



**INFUSIONES ADELGAZAR:** Agua de Jamaica, la infusión que ayuda adelgazar, depura el hígado y es antioxidante

## Descripción



Ya sabes cuánto nos gustan las infusiones que aceleran el metabolismo y ayudan a perder peso. Por supuesto como complemento. Tomar una infusión de ortiga o cola de caballo no resultará en una pérdida de peso milagrosa cuando se combina con una dieta balanceada y ejercicio regular, pero puede ayudar.

El agua de Jamaica es una de esas infusiones de las que os hablamos. Es muy conocido en países como México, donde se come frío en verano y caliente en invierno. El agua de Jamaica no solo contribuye a la pérdida de peso, sino que también tiene otros beneficios para la salud.

### Beneficios del agua de Jamaica

#### 1. Antioxidante

Rica en antioxidantes como antocianinas y polifenoles, la flor de Jamaica ayuda a neutralizar los efectos de los radicales libres y retrasar así el envejecimiento celular. No solo se nota en tu piel, lo que la hace lucir rejuvenecida, sino que también ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.

#### 2. Ayuda a limpiar el hígado

Debido a sus efectos desintoxicantes, el agua de Jamaica ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo.

Como resultado, previene la acumulación de líquido y ayuda a limpiar el hígado y los riñones, lo que permite que su cuerpo funcione mejor y lo hace sentir menos hinchado.

Vaso de agua de Jamaica con hielo. /

Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik.

### 3. Ayuda a adelgazar

El agua de Jamaica es depurativa, lo que significa que ayuda a eliminar grasas, por lo que es un complemento ideal si lo que buscas es adelgazar. Además, ayuda a eliminar la retención de líquidos, aplanando el abdomen y reduciendo la celulitis.

### 4. Mejora el sistema inmunológico

Dado que el agua de Jamaica es rica en ácido ascórbico o vitamina C, estimula la actividad del sistema inmunitario y protege frente a posibles resfriados o gripes. Bebido como un té, alivia las molestias causadas por la fiebre, ya que tiene un gran efecto refrescante.

### 5. Hidrata

El agua de Jamaica es recomendada por los expertos por sus efectos hidratantes, por lo que se recomienda consumirla durante el día en cualquier época del año. Además, dado que se puede consumir tanto frío como caliente, es una bebida ideal para cualquier época del año.

### 6. Mejora la digestión

La flor de Jamaica es fuente de fibra, por lo que ayuda a mejorar el proceso digestivo, prevenir el estreñimiento y regular el tránsito intestinal y la mucosa gástrica. Además, reduce la absorción de grasa en los intestinos y ayuda a quemar grasa en el cuerpo.

### 7. Reduce los niveles de colesterol

Se ha comprobado que el consumo regular de agua de Jamaica puede beneficiar al organismo al reducir los niveles de colesterol malo en la sangre, conocido como LDL, y ayudar a aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL), lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Cómo preparar agua de Jamaica para obtener todos sus beneficios

Vaso de agua de Jamaica con hielo. /

Imagen de valeria\_aksakova en Freepik.

## Ingredientes

-

1 taza de flor de jamaica

- 12 tazas de agua
- helado para servir
- edulcorante (opcional)

## **Preparación**

1.-

Coloque 4 tazas de agua en una cacerola al lado de la flor de Jamaica.

2.-

Cocine a fuego medio durante unos 5 minutos.

3.-

Cuela el agua y guarda las flores.

4.-

Añadir el agua restante y, si es necesario, el edulcorante y mezclar bien.

5.-

Para servir, conservar muy frío en la nevera o servir con hielo.

## **Fecha de creación**

julio 2023