

Рецепты травяных чаев для похудения:



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recepty-travyanyh-chaev-dlya-pohudeniya/>

Рецепт №1

Составить смесь из следующих трав. Для этого возьмите по 20гр:

семена петрушки
семена фенхеля
мята перечная - листья
одуванчик - корень
60гр коры крушины

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натощак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Рецепт №2

Травяной сбор рецепта №2 не только способствует похудению, но и улучшает пищеварение, выводит шлаки, повышает иммунитет. Для этого смешать по 100 граммов

аптечной ромашки
бессмертника
почек березовых
зверобоя

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натощак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Рецепт №3

Составить смесь из следующих компонентов.

Взять всего по 20 граммов и смешать. Измельчить траву и хранить в бумажном пакете в сухом и темном месте.

Цветки черной бузины,
фенхель - семена
аптечная ромашка - цветки
цвет липы
перечная мята - лист

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натощак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Рецепт №4

Для того чтобы уменьшить аппетит нужно регулярно пить теплый настой из кукурузных рыльцев. В течение всего дня особенно перед едой.

Кукурузные рыльца

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натощак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Рецепт №5

трава сены - 20 гр
петрушка - 20 гр
одуванчик - корень - 20 гр
крапива - лист - 20 гр
укроп - семя - 10 гр
мята - лист - 10 гр

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натощак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Рецепт №6

Этот смесь трав используют для проведения курса очищения организма. Для этого приготовьте смесь из следующих трав. Всего нужно взять по 100 г

ромашка аптечная

березовые почки

бессмертник

зверобой

Приготовление:

Пару столовых ложек смеси из перечисленных трав залейте пол литрами кипятка. Теперь поставьте настой на полчаса в тепло. Затем нужно процедить. Пить натошак утром сразу весь приготовленный травяной настой.

Прием травяного чая, вернее, курс проведения очищения этим чаем рекомендуют проводить один раз в год.

Любая травка – это, прежде всего, лекарственное средство. Поэтому консультация вашего врача все же необходима, особенно если есть хронические заболевания.