

Un singur pliculet cu ceai e o doza de sanatate.

Contine vitamine, antioxidanti, polifenoli si minerale. Unele ceaiuri si infuzii de plante cum sunt musetelul sau menta pot sa alunge greata, sa intareasca sistemul imunitar si sa energizeze organismul. Dincolo de aceste beneficii multe dintre ele pot fi remediul pentru lupta impotriva depresiei, a stresului si a situatiilor tensionate. Iti pot relaxa si mintea si trupul.



The Daily Meal a facut o selectie de ceaiuri potrivite pentru ati imbunatati zilnic starea de bine.

Pentru calm si relaxare

Sunt recomandate ceaiurile de musetel si lemongrass. Primul este ideal pentru relaxarea intregului corp. Un studiu publicat in 2006 in Jurnalul de chimie agro-alimentara din SUA spunea ca unul din beneficiile terapeutice ale musetelului este relaxarea musculaturii si efectul de sedativ usor.

Ceaiul din lemongrass este recomandat pentru cei care sufera de anxietate, stres sau insomnii. In Brazilia este folosit de secole in medicina traditionala in locul unui sedativ usor.

In aceeasi categorie a ceaiurilor bune pentru relaxare sunt si infuziile din plante care contin frunze de lamaie verbenă. Aceasta planta e recomandata pentru stres, nervozitate sau insomnie.

Pentru energie

Daca ai nevoie de un energizant natural apeleaza cu incredere la ceaiul verde sau la ceaiul negru. Ambele au cofeina, dar in cantitati mai mici decat intr-o cana de cafea, asa ca te vei simti mult mai alert dupa ce le bei. Pentru productivitate si concentrare

Tot ceaiul verde te poate ajuta sa te concentrezi mai bine, dar daca te feresti de cofeina poti incerca un ceai din menta. Are un gust proaspat si o aroma revigoranta si te poate ajuta sa fii mai alert, mai atent si mai putin anxios, spune un studiu al Universitatii Indiana din SUA. Il poti bea in pauza de masa la serviciu, inainte de o zi grea de munca sau in sesiune cand trebuie sa inveti.

Pentru un somn usor

Multa lume se lupta cu insomniile si noptile agitate. Pentru un somn linistit bea inainte de culcare un ceai de musetel, cunoscut pentru proprietatile calmante sau un ceai rooibos. Un studiu facut de cercetatorii suedezi in 2010 sugera ca o infuzie cu ceai rooibos scade tensiunea arteriala si induce senzatia de relaxare. Pe lista de ceaiuri bune de baut seara este si cel de lavanda, o planta care este recomandata pentru reducerea stresului si calmare.

Pentru intarirea imunitatii

Ai nevoie de cateva infuzii care sa lupte cu bacteriile si sa aiba proprietati anti-inflamatorii. Trece pe lista ceaiul verde, ceaiul de musetel si ceaiul de ginseng.

Pentru aprinderea pasiunii

Contrar a ceea ce te asteptai, nu e nevoie de un pahar de vin ca sa va dezlegati imaginatia in doi. O infuzie facuta cu un amestec de vanilie si busuioc are proprietati afrodisiace. Data viitoare cand esti la intalnire, sari peste alcool si treci direct la ceasca de ceai.

** sursa : foodstory.ro