Čaj Pu-Erh: hubnutí přírodní cestou

Vloženo: 20.10.2015 Reklamní sdělení

Čínský čaj Pu-Erh je vynikající přípravek, který podporuje hubnutí. Kromě toho snižuje hodnoty tuku v krvi a napomáhá s bojem proti migréně a klimakteriem. V současné době se pořád více a více lidí snaží starat o zdraví za pomoci přírodních prostředků. S ohledem na to se stává stále populárnější Čína a další země Asie, kde mají lidé s léčivými bylinami spoustu zkušeností. Červený čaj Pu-Erh je jedním z nejzajímavějších prostředků, jak ochránit svoje zdraví. V našich končinách se občas můžete setkat i s pojmenování Pu-Erhu jako „Čínský penicilin“.

Hubnutí

Evropané často oproti Asiatům trpí nadváhou a jistě je pro ně nejzajímavějším účinkem čaje asistence s hubnutím. Přední odborníci z univerzity Kchun-ming důkladně zkoumali účinky Pu-Erhu na různé věkové skupiny. Skvělé výsledky byly objeveny hlavně u mladistvých, kdy se podařilo zhubnout přibližně čtyřiceti procentům účastníků výzkumu, kteří nedodržovali žádnou drastickou dietu.

Nejlepší výsledky byly ve výzkumu zaznamenány u skupiny lidí mezi čtyřicátým a padesátým rokem života. Dosáhlo se v poměrně krátkém časovém horizontu jednoho měsíce úbytku tuku až o devět kilogramů v případě silné nadváhy, což je vynikající číslo. U střední nadváhy to bylo přibližně šest kilogramů a lidé s mírnou nadváhou při šetrné dietě a dávkách Pu-Erhu ztratili cca 3 kilogramy.

Tuk v krvi

Přínos červeného čaje Pu-Erhu ovšem nezůstává pouze u hubnutí. Francouzští lékaři ho podrobili důkladnému zkoumání a zjistili díky experimentu, že pacienti měli o třináct procent menší obsah tuku v krvi při konzumaci tří hrnků čaje denně po dobu jednoho měsíce. Kromě toho došlo i k poklesu hodnot kyseliny močové v krvi.

Pu-Erh má množství dalších účinků na lidské tělo. Pomáhá lidem trpícím bolestmi hlavy, migrénami nebo poruchami spánku. Kladné účinky byly zaznamenány i u lidí trpících astmatem, sennou rýmou či

diabetem. Čaj je vhodný i pro zmírňování obtíží spojených s klimakteriem.

Důležitá je kvalita

Zásadním bodem ke znatelným účinkům je výběr správného čaje. Pu-Erh se běžně vyskytuje v jedenácti kategoriích jakosti. Největší přínos samo sebou přináší nejkvalitnější typ. Také byste měli upravovat frekvenci popíjení Pu-Erhu podle toho, jakou potíž s ním chcete léčit. Účinnost čaje se celkem snižuje, když ho necháváte odstát. Nejlepší je nápoj vypít hned, co ho uvaříte.

Pro snížení váhy byste měli popíjet minimálně měsíc tři hrnky za den. Čaj by měl regulovat i chuť k jídlu, takže výsledek by se měl dostavit brzy. Procesu hubnutí určitě pomůžete i v případě, že za pomoci Pu-Erhu nahradíte sladké nápoje. Ovšem nelze očekávat, že vše půjde úplně samo a pro zhubnutí je stejně nutné upravit svoji životosprávu. Určitě nic nezkazíte přidáním ovoce a zeleniny do jídelníčku stejně jako pravidelným cvičením.