

Дренажные напитки



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/drenazhnye-napitki/>

В домашних условиях помогут дренажные напитки. Действуют они в трех направлениях: тонизируют, дренируют, сжигают жиры.

Рецепт № 1

2 ст.л. измельченных листьев мать-и-мачехи залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час в термосе. Пить по 1 ст.л. вечером и утром.

Рецепт № 2

1 ч.л. сухих измельченных листьев березы залить стаканом кипятка, добавить 0.5 ч.л. меда. Пить за полчаса до еды дважды в день.

Рецепт № 3

25-30 г листьев черной смородины запарить 500 мл кипятка. Остывший настой принимать по

1/2 стакана три раза в день.

Рецепт № 4

Залить 2 ст.л. сухих ягод и листьев земляники залить стаканом кипятка, дать настояться 2 часа. Пить по 1 ст.л. 4 раза в день перед едой.

Рецепт № 5

Заварить 2 ч.л. сухих цветков календулы в 500 мл кипятка. Настаивать в течение 20 минут. Принимать по 0,5 стакана трижды в день перед едой.

Рецепт № 6

Измельчить сушеные стебли полевого хвоща, заварить как чай (1 ч.л. на стакан воды). Пить три раза в день по стакану.

Дренажные напитки помогут вам в борьбе с отеками, лишними килограммами и целлюлитом.