



INFUSIONES PARA ADELGAZAR: Infusión de manzanilla para adelgazar: de su efecto diurético al antiinflamatorio

Descripción



La manzanilla es la típica infusión que todos los niños odian porque tienen que tomarla cuando están enfermos. Sin embargo, además de sus efectos medicinales, la manzanilla también puede ayudarte a perder peso, siempre y cuando, por supuesto, la combines con una buena alimentación y actividad física, como el resto de infusiones para adelgazar de las que te hemos hablado en alguna ocasión.

Obviamente, la manzanilla no tiene un efecto milagroso, pero eso ya lo debes saber. No adelgazarás de forma saludable de la noche a la mañana, pero si aprendes a comer bien, introduces el ejercicio en tu vida y lo combinas con ciertas infusiones, te resultará más fácil.

Propiedades de la manzanilla que ayudan a la pérdida de peso

Sí, ya somos conscientes de que la manzanilla puede ayudarnos a combatir la indigestión, reducir la hinchazón o aliviar el dolor de estómago o aliviarlo después de una gastroenteritis. Lo que quizás no sepas es que también tiene efectos positivos que te ayudan a perder peso. Mírala:

1. Efecto diurético

Al igual que la cola de caballo, la manzanilla es un diurético suave pero efectivo, lo que significa que nos ayuda a excretar los líquidos retenidos en el cuerpo, dejándote sintiéndote menos hinchado. Una dieta rica en sal y grasas y un estilo de vida sedentario pueden hacerte lucir más hinchado. Por lo

tanto, incluir manzanilla en tu dieta puede ayudarte a sentirte mejor.

Vaso de infusión de manzanilla. /

Imagen de Freepik.

2. Efecto antiinflamatorio

Ya te hemos hablado de la infusión de ortiga, un antiinflamatorio natural que te ayuda a quemar grasas. Pues la manzanilla tiene un efecto similar, ayudándote a reducir la inflamación abdominal y a combatir la pesadez. Esto no solo te hace sentir mejor, sino que también te ayuda a conseguir un vientre plano, uno de los objetivos más perseguidos.

3. Purifica el organismo

Gracias a sus propiedades diuréticas y su uso medicinal para facilitar la digestión de los alimentos, la manzanilla también favorece la depuración del organismo, eliminando toxinas nocivas e innecesarias. Al eliminar las toxinas, su cuerpo puede absorber los nutrientes y eliminar los desechos de manera más efectiva, lo que resulta en la pérdida de peso.

4. Reduce la ansiedad

Al igual que la infusión de tila, la manzanilla te ayuda a reducir la ansiedad. Y te preguntarás: ¿Cómo puede esto ayudarme a perder peso? Cuando cambiamos nuestros hábitos alimenticios, podemos sufrir de ansiedad debido a la negativa a comer alimentos ricos en grasas. Esta planta favorece la relajación y facilita el seguimiento de una dieta.

Cómo tomar manzanilla para bajar de peso

Para preparar una infusión de manzanilla y ayudarte a perder peso, debes agregar un sobre de hierbas a una taza de agua recién hervida. Es importante dejarlo reposar al menos 10 minutos para que conserve todas sus propiedades.

Los expertos recomiendan consumir cuatro tazas al día, tres antes de las comidas principales para reducir el apetito y facilitar la digestión, y la última taza antes de acostarse para reducir la ansiedad y facilitar el descanso. Y si quieres potenciar la quema de grasa, puedes añadir el jugo de medio limón a cada taza.

Fecha de creación

julio 2023