



Karcsúsító teák, forró italokkal a kilók ellen

2011 január 04. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása
értékelve

Még nincs

Mérték

Szerencsére a jó szokás hazánkban is kezd elterjedni, egyre népszerűbbek az egészséges teák, melyek ha nem is ízűktől, de rendkívüli jótékony hatásuktól nagyon népszerűek. Persze az íz ízlés dolga, van, akinek nagyon is bejön a természetes íz, van aki ízesíti, de a tea lényegén persze semmi nem változtat.

A tea eredetéhez f?z?d? számtalan legenda mutatja, hogy Camellia f?zete milyen régen közkedvelt itala az emberiségnek. Az egyik legközismertebb legenda szerint a Kr.e. 2737-ben a tudós Shen Nung kínai császár forralt vizet tartalmazó csészéjébe egy közeli teacserjér?l néhány levél hullott. A víz különleges ízt nyert, ami természetesen csodálattal töltötte el a minden újra fogékony, bölcs uralkodót. A különleges ital ezek után igen gyorsan népszerűvé vált Kína egész területén olyannyira, hogy a teáról szóló könyvek, versek sokasága egymás után láttak napvilágot.



A négy f? teafajta

A teacserje (camellia sinensis) leveleinek feldolgozása négy lépésben történik. A levél fonnyasztása után azok sodrása következik. Ezt követi az erjesztés (fermentáció) és végül a szárítás.

Az erjesztés, vagy oxidáció mértékét?l függ?en a teák négy fajtáját különböztetjük meg:

Fekete tea: teljesen erjesztett, nagymérték? oxidáció

Zöld tea: nem fermentált, jelentéktelen mérték? oxidáció

Oolong tea: félig erjesztett, az erjesztési folyamatot a közepén állították meg

Fehér tea: fiatal levelek, melyek enyhén oxidálódtak

Egyéb említésre érdemes teafajták:

A puer tea még érdemes megemlíteni. Ez ugyanis a fekete tea egy közkedvelt, kétszeresen erjesztett változata. Ezt a teát gyakran több évtizedig tárolják míg elnyeri jellegzetes ízét. A csung csa, vagyis féregtea pedig a kínaiak által igen kedvelt, de nálunk kevésbé ismert tea a teacserje magjaiból készül.

Serkenti a zsírégetést

Vaníliás oolongtea

Hatása: Kínában a különösen kedvelt teafajtákhoz tartozik. A benne található koffein fokozza az elraktározott zsíradék lebontását, ráadásul egy olyan anyagot is tartalmaz, amely segít kiválasztani az étkezéssel bevitt zsírok egy részét, így azok nem rakódnak le. Mivel a tea íze önmagában elég er?s, összekeverhetjük egy kis friss vaníliával, ez által sokkal finomabb lesz. További el?nye: az édes íz segít megel?zni a farkaséhséget.



Alkalmazása: Mivel felgyorsítja az anyagcserét, és megakadályozza a zsír lerakódását, legjobb, ha közvetlenül étkezés előtt vagy után fogyasztjuk, ugyanis így a leghatásosabb.

Elkészítése: vágjunk fel 3 vaníliarudat, és kaparjuk ki a belsejét. Ezt, a vaníliarúd külső részét és 3 evőkanál teafüvet öntsünk fel 1 liter forró vízzel, 3 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le.

Az Oolong tea tulajdonképpen félúton van a zöld, és a fekete tea között. Ez abból ered, hogy ezt a teafajtát noha erjesztés alá vonják, de a folyamatot leállítják, mielőtt az erjedés, az oxidáció teljesen végbe menne. Ennek köszönhetően az Oolong tea szinte rendelkezik mind a zöld tea, mind a fekete tea értékes hatóanyagaival.

Az Oolong tea levelei flavonoidokban gazdagok. A P-vitamin, a C-, és az E-vitaminokkal közösen segítenek a szívbetegségek megelőzésében. Az Oolong teában a szelén, mint antioxidáns, védi a szervezetet a rák kialakulásától. Megakadályozza a szabad gyökök oxidációját, azaz lassítja az öregedési folyamatot. Az Oolong tea rendszeres fogyasztása elősegíti a jobb anyagcserét, így hozzájárul a túlsúlyosság kialakulásának megelőzéséhez. A magas szelén tartalmú Oolong tea szabályozza a vércukorszintet, és jótékony hatással van a diabéteszes betegek kedélyállapotára is.

Felpörgeti az anyagcserét

Gyömbéres-citromos tea

Hatása: A gyömbér olajai azáltal, hogy aktivizálják az emésztőenzimeket, javítják az anyagcserét, és így gyorsítják a zsírégetést. Ha citromot teszünk a teába, azzal C-vitamint is juttatunk a szervezetünkbe.

Alkalmazás: Igyunk meg napközben 1 liter teát, ahogy és amikor jól esik.



Elkészítése: Tisztítsunk meg egy diónyi gyömbér darabot. Az egyik felét reszeljük le, míg a másikat daraboljuk fel, és mind a kettőt tegyük az edénybe a citrom mellé. Öntsük fel 1 liter forró vízzel, hagyjuk állni 5 percig, végül szűrjük le. Alaposan mossunk meg ½ db citromot, vágjuk darabokra és adjuk a teához.

Gyömbér:

emésztésserkentő, étvágygerjesztő, hányinger csökkentő, immunerősítő.

Kitűnő gyomorerősítő, étvágyjavító, emésztést elősegítő hatása miatt kedvelik. Főbb fajtái a hámozatlan, fekete „barbadosi” és a hámozott, fehér „bengáliai” gyömbér. Vágva, őrölve, egyes országokban kandírozva (cukrozva) is árusítják. Gyökérgumóját nyersen is felhasználják; ilyenkor előbb meg kell hámozni.

A gyökér forrázata [gyógyteaként](#) vértisztító, [meghűlés](#), torokfájás, gyomorbajok, [felfűvódás](#), [étvágytalanság](#), gyengeség ellenszere.

Alkalmazható [szédülés](#) megszüntetésére is, ezért a [tengeribetegség](#) megelőzésére használják. A gyógynövényüzletekben, patikákban kapszulában szerezhethetjük be; ezeket az utazás előtt 1-2 órával kell bevenni.

Citrom:

serkenti az [emésztést](#) és erősíti a gyomrot. Mivel sok benne a [C-vitamin](#), segíti a [meghűléses](#) betegségek megelőzését.

A közkedvelt aromájú [fűszert](#) a külső héjából nyerjük. [Bioflavon](#)-tartalma vértisztító hatású, és regenerálja is a véredényeket. [Bélféreg](#)hajtó és puffadásgátló hatása is van. A citromlé fokozza a [nyálelválasztást](#), csillapítja a [szomjúságot](#), mivel oldja és eltávolítja a szervezetlen sókat.

Csökkenti a farkasétvágyat

Rozmaringos matétea

Hatása: Ez a teafajta nálunk első sorban élénkítő hatásáról ismert. Koffeint tartalmaz, így energiát ad, és a keringést is javítja. Hatóanyagai csökkentik az étvágyat, biztosítják a jóllakottság érzetét. Az anyagcserét gyorsító rozmaring pedig a fogyasztó hatású ital finom ízer! gondoskodik.

Alkalmazása: legjobb, ha étkezés előtt fél órával isszuk meg 1-2 csészényit az étvágycsökkentő teából. Már ez által is automatikusan kevesebbet fogunk enni, ugyanakkor gyorsabban jóllakunk majd.

Elkészítése: Tegyük az edénybe 5 ág rozmaringot, 3 ek. matétea- és 3 ek. hibiszkuszlevelet. Öntsünk rá 1 liter forró vizet, 5 percig hagyjuk állni, majd szűrjük le.

***A maté gyógyhatása:***

Koffeintartalma miatt serkenti a központi idegrendszer működését, figyelemserkent és a szellemi képességet javító, továbbá fokozza a szív- és a légzőrendszer működését. A maté készítményeknél nemcsak a koffein hatása érvényesül, hanem a benne lévő cseranyagoké, szaponinoké és flavonoidoké is, mert ezek módosítják a koffein hatását. Az alapanyagcserét mintegy 10%-kal emeli. A növény pontosan nem ismert módon segít a zsírok lebontásában, ezért jó elhízás elleni szer. Teája élénkíti, és ellenállóbbá teszi a szervezetet. Megfázások és influenza ellen magas C-vitamin tartalma miatt javallt. Vízhajtó hatása révén megszünteti a menstruáció előtti puffadtságot.

Feszesíti a bört***Csipkebogyós-citromfűves tea***

Hatása: A csipkebogyó elsősorban magas C-vitamin tartalmáról ismert, amely igen fontos például a kötőszövetek számára, hiszen segíti a kollagén rostok képződését. A citromfűl nyert olajok ugyanakkor a májfunkciót is javítják, hozzájárulva ezzel a szervezet méregtelenítéséhez. Rendszeres fogyasztása esetén ez a tea ráadásul még a narancsbőr ellen is hatásos.

Alkalmazása: A feszesítő hatás érdekében, legjobb, ha 4-6 héten át napi 1 liter teát iszunk meg, egyenletesen elosztva. Az ideális az lenne, ha emellett még legalább napi 1 liter vizet is meginnánk, ez ugyanis fokozza a méregtelenítést.

Elkészítése: Mossunk meg 2 ág citromfűvet, daraboljuk fel, és 3 ek. csipkebogyóval együtt tegyük egy edénybe. Töltsünk rá 1 liter forró vizet, hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le.



Csipkebogyó

Influenzára, meghűléses megbetegedésekre kitűnő gyógyír, de hatékonyan alkalmazzák emésztés javítására, vese-, hólyagbántalmakra is.

Citromfű

Ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Oldja a depressziót. Serkenti az emésztést, gyomorrontás, gyomorsav túltengés ellen is alkalmazható. Gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is.

A lapos hasért

Mentás-ánizsos tea

Hatása: A friss mentának számos jótékony hatása van. A fűszernövény hatóanyagai mozgásba hozzák a bélrendszert, a csillagánizs pedig az emésztést támogatja. Így a mentás-ánizsos tea fokozza a zsírok lebontását, segít elkerülni a telítettségérzést és a puffadást, valamint gondoskodik a lapos hasról.

Alkalmazása: Ez a tea ideális zsíros ételek fogyasztása után.

Legjobb, ha délután és este iszunk belőle 1-1 pohárral. Így nemcsak gyorsabban és könnyebben emésztjük meg az ételt, de a leheletünk is frissebb lesz.

Elkészítése: Mossunk meg 1 csokor mentát, és csöpögtessük le. 5 db csillagánizzsal együtt tegyük 1 liter forró vízbe, hagyjuk állni benne 5 percig, majd szűrjük le, és már fogyaszthatjuk is.



Ánizs

A Földközi-tenger területéről származó, hazánkban termesztett egyéves, illatos növény. Íze kellemes, édes-fűszeres. Az ánizs illóolaja anetolt, izoanetolt, ánizs aldehidet tartalmaz. A növény apró, tojásdad alakú termését használják gyógyászati célra. Köhögéscsillapító, emésztést elősegítő, szélhajtó, köptető, felfúvódást oszlató hatású.



Menta

Évenként 2-szer vágják, ill. fosztják a leveleit. Levelét, szárát friss és szárított állapotában is felhasználhatjuk. Emésztési zavarok, felfúvódás, epegyulladás, menstruációs zavarok gyógyítására alkalmas. A menta tea, tisztító és izzasztó hatása révén elősegíti a szervezet megtisztulását. A fodormenta és a borsmenta is hasonló gyógyhatásokkal rendelkezik, de a panaszoktól függően az alábbi módon használjuk:

Borsmenta: gyomorjavító- és nyugtató hatású,

Fodormenta: puffadás, felfúvódás ellen hatásos

V.N



Ajánló
