

**Domů** > Chcete skutečně zhubnout? S redukční čajovou kúrou podle našeho receptu to dáte!

---

## Chcete skutečně zhubnout? S redukční čajovou kúrou podle našeho receptu to dáte!

Pokud potřebujete zúctovat s přebytečnými kilogramy a chcete na to jít přírodní cestou, máme pro vás tři opravdu zajímavé rostliny, napomáhající hubnutí. A vězte, že když chaluha bublinatá, svízel syřišťový a jasan ztepilý spojí svoje síly, úspěch se dostaví. Vyzkoušíte naši naprosto unikátní redukční čajovou kúru?

### **Martin Kolár**

autor

### **Chcete zhubnout: chaluha bublinatá zrychluje metabolismus**

První rostlinou je hnědá mořská řasa chaluha bublinatá (*Fucus vesiculosus*) s kožovitými, vidličkovitě rozvětvenými pásy a drsnou střední žilkou, která díky vysokému obsahu jódu povzbuzuje činnost štítné žlázy a tím výrazně zrychluje metabolismus. Chaluha stimuluje činnost trávicích enzymů, čímž přispívá k snižování tělesné hmotnosti. Kromě jódu obsahuje chaluha množství dalších minerálů, vitaminů a stopových prvků jako je betakaroten, brom, draslík, hořčík, vápník, železo, měď, fosfor, chróm, zinek, mangan, selen nebo křemík. Chaluha bublinatá také podporuje růst vlasů, zdravé klouby a pomáhá upravit vysoký krevní tlak. Užívá se nejčastěji ve formě čajových směsí (např. s fermentovaným čajem Puerh). Dvě lžičky sušené chaluhy bublinaté přelijte 250 ml vroucí vody, nechte 15 minut vyluhovat a potom scedte. Nálev se pije 3x denně po jídle. Další možnou formou je umletá řasa v podobě tablet, prodávaných po názvem Kelp. Jako nejučinnější se jeví lihový výtažek z chaluhy, který si zachovává všechny potřebné látky v optimálním množství. Chaluha bublinatá není vhodná při hyperfunkci a autoimunitním zánětu štítné žlázy a v těhotenství.



Chcete zhubnout: chaluha bublinatá (*Fucus vesiculosus*)

Zdroj: *istock.com*

### **Chcete zhubnout: svízel syřišťový snižuje chuť k jídlu**

Druhou bylinou je svízel syřišťový (*Galium verum*). Tato rozšířená léčivka je právem nazývána lymfatickým koštětem. Čaj nebo tinktura ze svízele podporuje lymfatický systém, pomáhá při otocích a nadměrném zadržování vody v těle. Svízel syřišťový má zajímavou vlastnost, že snižuje chuť k jídlu, čehož se využívá právě při redukčních dietách. Svízellový nálev připravíte z 1 vrchovaté lžičky natě a 250 ml vroucí vody. Nechte 10-15 minut vyluhovat, scedte a vypijte ráno a v poledne. Večer vzhledem k možnému silnějšímu močopudnému účinku již raději ne.



Chcete zhubnout: svízel syřišťový (*Galium verum*)

Zdroj: *istock.com*

### **Chcete zhubnout: jasan ztepilý má odkyselovací účinek**

Do třetice bych rád upozornil na účinky jasanu ztepilého (*Fraxinus excelsior*). Listy jasanu se používají podobně jako nať svízele při zadržování vody v těle, revmatismu nebo dně. Ovšem pro nás je zajímavý odkyselovací močopudný účinek jasanu. Po vánočním mlsání a přemíře sladkostí je totiž naše tělo překyseleno. Tyto kyselé usazeniny pak způsobují bolestivé otoky kloubů a různé ledvinové problémy. Jasanový výtažek nebo čaj pomáhá rozpouštět a vyplavovat přebytečné kyselé usazeniny a soli ven z těla. Odkyselení by mělo být nedílnou součástí každé redukční kúry. Na přípravu čaje použijte jednu lžičku čerstvých nebo sušených listů, kterou přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut vyluhovat. Scedte. Jasanový nálev pijte 2-3x denně asi půl hodiny před jídlem.





Chcete zhubnout: jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*).

Zdroj: Pixabay

### **Prima tip: recept na unikátní redukční kúru**

Chaluhu bublinatou, svízel syřišťový a jasan ztepilý smíchejte dohromady rovným dílem (1:1:1). Získáte komplexně působící redukční čaj. Zarovnanou lžící směsi zalijte 220 ml vroucí vody, nechte asi 15 minut vyluhovat, scedte. Toto množství pijte 2-3x denně jako kúru po dobu 4-5 týdnů. Při očišťujících a redukčních bylinných kúrách nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin, ideálně alespoň 2 litry čisté vody denně.

**Martin Kolár**

autor

---

#### **Source URL:**

<http://napady.iprima.cz/prima-napady/chcete-skutecne-zhubnout-s-redukcnii-cajovou-kurou-podle-naseho-receptu-date>