

# Čaje a bylinky na hubnutí



7. 4. 2021

*Říká se, že na každou nemoc roste v přírodě bylina. Čaje a bylinky jsou skvělými podpůrnými pomocníky při léčbě nemocí, pomáhají se zvýšením imunity, jsou skvělé při očistě organismu i hubnutí. Při pravidelném užívání se můžete těšit z jejich blahodárných účinků, mějte však na paměti pravidlo „všeho s mírou“, u bylinek a čajů to platí dvojnásob. Některé čaje a bylinky jsou během keto diety zcela nevhodné, protože zpomalují ketózu. Některé mají zase větší podíl sacharidů, a proto mohou nepříznivě ovlivnit průběh celé diety. Které čaje a bylinky vám pomohou zhubnout, které jsou vhodné při keto dietě, a na které si dát naopak pozor?*

## Čaje a bylinky na hubnutí

Pokud doufáte, že narazíte na zázračnou bylinku, po které se to bude „hubnout samo“, asi budete zklamaní. Čaje a bylinky jsou pouze podpůrnými složkami potravy, které vám s očistou organismu a hubnutím pomohou. Jestliže opravdu chcete zhubnout, zásah do vašeho jídelníčku by měl být razantnější. Za „hubnoucí“ se považují především stimulační byliny a čaje, například ženšen, guarana, zelený čaj, matcha nebo maté. Tyto bylinky dodají vašemu tělu vitalitu a energii, proto je možné je užívat třeba před sportem. Během keto diety tyto bylinky a koření nedoporučujeme, protože mohou zpomalovat ketózu a tím ovlivnit proces hubnutí. Jejich konzumaci proto doporučujeme konzultovat s naším výživovým poradcem, mnoho rad a tipů najdete také v Manuálu Prodiety proteinové diety.

## Bylinky vhodné při keto dietě

Bylinky, které vám při keto dietě naopak poslouží, jsou máta, heřmánek, fenykl, anýz, třezalka, pelyněk a řebříček. Každá z těchto bylinek má jedinečné vlastnosti – máta a heřmánek jsou skvělé pro své uklidňující účinky, pomáhají s trávením a posilují imunitu. Řebříček pomáhá s trávicími problémy, nechutenstvím, nadýmáním a křečemi. Pelyněk lze užívat pro zlepšení trávení, působí také proti zánětům či nechutenství. Fenykl a anýz vám pomohou při pocitu nadměrného nadýmání, uvolňují křeče a celkově podporují trávení. Třezalka podporuje duševní harmonii, zmírňuje stres a přispívá ke správnému fungování jater a žlučníku.

## **Na které bylinky si dát pozor?**

Při keto dietě si dejte pozor na byliny a koření, které obsahují větší podíl sacharidů. Mezi ně patří skořice, kurkuma, zázvor nebo pískavice řecké seno. Konzumovat je během diety můžete pouze velmi omezeně dle Manuálu Prodietix proteinové diety, který od nás ke každému dietnímu programu dostanete. K dispozici jsou vám také naši výživoví poradci, se kterými můžete své nejasnosti o účincích jednotlivých bylin či koření konzultovat.