



## INFUSIÓN PARA ADELGAZAR: La infusión de ortiga ayuda a quemar grasa abdominal y tiene efecto antiinflamatorio

### Descripción



No te mentiremos. Los tés de hierbas que estimulan el metabolismo y ayudan a perder peso no hacen milagros. Son simplemente un complemento de una dieta equilibrada y ejercicio regular, los verdaderos pilares de la pérdida de peso. Pero la verdad es que, si tiene claras esas dos cosas, los líquidos intravenosos pueden ayudar.

Existen infusiones diuréticas, como el diente de león, que ayudan a eliminar la acumulación de líquidos. Otros, como el té de canela con miel, aceleran tu metabolismo para quemar grasa más rápido. Y también hay algunos que ayudan a limpiar el hígado, lo que también se traduce en una pérdida de peso efectiva. Hoy vamos a hablaros de la infusión de ortiga, una planta que, aunque no destaca por sus efectos urticantes, es muy beneficiosa para el organismo.

Ortiga. /

Foto de Paul Morley en Unsplash.

### Los beneficios de la ortiga

La ortiga es una bomba de nutrientes ya que aporta una variedad de nutrientes beneficiosos para el organismo humano, entre los que se encuentran las vitaminas B, A, C y K, además de calcio, hierro,

azufre, zinc y magnesio, entre otros. Esto quiere decir que mejora nuestra salud y nos ayuda en varios procesos:

#### efecto diurético

La infusión de ortiga puede ayudar a eliminar la celulitis gracias a su acción drenante, ya que asegura que el agua almacenada sea transportada fuera de las células y el exceso de toxinas sea arrastrado. Combinado con una dieta saludable y baja en calorías, puede ayudar a tensar el tejido conectivo.

#### acelera el metabolismo

La infusión de ortiga se encarga de acelerar el metabolismo, aumentar el poder de quema de grasas y favorecer la pérdida de peso. Además, también es recomendable para diabéticos por sus propiedades hipoglucemiantes que regulan el nivel de azúcar en el organismo.

infusión de ortiga. /

Imagen de jcomp en Freepik.

#### Aumenta la sensación de saciedad

La infusión de ortiga también reduce la ansiedad (que controla el hambre emocional y limita los atracones) y aumenta la saciedad gracias a las sustancias serotonina y acetilcolina presentes en su composición. Gracias a este efecto, evitas picar entre horas.

#### Efecto antiinflamatorio y analgésico

La ortiga tiene un alto contenido de flavonoides, compuestos antioxidantes que eliminan los radicales libres en el cuerpo, lo que ayuda a reducir la inflamación y prevenir el daño tisular. Los flavonoides también tienen un efecto analgésico. Por ello, la infusión de ortiga es un popular remedio casero para aliviar el dolor articular.

#### estimula la digestión

Este tipo de infusión contiene sustancias amargas que estimulan la salivación y ayudan a la digestión al aumentar la producción de jugo gástrico y bilis. Todo esto en su totalidad asegura una digestión saludable, lo que significa que los nutrientes de los alimentos se absorben mejor.

#### Receta de te de ortiga para adelgazar

infusión de ortiga. /

Foto de Mareefe en Pexels.

## Ingredientes

- medio litro de agua
- 25 gramos de raíz de ortiga
- Opcional: edulcorante al gusto, preferiblemente miel o eritritol

## Preparación

1.-

Poner el agua en una cacerola y dejar hervir a fuego lento.

2.-

Una vez que haya llegado a su punto de ebullición, agregue la raíz de ortiga, luego apague el fuego y deje reposar durante diez minutos antes de colar la mezcla.

3.-

Agrega tu edulcorante favorito.

La ingesta recomendada para adelgazar es de dos a tres tazas al día antes de las comidas principales.

## Fecha de creación

junio 2023