



## 5 hierbas naturales que te harán perder peso

### Descripción

¿Subiste de peso durante las fiestas de fin de año? Sabías, que se puede perder esos kilos extras con hierbas naturales. Así es, si bien el mate y el té verde ayudan, la naturaleza nos entrega otras plantas que producen efectos similares e incluso mejores.

Para aquellos que no saben sobre medicina natural y quieren recurrir a alternativas saludables para mantener su peso ideal y sentirse bien durante estas vacaciones, Nelly Schindler, química farmacéutica del Botiquín Herbario, nos entrega sus cinco mejores secretos:

**Abedul:** esta planta tiene efectos diuréticos y depurativos, por esto, combate la obesidad y la retención de líquidos. Con sólo 1 a 2 cucharaditas por taza está bien. Luego deje reposar por 3 minutos y listo. Es recomendable tomar de 1 a 2 tazas por día.

**Cola de caballo:** también es diurética, pero además mejora la función renal y ayuda a quienes tienen problemas de circulación. Para tomarla, solo deben agregar dos cucharadas colmadas de la hierba en un jarro con agua hirviendo. Tapar, dejar reposar 3 minutos y colar. Lo recomendado con 2 a 3 tazas por día.

**Cochayuyo:** tiene un efecto saciante, elimina toxinas del cuerpo, ayuda a la digestión y baja el colesterol. Es muy fácil de preparar, solo deben tomar trozos de cochayuyo y colocarlos en una taza con agua hirviendo y se deja reposar toda noche. Le pueden poner un poquito de jugo de limón al momento de beber, lo que tiene que hacerse en ayunas. Frecuencia: 1 vez al día.

**Boldo:** es ideal para digerir grasas. Favorece la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo y el estreñimiento. Para degustarla, hay que poner en una taza con agua recién hervida algunas hojitas de boldo. Al momento de servir añadir jugo de limón (a elección). Lo recomendable, es una taza al día.

**Alcachofa:** las hojas de alcachofa son ricas en fibras y son excelentes quemadores de grasa. Para prepararlas solo debes poner a hervir un recipiente con 20 gramos de hojitas, una vez que hirvió retira del fuego y lo deja reposar por 5 minutos. Se debe tomar media hora antes de cada comida y se recomiendan solo 3 tazas al día.

## **CategorÃa**

1. Salud

## **Etiquetas**

1. hierbas naturales
2. perder peso

## **Fecha de creaci3n**

martes, 13 enero, 2015 a las 22:04

## **Autor**

editor

*default watermark*