

## Detoxikační čaj - kombinace bylinek podpoří i hubnutí

Složení bylinného odtučňovacího čaje zajišťuje řadu významných funkcí od spalování tuků, odbourávání zadržené vody z těla (lymfatický systém), úpravy pitného režimu až po detoxikaci.



*Vybrali jsme některé z účinků bylin, které pro nás připravila příroda.*

- 1) **Zelený čaj** - zmírňuje chuť na sladké a jídlo obecně. Výhodné je jeho pití před fyzickou aktivitou, kdy zvyšuje spalování tuků. Zelený čaj obsahuje Epigalokatechingalát (EGCG). EGCG chrání tělo před vznikem nádorů a zabraňuje tvorbě a vrůstání cév do nádorů.
- 2) **Maté** - má stimulační a povzbuzující účinky zejména na mozkové buňky. Vědecké výzkumy také prokázaly, že popíjení čaje maté zvyšuje imunitu, detoxikuje organismus, zpomaluje stárnutí, snižuje příznaky alergií, reguluje trávení a snižuje tělesnou teplotu. Zahání hlad, proto se doporučuje při redukčních dietách.
- 3) **Kůra Lapacho** - protinádorový účinek. Tlumí rozvoj leukémie, pomáhá léčit nejrůznější disharmonie v těle, například po chemoterapii, ozařování či užívání psychofarmak. Odstraňuje z organismu těžké kovy, normalizuje činnost vnitřních orgánů, jako jsou slezina, ledviny, játra. Lapacho pomáhá ničit mikroorganismy, které vyvolávají infekční choroby, od malárie po běžné afty. Výhodné je jeho užívání při astmatu, horečkách, bronchitidě, zánětech, revmatických potížích, kožních neduzích a mykózách, při diabetu, skleróze, Parkinsonově chorobě, revmatismu, sexuálních potížích, chudokrevnosti, atd. Čaj Lapacho všeobecně pomáhá odvádět z organismu jedy, nečistoty a je vhodný pro ulehčení látkové výměny a k regeneraci jater a při hubnutí.
- 4) **Kopřiva** - čistí, detoxikuje. Má posilující a antirevmatické účinky, snižuje krevní tlak, používá se u dny a aterosklerózy. Kopřiva působí antisepticky. Je vhodná pro diabetiky, jelikož snižuje hladinu krevního cukru. Podporuje trávení, působí dobře na žaludek, játra, vylučování žluči a vyprazdňování střev. Kopřiva je vhodná také při chudokrevnosti na podporu krvetvorby, čistí krev. Pomáhá při vnitřním krvácení. Léčí močové a dýchací orgány. Vysušuje sliznice a tím ucí pít.
- 5) **Citrónová tráva** - má antioxidační, antibakteriální, antivirové, antiseptické a antimykotické účinky. Zamezuje množení plísní, virů, bakterií a pomáhá k odstraňování kandidóz (kvasinkové onemocnění). Harmonizuje centrální nervový a lymfatický systém. Posiluje krevní oběhový systém a čistí jej. Příznivě působí na krevní tlak, optimalizuje hladinu cukru v krvi. Její antioxidační účinky zpomalují stárnutí buněk.
- 6) **Lékořice** - podporuje játra v odbourávání toxinů, ovlivňuje vylučování moči. Má antioxidační účinky, snižuje srážlivost a cholesterol.
- 7) **Roibos** - rooibos napomáhá vypořádat se s nervovým vypětím, alergiemi a trávícími obtížemi.

### **Příprava čaje**

1 čajová lžička na 0,5l vroucí vody, nechat louhovat cca 5-7 minut. Popijíme teplý nebo chlazený.

### **Upozornění**

Pro přípravu čaje vybírejte vhodné suroviny v biokvalitě nejlépe s historií původu. (není žádoucí, zalít si čaj vyrobený např. z kopřivy, která rostla u cesty).

**Detoxikační bylinný čaj k zakoupení: tel.: (+420) 724 853 626, (+420) 724 853 627**

**Mohlo by Vás zajímat: <http://centrumvitalitynadlani.cz/recepty/>**