Сегодня снова вернулась мода на стройность. Люди добиваются привлекательных форм разными способами: занимаются спортом, подсчитывают калории, посещают салоны красоты. Но не многие знают, что похудеть можно ещё при помощи трав, из которых можно изготовить в **домашних условиях** **отвар**ы, **сжигающие жир**. Худеющие задаются вопросом, **какие травы нужно пить, чтобы похудеть.** В статье мы рассмотрим **народные** способы похудения.

Давайте разберёмся, **какие травы помогают похудеть**. Эти растения подразделяются по своему воздействию на организм на пять видов:

1. Заглушающие ощущение голода
2. Мочегонные
3. Увеличивающие объём выделяемой желчи
4. Слабительные
5. Ускоряющие обменные процессы

Многие хотят узнать ответ на вопрос, существует ли **самая эффективная трава для похудения**. К сожалению, такой в природе не существует. Диетологи за годы работы выяснили, какие **сбор**ы лучше всего подойдут для этой цели. В этой статье вы узнаете, **как приготовить** **отвар**ы и настои из этих **лекарственных** трав и **как принимать** их. Рассмотрим каждую категорию трав в отдельности.

***Травы, заглушающие ощущение голода***

Попав в желудок, они разбухают и вырабатывают слизь, благодаря которой объём выделяемого желудочного сока сокращается, в связи с этим ощущение голода прекратится или уменьшится. Употребление таких трав позволит худеющему наедаться маленькой порцией.

К таким растения относятся

* Лён, точнее его семена, которые можно применять разными способами: заваривать, варить каши, добавлять в пищу и **напитки**, его можно приобрести как в продуктовых магазинах, так и в аптеке.
* Дягиль, а именно его корень, из него делают **чай** и различные настойки, приобрести его можно в аптеках или найти самому.
* Кукурузные рыльца (нити), их добавляют в травяные чаи, также из них делают **отвар**ы и настои.
* Алтей, применяются для настоев и **отвар**ов как его корни, так и стебли.
* Спирулина, её чаще всего можно найти в форме таблеток или порошка, её следует добавлять к **напиткам**, смузи и сокам.

Эти травы можно применят по-отдельности или совмещать между собой.

***Растения, обладающие мочегонными свойствами***

У человека, который только начинает свой путь к похудению, от одного до трёх лишних килограммов – это вода, которая не может вывестись из организма по той или иной причине, для таких случаев как раз и нужны мочегонные травы. Вместе с лишней жидкостью выведутся вредные вещества, но, ни в коем случае, нельзя злоупотреблять ими, так как когда лишняя вода уже выведена из организма, они начнут выводить из него важные микроэлементы, может дойти до того, что у человека начнут портиться зубы и выпадать волосы.

Многие средства для похудения, которые вы можете увидеть в аптеках, работают по такому же принципу, **отзывы** на них всегда положительные.

К мочегонным травам можно отнести:

* Берёзовые почки
* Душица
* Шиповник
* Шалфей
* Крапива
* Василек

В период употребления мочегонных чаев не нужно забывать о том, что, помимо чая и других напитков, необходимо выпивать не менее двух литров чистой воды, иначе может наступить обезвоживание организма.

***Растения, увеличивающие объём выделяемой желчи***

Желчь способствует улучшенному усвоению пищи. Следовательно, желчегонные чаи помогают организму не только быстро переварить пищу, но и решить проблему с застаиванием её в кишечнике.

Таким воздействием обладают следующие растения:

* Одуванчик
* Кукурузные нити (рыльца)
* Аир, а точнее его корень
* Корень валерианы
* Ромашка
* Фенхель

В аптеках можно найти специальные сборы, которые либо состоят из этих трав, либо в их состав включена одна из них. Для того, чтобы ощутить эффект из них делаются различные настои, **отвар**ы, **чаи**.

***Растения, обладающие слабительным эффектом***

Вредные и токсичные вещества нередко скапливаются в организме, иногда для того чтобы их вывести нужно приложить некоторые усилия. Для этого вы можете увеличить объём фруктов и ягод в рационе, пить смузи, устраивать разгрузочные дни или применить специальные **чаи**, которые благодаря своему слабительному эффекту выведут токсины и ускорят переваривание.

* Крушина, для данной цели нам понадобится кора этого растения
* Ромашка
* Анис
* Крапива
* Тмин
* Подсолнечник, его семена
* Алоэ

***Растения, улучшающие переваривание***

У многих людей «с пышными формами» замедленный метаболизм, это может быть связно с различными факторами:

1. Редкие приёмы пищи при больших порциях
2. Сидячий образ жизни
3. Тяжёлая неправильная пища

Есть хорошее народное средство, которое ускорит переваривание, это специальные чаи.

Вот некоторые из трав, которые оказывают такой эффект:

* Куркума
* Розмарин
* Имбирь

У этого метода есть один большой недостаток. Когда переваривание ускорено, чувство голода тоже наступает быстрее, чем обычно, поэтому не злоупотребляйте добавлением их в свой ежедневный рацион.

**Противопоказания:**

1. Беременность
2. Грудное вскармливание
3. Непереносимость компонентов