



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

También es recomendable la infusión de tomillo para calmar 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 esto ayudará a una mejor digestión y evitará la acumulación de gases en el estómago.



## **Di adiós a la barriga: el plan de choque para que desaparezca (con vídeos)**

### **¿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 abstenerse de su consumo.



## **Infusión de Hueso de Aguacate, el té que puede ayudarte a perder peso y combatir el colesterol**

Esta infusión no está indicada para mujeres embarazadas o que sufran de estreñimiento.



## **Diente de león, la infusión perfecta para devolverle la “normalidad” a tu estómago**

En algunos casos, esta planta puede causar alergias, por lo que es recomendable que consultes a tu 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**

Preparar una infusión de tomillo para adelgazar y quitar la hinchazón no es complicado. Solo hay que poner un poco de agua en un cazo y cuando empiece a hervir añadir 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 colar y la infusión de tomillo está lista.



## 10 infusiones ideales para dejar los gases tras las vacaciones

### La verdadera clave para bajar la barriga

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 por sí sola no te hará adelgazar. Esta bebida solo es eficaz cuando se combina con una dieta sana y equilibrada y actividad física regular. Solo la combinación de estos factores y llevar un estilo de vida saludable, abandonando ciertos productos, como el alcohol y el azúcar, realmente te permite olvidarte para siempre de esos kilos de más y lucir una figura envidiable.

#### Fecha de creación

abril 2023