

Η Θεραπευτική δύναμη μιας κούπας τσάι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ποια είναι τα οφέλη που μπορούμε να αποκομίσουμε τόσο για το σώμα όσο και για τον νου από μία κούπα τσάι;



Το τσάι είναι γνωστό για τα δεκάδες οφέλη που προσφέρει στο σώμα. Στην αρχαιότητα, οι άνθρωποι έπιναν τσάι όχι μόνο για αναζωογόνηση αλλά και για ιατρικούς λόγους, μιας και οι ευεργετικές του επιδράσεις ήταν γνωστές ήδη από

τότε.

Μία κούπα ευεργετικά συστατικά

Τα υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών και πολυφαινολών μαζί με αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καθιστούν το τσάι «σύμμαχο» της καθημερινότητας, καθώς ενισχύουν την υγεία του οργανισμού, διατηρώντας σε καλά επίπεδα.

Η βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, η μείωση της φλεγμονής, η καταπολέμηση χρόνιων νόσων αλλά και η απώλεια βάρους, μέσω της αυξημένης καύσης λίπους λόγω των αυξημένων πολυφαινολών, αποτελούν μερικές από τις ευεργετικές του ιδιότητες.

***Τσάι για καλή πέψη**

Τα τσάι που συμβάλλουν στην καλή πέψη διαθέτουν μια σειρά από ευεργετικά βότανα, που βοηθούν την κοιλιά να «ηρεμήσει» και τον οργανισμό να αποβάλλει τις δυσάρεστες τοξίνες. Το Pu'er ή ru-erh αποτελεί ποικιλία τσαγιού που μπορεί να ενισχύσει την λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Αν και είναι γνωστό ότι ένα υγιές έντερο έχει ευρεία οφέλη για τη φυσική μας κατάσταση, υπάρχει επίσης μια πιθανή σχέση μεταξύ της υγείας του εντέρου και της ψυχικής ευεξίας.

Τσάι για συναισθηματική ευεξία

Τα βότανα που περιλαμβάνονται σε μια κούπα τσάι μας βοηθούν να χαλαρώσουμε και να ηρεμήσουμε, βάζοντας σε τάξη τις ταραγμένες σκέψεις μας. Το χαμομήλι, για παράδειγμα, μπορεί να μας χαλαρώσει και να μας βοηθήσει να αποκοιμηθούμε μετά από μια δύσκολη ημέρα.

Μείγματα τσαγιού που περιέχουν βότανα όπως βάλσαμο λεμονιού, λεβάντα, χαμομήλι, γιασεμί και λυκίσκο μπορούν να «απομακρύνουν» το αρνητικό αίσθημα του πανικού, προωθώντας την συναισθηματική ισορροπία.

***Τσάι για ισχυρό ανοσοποιητικό**

Αυτήν την περίοδο όπου γρίπη και κοροναϊός «καραδοκούν» χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ ένα ενισχυμένο και ενεργό ανοσοποιητικό.

Η απλή πράξη της παρασκευής μιας ικανοποιητικής κούπας τσάι είναι η ιδανική επιλογή καθώς όχι μόνο μας ανακουφίζει από το στρες της καθημερινότητας αλλά μπορεί να θωρακίσει και το ανοσοποιητικό μας.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα το τσάι Matcha, που είναι γεμάτο με αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες, χλωροφύλλη, βιταμίνες και μέταλλα.

Πηγή: vita.gr