

Быстро похудеть помогут 11 трав



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/bystro-pohudet-pomogut-11-trav/>

По своему действию травы, которые помогут похудеть, можно разделить на 4 типа:

1. Стимуляторы - они помогают организму быстрее сжечь калории.
2. Диуретики - мочегонные средства, которые уменьшают содержание жидкости в тканях, увеличивают выведение из организма мочи.
3. Слабительные - препятствуют полному усвоению пищи, уменьшают потребление калорий, ускоряют высвобождение кишечника.
4. Супрессанты аппетита - уменьшают чувство голода, когда увеличиваются в объеме в желудке.

Из некоторых заваривают чай, другие добавляются в пищу.

1. Люцерна

Эта сорная трава, ее используют для корма крупного рогатого скота. Она действует, как диуретик, хорошо стимулирует пищеварение. В люцерне много веществ, которые ускоряют

растворение.

2. Ламинария

Морская капуста — съедобная водоросль. Ее выпускают в виде настоек, таблеток, драже и в сухом виде. Ее могут использовать вместо соли. Ламинария ускоряет обмен веществ. Вещества, которые содержатся в ламинарии, притупляют чувство голода. Эта водоросль обладает мягким слабительным эффектом.

3. Лопух большой

Корень лопуха ускоряет метаболизм жиров, обладает мягким слабительным и мочегонным действием. Употребление корня лопуха притупляет чувство голода. Удобнее использовать отвар из высушенных корней: зальем 2 чайные ложки корня стаканом кипятка, уварим на малом огне в течение 10-20 минут, после остывания и процеживания пьем его между приемами пищи.

4. Одуванчик

Корень этого растения ускоряет метаболизм жиров. Действует как стимулятор и легкий тоник.

5. Крапива

Крапива притупляет аппетит. Из крапивы пьют отвар, добавляют в супы и некоторые другие блюда, готовят салаты. Крапива не рекомендуется беременным женщинам, так как может спровоцировать у них схватки.

6. Фенхель

Семя фенхеля действует, как мягкий диуретик, притупляет чувство голода и обеспечивает организм энергией. Для похудения рекомендуют использовать чай из смеси листьев крапивы и семян фенхеля. Берем 1 чайную ложку семени фенхеля и 2 чайные ложки листьев крапивы, заливаем их 3 чашками кипятка и увариваем на медленном огне с закрытой крышкой 15 минут. Процеживаем и употребляем по 1 чашке в холодном или теплом виде 3-4 раза в день.

7. Лен

Препараты из семени льна, богатые клетчаткой и белком, увеличиваются в кишечнике в 5 раз, тем самым понижают аппетит и действуют, как слабительное средство. Отвар из льняного семени стабилизирует уровень сахара в крови. Принимать льняное семя нужно за 1,5 часа до еды.

8. Гарциния камбоджийская

Это заморское растение сейчас очень популярно, препараты из него можно приобрести практически во всех аптеках. Она способствует уменьшению аппетита, хорошо укрепляет иммунитет. Гарциния тормозит накопление капелек липидов в жировых клетках.

9. Боярышник

Жидкий экстракт плодов боярышника входит в состав известного препарата кардиовален. Он снижает уровень холестерина в крови, оказывает стимулирующее влияние на сердце.

10. Петрушка

Хороший природный диуретик. Сок из петрушки уменьшает аппетит и притупляет чувство голода

11. Сенна

Лист сенны (александрийский лист) является эффективным слабительным средством. Он стимулирует деятельность кишечника, ускоряет метаболизм жиров.

Меры предосторожности по использованию 11 трав для похудения

- Применение всех вышеперечисленных препаратов хоть и поможет снизить вес, но ни в коем случае не рекомендуется ими злоупотреблять.
- На практике доказано, что использование слабительных средств снижает вес за счет истощения жировых клеток, но проблема все равно остается, так как остается неизменным количество жировых клеток. Организм возвращается к прежнему весу после прекращения употребления слабительных достаточно быстро. Применение слабительных и мочегонных средств в течение длительного времени приводит к нарушениям в естественном функционировании почек и толстого кишечника. Из-за постоянной потери жидкости наступает обезвоживание организма, нарушается электролитный баланс. Злоупотребление мочегонными средствами приводит к снижению уровня калия в крови. Его недостаток грозит серьезными нарушениями функции почек и появлением мышечной слабости.
- Стимуляторы – улучшают настроение, помогают снизить аппетит, но их применение ведет к нарушениям организма, истощают его, при прекращении приема часто снижается жизненный тонус, развивается депрессия.
- Средства, связывающие жир, нарушают всасываемость, и усвоение важных компонентов пищи, витаминов, в результате чего ухудшается состояние волос, кожи и зубов.
- Теперь мы знаем 11 трав, при помощи которых можно похудеть. Поэтому всегда надо знать, что во всем нужна мера. Похудение не должно нанести вред здоровью. Перед употреблением этих лекарственных трав лучше всего будет проконсультироваться с врачом. Ведь лучше быть здоровым и полным, чем худым и больным!