

Infusión terapéutica para adelgazar y reducir la celulitis en las mujeres

La celulitis y el exceso de grasas van asociadas en las mujeres, por lo que será necesario adelgazar para eliminar la consecuente celulitis.

A pesar de que parece una tarea ardua, la buena noticia es que existen productos naturales muy indicados para este propósito, en concreto, la linaza te ayudará en las digestiones y a eliminar las toxinas y otros residuos del cuerpo debido a su alto contenido en fibra, que te permitirá quemar grasa y eliminar progresivamente ese molesto aspecto de tu piel en determinadas partes del cuerpo.

DESCUBRE CÓMO ACTÚA ESTA INFUSIÓN TERAPÉUTICA



Las semillas de linaza son muy ricas en vitaminas, fibra, ácidos grasos y minerales, todos ellos nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del aparato digestivo, la salud dérmica y además potencian la quema de grasas. Entre los ácidos grasos mencionados destacan los Omega 3 y Omega 6 que son grasas sanas y necesarias para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y que además previenen del cáncer y la hipertensión.

Entre las vitaminas destacan la B1, B2, C y E y entre los minerales el hierro, magnesio, manganeso, zinc, potasio y fósforo, que en el caso de las mujeres reduce el riesgo de padecer diabetes y cáncer.

ADEMÁS TE AYUDA A PERDER PESO

En primer lugar, su efecto saciante nos evitará comer más de lo debido y el aporte calórico es muy bajo, además de esto, su alto contenido en antioxidantes será clave para activar el metabolismo y el ácido **Omega 3 reduce los niveles de azúcar en sangre**, por lo que sentiremos menos apetito hacia los azúcares.

ESTOS SON SUS BENEFICIOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS

La clave es, de nuevo, el ácido Omega 3. Este nutriente ayuda a absorber mejor las grasas que ingerimos en las comidas ocasionando una pérdida de peso, además **es muy saludable para la piel y contiene otros nutrientes que facilitan la eliminación de líquidos y toxinas que causan inflamaciones celulares y de la piel, causantes de la indeseada celulitis, junto con el sobrepeso.**

PREPARACIÓN DE LA INFUSIÓN TERAPÉUTICA

La preparación está pensada para aprovechar al máximo las cualidades de la linaza y ayudarte así a perder peso y reducir la celulitis. Será un gran apoyo a tu dieta para adelgazar, pero nunca debe sustituirla ni debes ceder a la tentación de restar alimentación a cambio de esta infusión, ya que entonces estarías provocando problemas nutricionales que pueden acabar siendo contraproducentes para tu objetivo.

Como último beneficio queremos destacar su idoneidad en casos de personas que hayan sido intervenidas quirúrgicamente o que padezcan úlceras, gastritis, cistitis o hemorroides.

Ingredientes

- 3 cucharadas de semillas de linaza (45 g).
- 1 litro de agua hirviendo.

Pondremos a hervir un litro de agua y en cuanto llegue a ebullición, añadiremos las semillas de linaza. Después es necesario dejarlo reposar varias horas, por lo que se recomienda preparar la infusión por la noche y dejarla en reposo para el día siguiente. Entonces verás que se ha convertido en un líquido espeso, que es lo que contiene todas sus virtudes potenciadas.

Tomaremos 3 o 4 veces al día una dosis de 150 ml media hora antes de las comidas y durante 10 días, para después descansar otros 10.