



La infusión de equinácea y limón puede ayudarte a tener un vientre plano

Descripción



Con la llegada del buen tiempo, mucha gente se preocupa por deshacerse de los kilos que hemos acumulado durante el frío invierno. Para ello, además de cuidar nuestra alimentación y hacer ejercicio, podemos ayudarnos de infusiones adelgazantes que nos ayudarán a potenciar nuestro metabolismo para apoyar el proceso de desintoxicación y quema de grasas. Estas bebidas no solo nos mantienen hidratados, sino que también nos hacen sentir llenos y facilitan la eliminación del exceso de líquido.

Hoy os vamos a hablar de la infusión de equinácea y limón. La equinácea no es una planta muy conocida en España, pero en Estados Unidos es uno de los complementos alimenticios más consumidos, con unas ventas anuales que pueden incluso superar los 130 millones de dólares.

El limón, a su vez, tiene grandes efectos desintoxicantes y puede ayudarte a eliminar toxinas del cuerpo a través de la orina, eliminar la retención de líquidos, hacerte lucir menos hinchado y reducir tu volumen corporal.

Propiedades de la Infusión de Equinácea y Limón para Adelgazar

Esta infusión puede ayudarte a perder peso porque activa la circulación linfática. Por ello, no solo se utiliza en la industria farmacéutica, sino que también podemos comprar la equinácea en un herbolario para mezclarla con zumo de limón o incluso con la piel.

Taza de infusión de equinácea y limón. /

Imagen de 8photo en Freepik.

Otro de los beneficios de esta infusión es que actúa como laxante natural y mejora el funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Con ello se reduce la hinchazón de la barriga y se consigue un vientre plano, un objetivo muy deseable en cualquier época del año, y más aún con la llegada del verano.

Esta infusión no solo ayuda a mantener la sensación de saciedad y a evitar los antojos que siempre se dan entre horas, sino que también es muy eficaz para el vientre plano gracias a sus propiedades drenantes que favorecen la eliminación de líquidos del organismo a través de la orina.

La equinácea también es una gran fuente de antioxidantes, polisacáridos y alcaloides que lo ayudan a lograr una mejor salud y recuperación. Lo creas o no, el descanso es clave para perder peso, ya que ayuda al cuerpo a reiniciarse y acelera el metabolismo, lo que nos ayuda a quemar grasa.

Otras propiedades de la infusión de equinácea y limón

La equinácea se considera uno de los mejores antibióticos naturales y, por lo tanto, es muy popular por sus efectos en la prevención de resfriados y el tratamiento de la gripe. Además, protege al organismo de las bacterias que provocan enfermedades de la garganta, ya que el alto contenido en vitamina C refuerza las defensas del organismo.

taza de infusión /

Imagen de 8photo en Freepik.

Otro de los beneficios de esta bebida es que tiene un efecto antiinflamatorio, por lo que permite que la piel cicatrice mejor e incluso es un buen remedio natural para quienes sufren de acné leve. Su raíz se puede utilizar para calmar las imperfecciones y las espinillas, siendo recomendable su uso hasta dos veces al día.

Además, la infusión de equinácea y limón también puede ayudar a combatir la fatiga y reducir la fatiga crónica. Finalmente, las propiedades antioxidantes del limón ayudan a combatir los efectos de los radicales libres y ayudan al cuerpo a prevenir los signos del envejecimiento.

Cómo preparar infusión de equinácea y limón paso a paso

Para preparar esta infusión de equinácea y limón, solo necesitas una cucharadita de raíz u hojas de equinácea, un limón y una taza de agua. Solo tienes que poner el agua al fuego y cuando haya alcanzado el punto de ebullición añadir una cucharadita de raíz u hojas de equinácea.

Luego apaga el fuego y agrega el jugo de un limón. Cubra la infusión y déjela reposar hasta 15 minutos antes de colar la bebida. Puede tomarlo dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse, para obtener sus beneficios de recuperación.

Fecha de creación

mayo 2023