

Ervas que emagrecem

Clorella

Em regimes de emagrecimento, esta erva apresenta resultados bastante animadores. A clorella contém triptofano, um aminoácido que dá sensação de saciedade, ou seja, ao entrar em contato com o suco gástrico, a alga se expande como uma esponja e libera triptofano, fazendo a pessoa se sentir satisfeita com uma quantidade menor de alimento.

Bugre

Esta erva possui um efeito diurético surpreendente, capaz de regularizar o aparelho urinário com um rápido tratamento.

Alcachofra

As tinturas são obtidas das folhas. Possui uma ação que estimula a secreção da bile e uma produção hepática e diurética suave. Seu alto poder depurativo age favoravelmente nos distúrbios hepáticos e digestivos, no combate ao colesterol e ácido úrico.

Cabelo-de-milho

O cabelo de milho, devidamente associado a outras ervas, funciona como um excelente diurético. A mistura apresenta um saudável resultado sobre a digestão.

Gucomanann

Fibra vegetal que provoca sensação de saciedade, diminuindo a fome. Forma um revestimento em torno das partículas alimentares, retardando o processo da digestão.

Carqueja

Este tônico amargo exerce ação benéfica no fígado e intestinos. O amargor da carqueja é o responsável pelo estímulo de glândulas salivares e hepáticas. O chá da carqueja também é utilizado para combater a anemia, cálculos biliares, bexiga, rins e fígado. Usado no tratamento do reumatismo, gota e inflamações urinárias.

Fucus

Estimula a tireóide e acelera o metabolismo. Tem suave ação laxativa e age na diminuição da gordura corporal por meio de banhos.

Garcínia

É um fruto natural da Tailândia e da Índia. Reduz a fome, mas fortalece o organismo. Controla o metabolismo e reduz o armazenamento de gordura corporal.

Hibisco

É feito um chá de suas flores secas, que é ótimo para inibir a vontade de comer doces. Extremamente saboroso e levemente laxativo, possui propriedades anti hipertensivas e calmantes. O hibisco favorece a digestão lenta e difícil, acalma espasmos, cólicas uterinas e gastrointestinais.

Goma Guar

É uma goma obtida de sementes, usada como moderador natural do apetite e como redutor de colesterol. Em casos de obesidade, é usada também por sua propriedade formadora de massa, que proporciona sensação de plenitude gástrica quando ingerida com água.

Existem combinações entre ervas que, quando usadas corretamente, aceleram o processo de eliminação de toxinas e a queima da gordura.