

Java Tea oder Ortosifon, ein Diuretikum zur Gewichtskontrolle

Müssen Sie Kräuter nehmen, um Flüssigkeiten zurückzuhalten? Das Ortosifon ist eine der besten Pflanzen zur Gewichtsreduktion, die Sie treffen können. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Java-Tee zubereiten. Hör nicht auf zu lesen! Ortosifón, eines der besten Kräuter zur Fettverbrennung Orthosiphon ist eine bekannte Heilpflanze, die auch als Java-Tee bekannt ist und aufgrund ihrer unglaublichen Eigenschaften traditionell als Koadjuvans bei der Gewichtskontrolle eingesetzt wird. Möchten Sie wissen, warum Orthosiphon als eine der effektivsten Pflanzen zur Gewichtsreduktion gilt? Flüssigkeitsretention Mehrere Spezialisten weisen darauf hin, dass Orthosiphon eines der besten Kräuter für die Rückhaltung von Flüssigkeiten ist, was sehr nützlich sein …



Müssen Sie Kräuter nehmen, um Flüssigkeiten zurückzuhalten?
Das Ortosifon ist eine der besten Pflanzen zur

Gewichtsreduktion, die Sie treffen können. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Java-Tee zubereiten. Hör nicht auf zu lesen!

Ortosifón, eines der besten Kräuter zur Fettverbrennung

Orthosiphon ist eine bekannte Heilpflanze, die auch als Java-Tee bekannt ist und aufgrund ihrer unglaublichen Eigenschaften traditionell als Koadjuvans bei der Gewichtskontrolle eingesetzt wird. Möchten Sie wissen, warum Orthosiphon als eine der effektivsten Pflanzen zur Gewichtsreduktion gilt?

Flüssigkeitsretention

Mehrere Spezialisten weisen darauf hin, dass Orthosiphon eines der besten Kräuter für die Rückhaltung von Flüssigkeiten ist, was sehr nützlich sein kann, um Gewicht zu verlieren, da Übergewicht oft mit einer leichten Flüssigkeitsretention verbunden ist.

Verminderter Appetit

Zusätzlich zu seinen harntreibenden Eigenschaften ist Orthosiphon- oder Java-Tee sehr reich an Kalium. In Kombination mit einer richtigen und ausgewogenen Ernährung sowie einer täglichen Übungsroutine und anderen Arten von Heilpflanzen können Sie Ihren Appetit stillen und Heißhungerattacken vermeiden .

Beseitigung von Toxinen

Auf der anderen Seite kann Java auch eine antioxidative Wirkung haben, indem es dazu beiträgt, Abfallprodukte, die durch die Oxidation freier Radikale entstehen, auszutreiben, und somit Ihren Körper sauber und von Verunreinigungen gereinigt halten.

Aber das ist noch nicht alles. Wenn Sie sie auch mit anderen Pflanzen zur Gewichtsreduktion wie Camilina oder Fucus

kombinieren, werden ihre Wirkungen verstärkt. In diesem zweiten Fall (kombiniert mit Fucus) gehen Sie jedoch immer zum Endokrinologen, da Ihre Aufnahme bei einem Schilddrüsenproblem den Hormonspiegel Ihres Körpers verändern kann.

Java-Tee, der trotz seines Namens kein Stimulans ist oder zur Teefamilie gehört, kann in Infusionen und Kapseln gefunden werden, wobei zwei tägliche Dosen empfohlen werden, obwohl die genaue Dosis vom Körpervolumen jeder Person abhängt. Das Beste ist, Sie können sich auch vorbereiten Java-Tee Zuhause. Wie? Finden Sie es in den folgenden Absätzen heraus.

Wie man Java-Tee zubereitet

Wenn Sie entschlossen sind, Orthosiphon zum Abnehmen zu verwenden, gibt es nichts Besseres, als zu lernen, wie man diesen harntreibenden Tee zubereitet.

Führen Sie dazu die folgenden Schritte aus:

Wasser in einem Topf erhitzen, um eine Tasse Tee zu machen.

Wenn es zu kochen beginnt, fügen Sie einen Löffel trockenes Orthosiphon hinzu.

Ausschalten, abdecken und 10 Minuten stehen lassen.

Richten Sie sich auf und trinken Sie.

Experten empfehlen, 2 Tassen Java-Tee pro Tag zu sich zu nehmen, eine nach dem Mittagessen und eine nach dem Abendessen. Wie auch immer, ich empfehle Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem täglichen Trinken beginnen, um Gewicht zu verlieren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki