



La bebida que te ayuda a bajar la barriga la conoces y la tienes en casa

Descripción

Propiedades de la infusión de tomillo

Entre las numerosas propiedades de la infusión de tomillo, nos gustaría destacar que es diurética y ayuda a eliminar los gases, por lo que su consumo regular favorece un vientre más plano. Además, también es un excelente remedio casero para la tos y tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

También se recomienda la infusión de tomillo para aliviar la tos.

¿Con qué frecuencia se puede tomar la infusión de tomillo?

A pesar de las diversas propiedades de esta planta, tampoco se debe abusar de ella. Puedes tomar hasta tres infusiones de tomillo al día. Sin embargo, puede comenzar con uno o dos y ver los resultados gradualmente. El mejor momento del día para tomarlo es después de las comidas principales, ya que ayuda a la digestión y evita la acumulación de gases en el estómago.



Di adiós a la barriga: el plan intensivo para que desaparezca (con videos)

¿Cuáles son las contraindicaciones del tomillo?

Esta planta puede ser muy beneficiosa para el organismo, pero también está contraindicada en determinados casos. Las personas que padezcan una úlcera estomacal o padezcan el síndrome del intestino irritable, por ejemplo, deben evitar su consumo.



Infusión de huesos de aguacate, el té que puede ayudarte a adelgazar y combatir el colesterol

Esta infusión no es apta para mujeres embarazadas o personas que padezcan estreñimiento.



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

En algunos casos, esta planta puede causar alergias, por lo que es recomendable consultar a su médico antes de tomarla.

Beber esta infusión después de las comidas te ayudará a adelgazar. pixabay

Cómo preparar un té de tomillo para reducir la barriga

Hacer un té de tomillo para adelgazar y eliminar la hinchazón no es complicado. Todo lo que tienes que hacer es poner un poco de agua en una cacerola y una vez que comience a hervir, agregar una cucharadita de tomillo. Así que reduce el fuego al mínimo y deja que se cocine durante 15 minutos. Pasado este tiempo, retira la olla del fuego y deja reposar la infusión otros 10 minutos. Luego cuela la mezcla y la infusión de tomillo está lista.



10 infusiones ideales contra las flatulencias después de las vacaciones

La verdadera clave para bajar el estómago

Aunque esta infusión te puede ayudar a conseguir tu objetivo de reducir la barriga, recuerda siempre que la infusión de tomillo no es un milagro y no te hará adelgazar por sí sola. Los efectos de esta bebida solo se desarrollarán si se combina con una dieta sana y equilibrada y actividad física regular. La mera combinación de estos factores y llevar un estilo de vida saludable, así como renunciar a ciertos productos, como el alcohol y el azúcar, realmente hará que te olvides para siempre de esos kilos de más y luzcas una figura envidiable.

Fecha de creación
mayo 2023