

## Βότανα που βοηθούν στο αδυνάτισμα



Όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας

έχουμε μπει στη διαδικασία της δίαιτας για να χάσουμε άλλοτε λιγότερα και άλλοτε περισσότερα κιλά. Τα βότανα προσφέρουν μια συμπληρωματική ώθηση στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού και μπορούν να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους, πάντοτε σε συνδυασμό με φυσική άσκηση και υγιεινή διατροφή. Αυτό το επιτυγχάνουν χάρη στα ένζυμα και στις βιταμίνες που περιέχουν.

Ακολουθούν τα πλέον ασφαλή βότανα, που βοηθούν στο αδυνάτισμα:

### **Φυτολάκα για το τοπικό πάχος**

Η φυτολάκα είναι ένα δέντρο τα φύλλα του οποίου έχουν κυρίως λιποδιαλυτική και εν μέρει διουρητική δράση.

Δοσολογία : Ετοιμάζετε έγχυμα με 1 κουταλάκι φυτολάκα σε 1 φλιτζάνι νερό.

Tip : Τη φυτολάκα θα τη βρείτε και σε πόσιμη μορφή, σε φαρμακεία με ομοιοπαθητικά. Διαλύετε 10 σταγόνες φυτολάκα σε ένα φλιτζανάκι νερό και πίνετε μέχρι 3 φλιτζανάκια την ημέρα. ([περισσότερα...](#))