gatos?

¿CÓMO FUNCIONA?

Sí, este tipo de técnica terapéutica ancestral, basada en el uso de agujas en distintos puntos del cuerpo y creada en China hace miles de años, es utilizada por algunos médicos veterinarios para sanar dolencias y mejorar la calidad de vida de nuestras mascotas, incluso, si padecen enfermedades crónicas.

De acuerdo con la Médico Veterinario Jenny Taylor,

fundadora de la Clínica Creature Comfort Holistic Veterinary Center en Oakland, California, la acupuntura es efectiva en animales que padecen epilepsia, disminuyendo el número y frecuencia de las convulsiones.

Es recomendada en animales que sufren de hernias, parálisis, osteoartritis, problemas digestivos, insuficiencia renal, alergias, dermatitis, asma, cáncer; entre otros padecimientos. Y aunque no es de carácter curativo al cien por ciento, ayuda a mitigar el dolor, reducir los síntomas y daños, así como a prolongar la vida.

INDOLORA

No causa dolor, pues las agujas que se utilizan son angostas, así que tu perro o

gato no sentirá molestia alguna. Es frecuente que las mascotas se relajen y se duerman durante las sesiones. El número y frecuencia de las sesiones varía, dependiendo el caso, pero por lo regular duran de 10 a 15 minutos.

¿SÓLO PERROS Y GATOS?

También puede emplearse en cuyos, hurones, conejos, primates, aves y otras especies animales. Sin embargo, es más complicado, dado su manejo y temperamento nervioso, así lo afirma Alejandro Gómez de Anda, Médico Veterinario egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en un artículo publicado por la Dirección General de Comunicación de dicha Institución.

¡BUEN PROVECHO!



Mariana y Yameli.



Azucena Castañeda y Fernando Calderón.



Familia Zúñiga Cano.