

## Idealni napici protiv celulita

*To što smo u ove zimske dane pokriveni od glave do pete, ne znači da baš trebamo pustiti da se celulit slobodno širi našim guzama i bedrima. Osim vježbanja i pravilne prehrane, protiv zločeste narančine kore možemo se boriti i pravilnim izborom napitaka*

### **Voda**

Voda je, dakako, napitak broj jedan u borbi protiv celulita. No, uopće nije potrebno piti na litre i litre vode pod izlikom da će to očistiti i otjerati toksine iz vašega tijela. Naprotiv, mnogo bolje je smanjiti konzumaciju i ostati na 1,5 litri vode dnevno. Gaziranu vodu pijte u manjim količinama, jer je ona bogatija solima i pospješuje retenciju (zadržavanje) vode u organizmu. Ipak, nemojte je potpuno izbaciti jer sadrži vrijedne minerale.

### **Zeleni i bijeli čaj**

Zeleni čaj je idealan napitak u borbi protiv celulita (i općenito u kurama mršavljenja), jer ima diuretska svojstva, ograničava apsorpciju lipida i bogat je antioksidansima. Sadržava također vitamine kao i provitamin A. Ako ne volite intenzivnu aromu zelenoga čaja, izaberite zeleni čaj s dodacima voćnih okusa ili se odlučite za bijeli čaj, koji nema tako naglašen okus. I bijeli čaj djeluje blagotvorno na dobru liniju. Zapravo, omogućuje regulaciju nagomilavanja masnoća.

### **Gorska suručica, peteljke trešanja, jasen i list vinove loze**

I neke druge biljke su također idealne za pripremu napitaka učinkovitih protiv „jastučića“. Na prvom mjestu su: gorska suručica, peteljke trešanja i jasen. Vrlo efikasan je i list vinove loze, inače poznat po svom svojstvu pospješivanja cirkulacije. Vjerojatno neke od ovih biljaka nikada niste koristili, pa, koliko god smiješno zazvučalo, nije na odmet da napomenemo - ne morate ih brati, one postoje sušene i mogu se naći pakovane u vrećicama, kao i čajevi.

### **„Kratka“ limunada**

Isto tako, možete pripremiti odličan topli jutarnji napitak od 1,5 dl vruće vode u koju

se doda nekoliko kapi limuna. Ako ga se popije natašte omogućuje čišćenje organizma od toksina.

### **Sintetski napici za drenažu**

A kada se radi o retenciji (zadržavanju) vode, postoje vrlo korisna sredstva za drenažu (otklanjanje vode iz tijela) koje treba rastopiti u vodi. No, prije nego što se upuštate u takvu avanturu, posavjetujte se s vašim dijetetičarom ili liječnikom i pomno čitajte pisane upute na bočicama takvih lijekova.