



Infusiones para depurar el hígado y adelgazar

Descripción



Las infusiones no son balas mágicas para perder peso sin esfuerzo, pero pueden ayudarte a perder peso acelerando tu metabolismo, complementando una dieta balanceada. No solo pueden adelgazar, sino que también pueden ayudarte a cuidar tu hígado, uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo.

¿Y por qué es tan importante? Porque juega un papel fundamental en numerosos procesos de nuestro organismo como la digestión ya que segrega bilis y otros compuestos que ayudan a digerir los alimentos. También ayuda a eliminar toxinas, metabolizar drogas y alcohol, y equilibrar los niveles de glucosa y colesterol en sangre.

Existen tres infusiones que pueden ayudarte a conseguir ambas cosas: adelgazar y cuidar tu hígado. Se trata del té de menta, la infusión de boldo y el té de diente de león, tres bebidas beneficiosas para nuestro organismo por sus propiedades combinadas con hábitos saludables.

Consulta las propiedades de estas tres infusiones:

té de menta

La infusión de menta tiene un efecto digestivo y mejora el flujo de bilis, proceso fundamental para la digestión de las grasas y la pérdida de peso. Además, gracias a esta infusión se puede reducir la cintura y así contribuir a una figura más definida, ya que también desinflama el vientre y crea un vientre más plano sin hinchazón.

Taza de infusión de menta. /

Imagen de jcomp en Freepik.

Además de todas estas propiedades, otro de los beneficios de la infusión de menta para adelgazar es su efecto saciante, que nos ayuda a controlar el apetito y la ingesta de alimentos a lo largo del día y evitar picar fuera de las comidas principales.

Para aprovechar todas sus propiedades adelgazantes, lo mejor es tomarlo justo después de comer, ya que favorece el proceso digestivo y hace que el organismo absorba mejor los alimentos. Se recomienda beber tres tazas al día, mañana, tarde y noche, aunque verás resultados con dos tazas al día.

infusión de boldo

El boldo es especialmente rico en alcaloides y flavonoides, que le confieren ciertas propiedades beneficiosas para el hígado. Por un lado, aumenta la producción de bilis, lo que facilita la digestión. Además, ayuda en la eliminación de esta bilis y tiene propiedades antiinflamatorias, lo que también mejora la función hepática.

Boldo también contiene cineol, un componente que ayuda a eliminar los gases y así reducir la hinchazón abdominal. Además, esta infusión también tiene un efecto diurético, es decir, favorece la eliminación de líquidos y por tanto ayuda en la pérdida de peso.

Para aprovechar todas sus propiedades, es ideal tomar esta infusión siempre después de las comidas, lo que potenciaría su acción digestiva. Puedes consumir de una a tres tazas al día y combinarlo con una dieta y un estilo de vida saludables.

Infusión de diente de león. /

Imagen de Freepik.

té de diente de león

Los dientes de león no solo son bajos en calorías, también son ricos en vitamina A y minerales como zinc, hierro, magnesio, potasio y calcio, así como ácidos clorogénico, ascórbico y cafeico. Todos estos componentes pueden ayudarte a perder peso.

Por un lado, tiene un efecto diurético y depurativo, por lo que es perfecto para eliminar toxinas y exceso de grasa y prevenir la retención de líquidos. De esta forma, nos ayuda a limpiar el organismo de toxinas, especialmente los riñones y el hígado.

Esta hierba medicinal no solo ayuda a reducir la altura y lucir menos hinchada, sino que también regula el colesterol bueno y malo y reduce el ácido úrico. También nos ayuda a regular y combatir problemas de la piel como la piel grasa o los eccemas.

Para adelgazar, debes beber de dos a tres tazas al día, siempre entre comidas, es decir, antes del desayuno, el almuerzo y la cena, o solo a la hora del almuerzo y la merienda si prefieres tomar dos tazas. Se recomienda tomar este té durante un máximo de dos semanas seguidas y prescindir de beber durante al menos otras dos semanas.

Fecha de creación

mayo 2023