



Todo el mundo está hablando de esta infusión que te ayuda a adelgazar

Descripción

Las plantas medicinales son una fuente inagotable de efectos beneficiosos para la salud. Para cada dolencia, existe una planta o flor cuyas propiedades medicinales encajan a la perfección.

Pero las plantas medicinales contienen múltiples principios activos, por lo que la mayoría de ellos tienen más de un efecto sobre nuestro organismo.

Así que, si tienes manzanilla en casa, te sorprenderá lo que esta flor puede hacer por ti.



Manzanilla para la resaca con buena cara

La manzanilla no es solo una planta con propiedades digestivas

La manzanilla es una infusión con un efecto bien conocido: tiene un fuerte efecto digestivo y también se puede utilizar para aliviar los cólicos hepáticos, aliviar los síntomas de las úlceras estomacales, eliminar las flatulencias y prevenir los vómitos.

Pero sus propiedades beneficiosas no acaban ahí. Las flores de manzanilla tienen otros dos efectos en el cuerpo que casi nadie conoce.

La infusión de manzanilla y anís es ideal para adelgazar [pixabay](#)

Manzanilla: planta medicinal, sedante y diurética

En primer lugar, es una planta con un efecto ligeramente sedante. Por eso es muy útil en caso de estrés leve o nerviosismo y ayuda a estimular el sueño.

Además, la manzanilla es un diurético ideal para excretar líquidos en la cantidad adecuada. Esta propiedad lo convierte en el complemento ideal para una rutina de pérdida de peso.

Por tanto, nos beneficiamos de este doble efecto tomando infusiones de manzanilla de forma continuada.

Además, la manzanilla estimula la función hepática, ayudando a eliminar toxinas de forma eficaz.

Cómo usar la manzanilla para dormir mejor y adelgazar más fácilmente

Para beneficiarse de estas tres propiedades, es necesario tomar manzanilla regularmente. La dosis recomendada por los expertos en fitoterapia es de 2-3 infusiones diarias. Debe tomar la última infusión media hora antes de acostarse. Esto aumenta el efecto calmante.

El doble efecto es progresivo y comienza a notarse a los pocos días de iniciar la toma regular. Así que no esperes dormir como un reloj y notar la pérdida de peso el primer día.

Fecha de creación

junio 2023