

## A 7 leggyorsabb méregtelenítő módszer

### Szeretnél felfrissülni, karcsúsodni, és végre megszabadulni a káros méreganyagoktól? Válogass a legjobb tisztító és méregtelenítő módszerek közül!

Annak érdekében, hogy leküzdöd a téli fáradtságot, feltöltődj energiával és ledobhass jó néhány kilót is, meg kell szabadulnod a tél folyamán szervezetedben felgyülemlt salakanyagoktól, mérgektől. Kövesd a következő módszereket, és sikerülni fog!

#### 1. Teával

**A zöld tea valódi karcsúsító és fiatalító erejű elixír. Tompítja az éhségérzetet, és szervezetedet vitaminokkal és ásványi anyagokkal látja el. Antioxidáns szubsztanciái természetes pajzsként védik sejteidet a szabadgyökök ellen, és teszik ezt tízszer olyan hatékonyan, mint a C- és az E-vitamin!**

**A zöld tea a vérsírértékeket az optimális tartományban tartja, és hatásos a cellulitisz ellen is. Hatásos az Ázsiából származó vörös Puerh-tea is, mivel segít a testsírok lebontásában, és javítja az emésztést, illetve a dél-amerikai La pacho-tea, amit lefekvés előtt is fogyaszthatsz, hiszen anélkül méregtelenít, hogy felpezsdítene.**

---

#### A 10 leghatásosabb zsírégető tea

**A téli estéken nincs is jobb egy csésze finom, gőzölgő teánál, főleg ha még fogyni is tudsz segítségével. Ismerd meg a legjobb zsírégető teákat!**

Összebújósan, a paplan alá vackolódva, a korcsolyapálya szélén vagy egy csendes kávéházi sarokban – teázni jó. Teával a napot is könnyebb elkezdeni, hát még milyen jó befejezni... Nem véletlenül van számos országban hagyománya a teázás szertartásának. A frissítő ital felmelegít, jó közérzetet biztosít, rengeteg hasznos anyagot, vitamint, nyomelemet, ásványi anyagot, csersavat és illóolajat tartalmaz, melyek segítik a szervezet öntisztító folyamatait, fokozzák az immunrendszer működését, és védik a sejteket a károsodástól és a rákos megbetegedésektől. Nem is beszélve arról, hogy ezek az anyagok elősegítik a zsírégetést, szabályozzák az anyagcserét, és csökkentik az éhségérzetet. Utóbbi különösen igaz, ha kalóriaszegény és zsírmentes teákat fogyasztasz, ráadásul napközben cserélgeted is az egyes teafajtákat. A választásban segíthet zsírégető teakörképünk.

#### Tippek:

- Ha teát főzöl, fontos a víz minősége. Lehetőleg klórmentes, lágy vizet vagy szénsavmentes ásványvizet használj!
- A teafüvet sötét üvegben vagy fémdobozban célszerű tárolni, hogy tovább megőrizze aromáját.
- A vízajtó teák kimossák a szervezetből a fontos vitaminokat és ásványi anyagokat is, ezért ásványvizet is tanácsos inni mellettük.

#### Csalántea

A csalántea az egyik leghatásosabb vízajtó, ezért fogyókúránál nagy segítség. Kalciumot, káliumot, kovasavat, flavonoidokat valamint rengeteg C-vitamint tartalmaz, mely fokozza a zsírégetést. A csalánlevelek végén található szerotonin pedig hangulatjavító hatásáról ismert. Ha naponta több csészével fogyasztasz belőle, fontos, hogy erős vízajtó hatása miatt bőven igyál másfajta folyadékot is mellette.

**Elkészítése:** forrázz le csészénként két teáskanál csalánlevelet, majd 5 percig hagyd lefedve, hogy az aromák kioldódhassanak.

## Zöld tea

A zöld tea az örök fiatalság elérésének egyik eszköze, ugyanis fontos antioxidánsokkal látja el a szervezetedet, rendszeres fogyasztása pedig segít a rák megelőzésében. Polifenol-tartalma segít a fogásban, és javítja az anyagcserédet. A vaníliával ízesített zöld tea az éhségérzetet is csökkenti.

*Elkészítése:* forralj fel 1 liter vizet, hűtsd le körülbelül 70 fokra, öntsd a teafűre, hagyd hatni 2-4 percig, majd szűrd le.

## Lapacho tea

Ez a csersavban gazdag teafajta a dél-amerikai lapacho-fa kérgéből készül. Sok magnéziumot, nátriumot és nyomelemet, például vasat, krómot és jódot tartalmaz. Anyagcseregyorsító hatásáról is ismert.

*Elkészítése:* a kérget főzd 10 percig, hagyd állni, majd szűrd le. A hatás növelése érdekében adhatsz hozzá vaníliát. Naponta 3-4 csészényit igyál belőle.

## Fogyasztó tea gyömbérből és fokhagymából

A gyömbér és a fokhagyma felgyorsítja az anyagcserédet, ezzel segítve a fogyást. A tea a máj, a vese, a lép és a pajzsmirigy tevékenységét gyorsítja fel. Intenzív íze emellett megfékezi a falási rohamokat is.

*Elkészítése:* tisztíts meg egy ökölnyi gyömbért, szeleteld fel, majd főzd 20 percig 2 liter vízben. Adj hozzá fél fej fokhagymát, forrald fel, majd szűrd le, és hagyd kihűlni. Cukor nélkül fogyaszd!

## Chai tea

Ennek az Indiából származó italnak az alapja a fekete tea, melynek tenin nevű hatóanyaga beindítja a zsírégetést, illóolajai pedig megnyugtatják a gyomrot. Gyömbér-, fahéj-, édeskömény- és ánizstartalmának köszönhetően az anyagcsereére is jó hatással van.

*Elkészítése:* a tealevelek leforrázása után add hozzá a fűszerkeveréket, és ezekkel együtt újra forrald fel, majd szűrd le. Ízesítheted tejjel vagy mézzel is.

## Maté tea

A Dél-Amerikában ismert tea keserűanyag-tartalma révén csökkenti az étvágyat, a koffein pedig gyorsítja az anyagcserét, ezzel elősegítve a súlyvesztést. A C-vitaminban gazdag ital emellett igazi vitalitásnövelő.

*Elkészítése:* 80 fokos vízzel forrázz le csészénként 1, literenként pedig 2 csapott evőkanálnyi teafüvet, és 5 percig hagyd állni. Ízesítheted friss vagy szárított gyömbérral is.

## Citromfű tea

Ez az Európában honos növény tisztítja a bélflórát, remek görcsoldó, és nagy mennyiségű A-vitamin is található benne. Citrustartalma kiváló aromát biztosít, illóolaja baktérium- és gombaölő hatású. Javítja az epeműködést, és megnyugtatja a gyomrot is.

*Elkészítése:* forrázz le csészénként egy evőkanálnyi teafüvet, és 3-5 percig hagyd állni. Ízesítheted mézzel és citromkarikákkal.

## Rooibos tea

A Dél-Afrikából származó tea réz-, kalcium-, vas-, magnézium- és C- vitamin tartalma révén kedvező élettani hatással bír. Csökkenti a gyomorégést, emellett koffeinmentes, így egész nap fogyaszthatod. Nagyon jó hatással van a bélműködésre, így remek zsírégető. Gyermekeknek azonban nem ajánlott.

*Elkészítése:* a tea készen kapható többféle ízesítéssel, például mézzel és mangóval.

## **Borsmenta tea**

A borsmenta tea a karcúság varázsitala, elűzi a nassolási vágyat, salaktalanít, és kiváló görcsoldó. Illóolaja jótékonyan hat az epeműködésre is. Fogyassz belőle naponta 2-4 csészével.

*Elkészítése:* forrázz le 1 teáskanál szárított borsmenta-levelét vagy 1 teafiltert, és 8 percig hagyd állni.

## **Gyermekláncfű tea**

Elsősorban salaktalanító hatása miatt népszerű, de gazdag magnéziumtartalma révén az izmokat is erősíti, így a fogyókúra alatt is fitt maradhatsz. Keserűanyag-összetétele beindítja a veseműködést.

*Elkészítése:* egy csészéhez hideg vízzel önts le 1 teáskanál szárított gyermekláncfűvet, 1 percig főzd, majd 10 percig áztasd. Hatása főként akkor érvényesül, ha reggel fogyasztod.

---