

Para qué sirve consumir romero y limón mezclados: cuál es su beneficio para la salud

11/03/2025



Quienes apuestan por la medicina naturista, aseguran que la combinación de **romero** y **limón** en infusiones tiene múltiples beneficios para la salud. En ese sentido, dicha combinación es reconocida por sus propiedades digestivas.

Por su parte, el **romero** ayuda a aliviar problemas estomacales, mientras que el limón estimula la producción de jugos gástricos, facilitando la digestión y la inflamación de estómago, entre otras virtudes.

Los principales beneficios de consumir romero y limón mezclados

- *Propiedades antioxidantes:* La dupla de estos

ingredientes contienen antioxidantes que combaten los radicales libres, protegiendo las células del daño oxidativo.

- *Mejora de la digestión:* El **romero** calma las molestias digestivas y el *limón* promueve la producción de jugos gástricos, mejorando el proceso digestivo.
- *Efecto diurético:* Esta mezcla ayuda a combatir la retención de líquidos, eliminando toxinas acumuladas en el organismo.



Para qué sirve consumir romero y limón mezclados cuál es su beneficio

Cómo preparar una infusión de romero y limón

- Añadir unas ramitas de **romero** fresco y dos rodajas de *limón* a una taza de agua caliente.
- Dejar reposar durante unos minutos, colar y disfrutar solo o con una cucharadita de miel.

Cabe aclarar que, es recomendable no excederse de tres tazas diarias, previa consulta con tu médico de cabecera.

Fuente: Radio Mitre