

Remedio natural para quemar grasas del vientre y depurar líquidos

Tanto los hombres como las mujeres tendemos a acumular grasa en el vientre. Sin embargo, las mujeres son mucho más propensas a acumular también líquidos. Y eso sucede cuándo no depuramos los líquidos adecuadamente.

Hoy vamos a conocer un remedio natural para eliminar los indeseados líquidos, y las anti-estéticas grasas que se acumulan en el vientre. Es bueno recordar que asimismo, debemos mantener una dieta equilibrada además de realizar ejercicio físico diario.

Además debemos tener en cuenta nuestras condiciones físicas, para establecer un análisis personalizado. Esto nos ayudará a crear una mejor estrategia que nos haga perder peso y depurar grasa y líquidos del vientre.

Remedio natural para eliminar las grasas del vientre



Ingredientes:

- 1 cucharada de raíz de diente de león.
- 5 hojas de menta.
- Un vaso y medio de agua.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado.
- Un trocito de una barita de canela.

Debemos unir los ingredientes en un recipiente apto para el fuego. Agregar el agua y llevarlos a ebullición. Una vez haya hervido, lo dejaremos reposar unos diez minutos aproximadamente. Se recomienda tomar tres veces al día, tres veces a la semana.

¿Cómo beber la preparación?

Como ya hemos dicho, se recomienda consumir tres veces al día, tres días a la semana.

1. La primera toma se recomienda en ayunas. Preferentemente tibio.
2. La segunda se hará justo después de la comida. Facilitará la digestión y te ayudará a depurar.
3. La tercera y última será justo antes de dormir. Se recomienda tomar tibio.

Además de agregar ésta bebida diurética a nuestra dieta, debemos establecer hábitos de vida saludables. Este remedio natural debe actuar como un complemento a tu rutina de ejercicios físicos diarios. Una dieta sana y equilibrada (y también deliciosa) puede completar el estilo de vida perfecto, para perder peso.

Los beneficios del diente de león para depurar líquidos:

Los beneficios del diente de león, se centran principalmente en su poder diurético. También es conocido por su efecto digestivo y desintoxicante. Esto colabora a eliminar grasas del vientre.

Su principal colaboración es la de eliminar el peso en agua que contiene nuestro cuerpo. Y es que las propiedades del diente de león han sido ampliamente estudiadas. Uno de esos numerosos estudios fue publicado en *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* en el año 2009.

Este estudio piloto se llevó a cabo con 17 voluntarios y se utilizó un extracto de hoja de león. En él se midieron los volúmenes de la orina de los voluntarios. Después de ingerir 8 ml de extracto de diente de león diariamente, los voluntarios aumentaron el volumen de orina, y la frecuencia de micción.

Las principales cualidades del diente de león consisten en la eliminación de líquidos. Es poco probable que promueva la bajada de peso, en una persona con sobrepeso, ya que ésta acumula volumen básicamente en grasa.