



INFUSIONES PARA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Descripción

La retención de líquidos puede ser muy incómoda y molesta, pero algunos líquidos intravenosos pueden ayudar a aliviarla. A continuación hablaremos de algunos de los líquidos intravenosos que se consideran efectivos contra la retención de líquidos. De esta forma, también consigues reducir el volumen de tu abdomen y lucir un vientre más plano.

5 infusiones “mágicas” para frenar la retención de líquidos

Té verde

El té verde es conocido por sus propiedades diuréticas y antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la retención de líquidos. Además, contiene compuestos que pueden estimular la función renal y promover la excreción de líquidos.



Así es el té verde, la planta con impresionantes beneficios para la salud

diente de león

El té de diente de león es un diurético natural y puede ayudar a estimular la eliminación de líquidos durante la micción. También puede contribuir a la desintoxicación del cuerpo y la salud del hígado.



Diente de león, la infusión perfecta para devolverle la “normalidad” a tu barriguita

cola de caballo

Utilizada tradicionalmente como diurético, esta infusión puede ayudar a eliminar el exceso de líquido del organismo. La cola de caballo también es rica en minerales como el silicio, que puede fortalecer los tejidos y mejorar la salud en general.

La infusión de cola de caballo ayudará a reducir la barriga. Tatiana Baibakova/Shutterstock

Perejil: El té de perejil es otro remedio casero popular para la retención de líquidos. El perejil tiene propiedades diuréticas y puede ayudar a aumentar la producción de orina, lo que ayuda a eliminar el exceso de líquido del cuerpo.

El perejil también se puede tomar en infusión.

hibisco

Esta infusión es conocida por sus propiedades diuréticas y su capacidad para regular la presión arterial. Hibiscus también tiene un sabor agradable y puede ser una alternativa refrescante a otros té de hierbas.



La bebida que ayuda a eliminar la grasa acumulada en el abdomen

Recuerda: Si sufres de retención de líquidos crónica o severa, es importante que acudas a un médico para un diagnóstico adecuado y un tratamiento específico. Estos IV pueden ayudar, pero es importante abordar la causa subyacente del problema.

Adelgazar el vientre es más fácil cuando dejas de acumular líquidos. Mega fracaso/Shutterstock

¿Cuándo tomar la infusión contra la retención de líquidos?

No existe un momento específico del día que se considere mejor para tomar estos líquidos

intravenosos para la retención de líquidos. Puedes disfrutar de estos tés de hierbas en cualquier momento del día. Sin embargo, hay algunas consideraciones que puedes tener en cuenta dependiendo de cuándo las tomes.



La infusión que te ayudará a adelgazar en tan solo 7 días

- Mañana: Tomar líquidos diuréticos por la mañana puede ayudar a estimular el sistema renal y favorecer la eliminación de líquidos acumulados durante la noche.
- Antes de las comidas: Tomar líquidos diuréticos de 15 a 30 minutos antes de las comidas puede ayudar a reducir los gases y la hinchazón, lo que puede ser beneficioso para la retención de líquidos causada por la digestión.
- Después de una comida: algunos tés de hierbas, como el té de menta o el té de hinojo, pueden ayudar a aliviar los gases después de las comidas, lo que puede ayudar si se produce una acumulación de líquido durante la digestión.

- Antes de acostarse: Beber un té de hierbas relajante antes de acostarse puede ayudarlo a relajarse y promover una buena noche de sueño, lo cual es importante para la salud en general.

Recuerda que todos tenemos preferencias y necesidades diferentes, por lo que puedes ajustar la hora del día a lo que te resulte más conveniente y cómodo. Además, es importante tener en cuenta que los tés de hierbas por sí solos no pueden disolver por completo la acumulación de líquido. Para abordar adecuadamente este problema, es importante llevar una dieta saludable, beber suficiente agua y llevar un estilo de vida equilibrado.

Fecha de creación

julio 2023