



Поддержание своей фигуры в норме – одна из основных задач человека, который хочет быть успешным во всем. В то время как в аптеках с каждым днем появляется все больше новомодных средств, многие забывают, что бороться с лишними килограммами помогают доступные всем и каждому травы.

В списке помогающих держать вес в норме трав можно найти огромный перечень всевозможных растений. В этой статье мы назовем только некоторые из них: анис, тмин, куркума, укроп, петрушка, крапива, барбарис. Если Вы любите лес, если знаете, как [там](#) ориентироваться, можете заготовить необходимые Вам травы самостоятельно. Если знаний не хватает, травы можно приобрести в любой аптеке по соседству.

Выбирая ту или иную траву, помните, что каждая из них обладает своим уникальным набором свойств. Так, к примеру, льняное семя и дягиль способны притуплять чувство голода. Такой эффект достигается за счет того, что дягиль и льняное семя разбухают в желудке, заполняя собой большую часть пространства в желудке. Как итог, человек чувствует себя сытым и реже вспоминает про холодильник.

Такие растения, как барбарис, одуванчик или хвощ полевой обладают желчегонными и мочегонными свойствами. В результате приема этих трав из организма мягко выводятся скопившиеся там токсины и шлаки, удаляется лишняя жидкость.

Укроп и фенхель улучшают перистальтику и метаболизм. Что касается жировых складок, то с ними лучше всего помогут справиться крапива, имбирь и молодые листья березы. При помощи брусники, рябины и шиповника можно обогатить организм витаминами в затяжной зимний период.

Усилить лечебные свойства растений помогут правильно составленные рецепты. Ознакомиться с этими рецептами можно как в специальной литературе, так и на специализированных ресурсах в Интернете. Выбирая для себя тот или иной рецепт, помните, что длительное употребление травяных чаев может пагубно сказаться на общем самочувствии.