Infusiones

PARA UN VIENTRE PLANO

CLARA

Infusiones

PARA UN VIENTRE PLANO

Aparte de la mala alimentación y la falta de ejercicio, la acumulación de grasa abdominal puede estar provocada por alteraciones hormonales, predisposición genética o incluso el estrés. Por eso, es muy importante depurar el organismo para que funcione correctamente y queme calorías como es debido.

Deja de sentirte como un globo y di adiós a la grasa abdominal con estas infusiones especialmente indicadas para plantar cara a los gases, la retención de líquidos y los michelines.

DEPURAN
Ayudan a liberar toxinas, lo que facilita el buen funcionamiento del organismo.

DESINFLAN
Reducen la acumulación de líquidos y gases, haciéndote sentir más ligera.

ADELGAZAN
Activan el metabolismo, lo que contribuye a que quemes mucha más grasa.

Anís

Propiedades: Tanto estrellado como en semilla es muy eficaz para eliminar los gases, así como controlar las inflamaciones intestinales. Además de para combatir la hinchazón abdominal, mejora el tono estomacal.

Dosificación:

- 1 estrella o 1 cucharadita por taza.

Preparación: Pon una estrella en una taza con agua hirviendo, deja reposar un par de minutos. Luego, retírala y bebe el líquido.

Cuándo: Tómalo después de las comidas copiosas o si has comido algún alimento muy pesado.

Té rojo

Propiedades: Es un gran aliado desintoxicante y depurativo, pues activa la función hepática, estimula las funciones orgánicas, reduce el colesterol "malo" y la grasa. Y además, mejora la digestión gracias a la secreción de ácidos gástricos que aceleran la metabolización de los alimentos que ingerimos.

Dosificación:

- 1 cucharadita por cada taza.

Preparación: Pona en un taza con agua caliente, déjalo reposar tapado unos 5 minutos, cuela y sirve.

Cuándo: Tras desayunar o comer.

Cardamomo

Propiedades: Las semillas de esta hierba medicinal poseen un aceite esencial que estimula la digestión y facilita la evacuación de los gases. Además, combate el mal aliento y protege los dientes.

Dosificación:

- 3-4 semillas machacadas por cada medio litro de agua.

Preparación: Agrega las semillas al agua en ebullición, apaga, deja reposar 10 minutos y cuela. Combínala con anís, menta o jengibre.

Cuándo: Para mejorar las digestiones, 1 vez al día después de comer.

Jengibre

Propiedades: Activa el metabolismo (lo que hace quemar grasa), facilita las digestiones y es eficaz contra el dolor abdominal producido por los gases. También va bien para enfermedades respiratorias y reumáticas.

Dosificación:

- 2 cucharaditas de jengibre en polvo o 2 rodajitas del fresco por taza.

Preparación: En una taza con agua hirviendo, pon el jengibre, deja que infusione 5 minutos, cuela y añade un chorrito de jugo de limón.

Cuándo: Por las mañanas en ayuno o después de una comilona.

Alcaravea

Propiedades: Conocida también como hinojo de prado o comino de prado, ayuda a eliminar los gases, reducir las flatulencias, calmar los espasmos estomacales y regular la digestión. Además, combate el estreñimiento, protege el colón y tiene poder antioxidante.

Dosificación:

- 1 cucharadita por taza de agua.

Preparación: Se hierve durante tres minutos y se deja reposar otros diez. Se filtra y se puede beber todo el día.

Cuándo: Tras las comidas sola o mezclada con té verde, menta o anís.

Té verde

Propiedades: Además de un gran poder antioxidante, es una de las infusiones para adelgazar más eficaces. Contribuye a la eliminación de líquidos y grasa. Como lleva teína (que es lo mismo que la cafeína), tiene un cierto efecto estimulante por lo que no es conveniente pasarse.

Dosificación:

- 1 cucharada de té verde por taza.

Preparación: Incorpora agua hirviendo a la taza con el té verde, y deja que infusione 2 o 3 minutos.

Cuándo: Muy indicada en el desayuno o antes de las comidas.

Boldo

Propiedades: Está recomendado para personas que padecen cólicos y flatulencias, ya que va muy bien para el estreñimiento además de favorecer la expulsión de los gases y proteger el estómago. También tiene efecto diurético y depura el hígado.

Dosificación:

- 2-3 hojas por taza de agua.

Preparación: Añade las hojas en el agua hirviendo. A continuación, deja reposar durante 10 minutos y cuela.

Cuándo: Se recomienda beber caliente 2-3 veces al día, preferentemente antes de las comidas.

Cola de caballo

Propiedades: Tiene un elevado poder diurético. Ideal para depurar eliminando las toxinas y los líquidos que se acumulan en el cuerpo; especialmente en aquellos lugares donde la temida celulitis se hace más persistente. También alivia la sensación de hinchazón durante la regla.

Dosificación:

- 1 o 2 cucharadas de la planta seca por cada litro de agua.

Preparación: Pon a hervir 5 minutos y deja que repose otros 5 más.

Cuándo: De dos a tres veces al día antes o después de las comidas.

Poleo blanco

Propiedades: Solo o acompañado de menta, es uno de los remedios tradicionales para recuperar el equilibrio digestivo, así como para eliminar los gases. Es antiespasmódico, lo que ayudan a calmar el estómago.

Dosificación:

- 1 cucharada por cada taza de agua.

Preparación: Cuando el agua hierva, añade el poleo, deja que hierva 3 minutos. Apaga, tapa y deja reposar 3 más. Si quieres multiplicar sus efectos, añádele menta o anís verde.

Cuándo: Sobre todo después de las comidas copiosas o pesadas.

Menta

Propiedades: Reduce el apetito, ayuda a regular los procesos digestivos, alivia la sensación de vientre hinchado y es muy eficaz contra los gases. También va bien para evitar la retención de líquidos y tiene un ligero efecto analgésico.

Dosificación:

- 1 cucharadita de menta seca por cada taza de agua.

Preparación: Ponla en una taza con agua caliente. Déjala infusionar 5 minutos, cuela y sirve. Si lo deseas, puedes añadir cáscara de limón.

Cuándo: Después de las comidas.

Avena

Propiedades: Además de en desayuno o en porridge, también se puede tomar en infusión y es muy eficaz contra los gases y el vientre hinchado. Activa el metabolismo, es diurética y tiene mucha fibra.

Dosificación:

- 1-2 cucharadas por litro de agua.

Preparación: Lleva el agua a ebullición. Añade la avena y deja hirviendo 3 minutos. Apaga, tapa, deja en reposo 2 minutos más y cuela.

Cuándo: Antes o después de comer favorece el tránsito intestinal y la absorción de los nutrientes.

Laurel

Propiedades: Es beneficioso para la salud estomacal, así como para combatir los gases y el vientre hinchado. Además, es antiinflamatorio, va bien para los resfriados, combate el cansancio y ayuda a regular el flujo menstrual.

Dosificación:

- 1-2 hojas frescas o secas por taza.

Preparación: Ponlas en agua fría, hierve hasta el punto máximo, infusiona 10 minutos y cuela.

Cuándo: Una taza antes de las comidas. Y para los gases, puedes combinarlo con canela.

Abedul

Propiedades: Su riqueza en potasio lo convierten en un depurador general del organismo, ya que facilita la eliminación de toxinas a través de la orina, y también es una de las infusiones para perder peso que más funcionan. Combate el sobrepeso, la retención de líquidos y, especialmente, la hinchazón premenstrual.

Dosificación:

- 1 cucharada de hojas secas por casa medio litro de agua.

Preparación: Se hierve 1 minuto, se deja reposar 10 más y se filtra.

Cuándo: Un par de tazas al día.

Manzanilla

Propiedades: Es otro de los remedios para librarte de los gases. Calma la inflamación de las mucosas del estómago, facilita la digestión, alivia las flatulencias y combate las náuseas. Además, aligera los dolores menstruales y ayuda a cicatrizar.

Dosificación:

- 1 cucharada de flores por taza.

Preparación: Pon agua a hervir, apaga el fuego, añade la manzanilla, deja reposar 5 minutos y cuela. Se puede combinar con anís.

Cuándo: Después de una comilona o si se tienen molestias estomacales.

Más infusiones para adelgazar en

CLARA.es