



Receta de la infusión de canela y jengibre que ayuda a perder peso

Descripción



Con la llegada del verano, muchos de nosotros nos preocupamos por los kilos que caen sobre nuestras caderas para capear las inclemencias del clima invernal. Para deshacerte de ellos si quieres, no hay milagros, una dieta equilibrada es clave junto con el ejercicio regular. Pero siempre puede ayudarse con una vía intravenosa que le ayudará a acelerar su metabolismo y, por lo tanto, a perder peso.

Y si además potencia tu sistema inmunológico, mucho mejor ahora que por fin ha llovido. Para ello, puedes probar una infusión de canela y jengibre que, gracias a las propiedades y vitaminas que contienen los ingredientes, ayudan a reforzar las defensas del organismo.

El té de canela ayuda a reducir los niveles de azúcar y colesterol en la sangre y ayuda a estimular el sistema inmunológico debido a sus propiedades antioxidantes. Además, la combinación de estos dos ingredientes también te ayudará a perder peso ya que acelera tu metabolismo.

Palitos de canela /

Foto de Unsplash de Angelo Pantazi.

Nutrientes y propiedades del jengibre y la canela

El jengibre es un alimento rico en sustancias fenólicas, minerales como magnesio, fósforo y potasio, y

vitaminas. Entre las vitaminas más útiles de este alimento se encuentran la vitamina B6 y la vitamina C, que son esenciales para prevenir el envejecimiento celular.

Debido a la combinación de todos estos nutrientes, el jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, estimulantes, digestivas, antioxidantes, antibacterianas y antisépticas que se traducen en numerosos beneficios para la salud. No se llama superalimento por nada.

Por otro lado, la canela también es muy rica en minerales como potasio, fósforo y hierro, pero también contiene vitaminas importantes para nuestro bienestar, entre ellas la vitamina C y la vitamina B1, conocidas por ayudar a transformar los carbohidratos en energía.

Por todas estas razones, la canela proporciona antioxidantes, tiene propiedades antiinflamatorias, ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y tiene un alto contenido de calcio, magnesio y fibra. Una auténtica bomba de nutrientes que además ayuda a endulzar una infusión que sin ella resultaría un poco picante y poco apta para paladares inexpertos.

Raíz de Jengibre y Limón. /

Foto de Angele J en Pexels.

Beneficios del té de canela y jengibre

perder peso

El té de canela y jengibre es un excelente estimulante del metabolismo, lo que le permite quemar más calorías incluso mientras descansa, lo que lo ayuda a deshacerse de la grasa que su cuerpo no necesita. Además, al proporcionar energía adicional, puede rendir mejor y aprovechar al máximo su entrenamiento.

para la gripe

Esta infusión también es una solución eficaz para combatir la gripe y otros resfriados. Porque la combinación de los nutrientes de estos dos ingredientes (vitamina C, fósforo, potasio, etc.) ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico. Además, la combinación de estos ingredientes te ayudará a sobrellevar mejor uno de los síntomas más molestos de los procesos catarrales: la tos.

para la digestión

El té de jengibre y canela es ideal para favorecer las digestiones lentas o prevenir los efectos de la gastritis. Sus nutrientes ayudan a equilibrar el jugo gástrico; facilita la digestión de grasas, carbohidratos y proteínas; y elimina el gas.

Taza de infusión de jengibre y canela. /

Imagen de azerbaijan_stockers en Freepik.

para el flujo de sangre

Esta infusión también tiene la capacidad de estimular y mejorar la circulación sanguínea, debido principalmente a la canela y sus propiedades anticoagulantes, que previenen e impiden la formación de trombos y coágulos sanguíneos. Además, el té de jengibre y canela puede reducir los niveles de colesterol no saludable porque tiene antioxidantes muy beneficiosos.

Para la purificación y desintoxicación del hígado

El hígado es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo ya que actúa como filtro para eliminar sustancias tóxicas. Esta infusión es muy beneficiosa para el hígado ya que ayuda a limpiarlo y desintoxicarlo cuando está sobrecargado de tareas que pueden derivar en una inflamación del hígado.

contra dolores de cabeza

La canela es un buen relajante natural, mientras que el jengibre es un excelente ingrediente antiinflamatorio. Por eso, al combinar ambos alimentos, se obtiene un buen remedio para las migrañas, dolores de cabeza y los molestos dolores de cabeza que puedas sufrir en el día a día.

Cómo hacer té de jengibre y canela

Ingredientes:

- 1 trozo de jengibre de unos 3 cm
- 1 rama de canela
- 1 litro de agua
- Endulzante al gusto
- jugo de limón (opcional)

Preparación:

- 1.- Poner el agua en un cazo y añadir una rama de canela.
- 2.- Dejar calentar hasta que empiece a hervir.
- 3.- Una vez que hierva, de preferencia agregar el jengibre pelado y en rodajas.
- 4.- Reducir el fuego y dejar calentar otros 5 minutos.
- 5.- Retirar del fuego y dejar tapado.
- 6.- Colar y servir en una taza, añadir unas gotas de limón y endulzar al gusto.

Fecha de creación

mayo 2023