

CUPRINS

FACT SHEET - BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEAI

1. Începuturile consumului de ceai

1.1. Ceaiul verde și ceaiul negru

2. Beneficiile consumului de ceai

2.1. Ceaiul și sănătatea cardio-vasculară

2.2. Sfaturi pentru o dietă bogată în flavonoizi

2.3. Ceaiul ca sursă de hidratare

2.4. Sfaturi pentru o hidratare optimă

2.5. Ceaiul și atenția

2.6. Catehina și controlul greutății

3. Mituri despre ceaiul verde

3.1. „Mitul cafeinei”

3.2. Alte mituri

4. Ceaiul verde și triada holistică

5. Prepararea unui ceai perfect

FACT SHEET - BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEAI

Am învățat de-a lungul timpului multe „trucuri” pentru a ne menține în formă și a fi sănătoși. Potrivit unor studii importante din domeniul nutriției, consumul de ceai verde sau negru ar trebui să facă parte din „trusa” indispensabilă pentru sănătatea trupului și a spiritului.

1. Începuturile consumului de ceai

Beneficiile ceaiului veritabil provenit din planta *Camelia sinensis*, au fost descoperite în urmă cu 5.000 de ani în Asia. Această plantă era consumată în acele vremuri străvechi cu scopul de a anima spiritul participanților la diversele ritualuri de meditație.

Istoria ceaiului are la bază mituri și legende orientale. Din aceste povești ne putem da seama de calitățile acestei băuturi pentru că povestea ne arată contextul în care s-a descoperit planta de ceai. Chinezii, care au descoperit planta din care se face ceaiul verde, au văzut mai întâi în ea un remediu natural. Legenda spune că în anul 2737 î.d.Ch., împăratul Shen Nung a descoperit întâmplător proprietățile ceaiului verde. Într-o zi, pe când se odihnea sub un arbore de ceai sălbatic, câteva frunze au căzut în vasul cu apă ce fierbea pe foc, iar băutura astfel creată s-a dovedit a nu avea doar un gust foarte plăcut, ci a fi și energizantă și răcoritoare. Shen Nung sau „Doctorul Divin” este un personaj mitologic, al doilea împărat al Chinei și lui i se datorează cunoașterea plantelor medicinale și a proprietăților acestora; predecesorul său oferise oamenilor focul, iar al treilea împărat va releva taina fericirii prin descoperirea secretelor astronomiei.

Chinezii numeau ceaiul verde „elixir al vieții” și apare menționat în documente încă din secolul al III-lea î.d.Ch. Era recomandat pentru a crește nivelul de concentrare și atenția, dar se folosea și pentru a combate stările depresive. Călugărul japonez Eisai, căruia i se datorează introducerea cultivării ceaiului în Japonia, scria în 1211: „Ceaiul verde este un medicament miraculos pentru menținerea sănătății. Ceaiul verde are extraordinară capacitate de a prelungi viața. Oricine va cultiva ceai verde, lungă viață va avea”.

Există două varietăți principale ale plantei de ceai, *Camellia sinensis* – *sinensis*, originară din China, și *assamica*, descoperită în regiunea Assam din India. Procesul de producție a ceaiului cuprinde cultivarea, culegerea, prelucrarea și uscarea frunzelor.

Ceaiul este a doua cea mai consumată băutură la nivel mondial alături de apă. De-a lungul istoriei, ceaiul a fost întotdeauna considerat o băutură sănătoasă, iar cercetările din ultimele

două decenii au scos în evidență posibilele efecte pozitive ale ceaiului asupra funcționării vaselor de sânge și chiar a sănătății cardiovasculare, ca întreg.

1.1. Ceaiul verde și ceaiul negru

Ambele tipuri de ceaiuri provin din aceeași plantă, *Camellia sinensis*. Diferența dintre ceaiul negru și verde este dată de modul în care frunzele de ceai sunt prelucrate după culegere. Pentru ceaiul negru etapele de prelucrare a frunzelor constau în: uscarea frunzelor cu aer cald, mărunțirea lor și fermentarea acestora. În urma fermentării ceaiul negru capătă aroma, mirosul și culoarea caracteristice.

Ceaiul verde urmează un proces similar cu cel al ceaiului negru, însă procesul de fermentare este întrerupt prin tratarea frunzelor cu abur cald. Prin urmare frunzele își păstrează culoarea verde. Pentru ambele variante de ceai, ultima etapă este uscarea, urmând ca apoi să fie ambalat.

Frunzele de ceai verde și negru conțin în mod natural aceleași substanțe active precum flavonoizi, teanină, cafeină și florură. Proporția dintre acestea este însă ușor diferită iar în ceea ce privește conținutul de flavonoizi există de asemenea diferențe: frunzele de ceai verde au un conținut ridicat de flavonoizi denumiți catehine, în timp ce frunzele de ceai negru sunt bogate în alte două tipuri de flavonoizi: thearubigina și theaflavina. Atât ceaiul verde cât și cel negru au făcut de-a lungul timpului obiectul a numeroase studii științifice. Astăzi studiile au confirmat o parte din beneficiile atribuite ceaiului în mod tradițional prin înțelepciunea popoarelor asiatice.

2. Beneficiile consumului de ceai

Ceaiul, cald sau ice tea, este considerat una dintre cele mai sănătoase băuturi după apă. Beneficiile consumului de ceai cald și rece sunt date de conținutul acestuia în substanțe active, dar și de faptul că, prin consumul de ceai, se completează cantitatea de lichide necesară zilnic pentru o bună hidratare a organismului.

2.1. Ceaiul și sănătatea cardio-vasculară

Factorii de risc pentru bolile cardio-vasculare includ moștenirea genetică, istoricul familial și stilul de viață. Dacă primele două categorii nu pot fi influențate, corectarea stilului de viață este la îndemâna oricui și este foarte eficient în prevenirea apariției bolilor cardio-vasculare. Un stil de viață activ, evitarea consumului excesiv de alcool și a fumatului și o alimentație echilibrată (bogată în fructe, legume și grăsimi nesaturate) sunt schimbări simple prin care se poate preveni sau întârzia apariția afecțiunilor cardio-vasculare.

Studii recente au confirmat că mai avem un aliat în lupta împotriva afecțiunilor cardio-vasculare: ceaiul verde, prin conținutul său natural de flavonoizi, are efecte benefice asupra sănătății cardio-vasculare.

Se apreciază că un consum de 2- 3 căni de ceai verde sau de ice tea 2- 3 sticle de 0,5 l în fiecare zi, ca parte a unei alimentații echilibrate, îmbunătățește funcția vasculară (capacitatea vaselor de sânge de a se contracta sau dilata) și scade riscul de apariție a bolilor cardio-vasculare.

O meta analiză (Peters et al, 2001) a estimat faptul că riscul infarctului miocardic a fost cu 11% mai redus atunci când au fost consumate 2-3 căni de ceai/zi. De asemenea, persoanele care au băut mai mult de 3 căni de ceai zilnic au înregistrat un risc de infarct de 21% mai scăzut în comparație cu cei care nu au consumat deloc ceai.

Nu se cunoaște încă exact mecanismul prin care ceaiul verde scade riscul cardio-vascular însă, se pare că efectul său protectiv se datorează conținutului bogat în flavonoizi.

Cantitatea de flavonoizi din ceai (ca și tipul acestora) depinde de o serie de factori: tipul de ceai (verde sau negru), de varietatea de ceai, condițiile de creștere, procesul de prelucrare, timpul de infuzare al ceaiului. Însă, în general, 2-3 căni de ceai verde sau 2-3 sticle de 0,5 l ice tea furnizează cel puțin 250 mg de flavonoizi. Adăugarea de lapte în ceai în cantitate de până la 25% nu scade biodisponibilitatea flavonoizilor, dar poate întârzia absorbția lor în organism.

O dietă sănătoasă pentru inimă ar trebui să conțină și alimente bogate în flavonoizi: fructele, legumele, cacaoa, ceaiul verde conțin în mod natural flavonoizi. Dintre toate acestea însă, ceaiul cald sau rece are în mod natural cel mai mare conținut de flavonoizi.

2.2. Sfaturi pentru o dietă bogată în flavonoizi

O dietă bogată în flavonoizi are numeroase efecte benefice asupra sănătății. Vă propunem să încercați următoarele trucuri pentru a vă bucura din plin de avantajele flavonoizilor:

- a) **Încercați să beți 2-3 căni de ceai veritabil cald sau rece, provenit din planta *Camelia Sinensis*, zilnic.** Nu numai că ceaiul este bogat în flavonoizi, dar o cană de ceai fără lapte sau zahăr reprezintă o băutură răcoritoare foarte gustoasă.
- b) Sezonul **fructelor de pădure** este foarte bun pentru a vă face provizii pentru restul anului. Pe lângă fructele de pădure, **feniculul, țelina, citricele** sunt alte surse importante de flavonoizi. Adăugați **lămâie** pe carnea de pește sau consumați între mese o **portocală** sau un **grapefruit**.
- c) În cazul în care vă doriți o băutură alcoolică, un **pahar de vin roșu** poate contribui la aportul de flavonoizi, dar trebuie consumat cu moderație pentru că alcoolul este bogat în calorii.

- d) Unele **condimente** conțin, de asemenea, flavonoizi. Asezonați-vă mâncarea cu mărar sau pătrunjel.
- e) Dacă vă place **ciocolata**, un pătrat mic de ciocolată neagră este nu doar foarte gustos, dar și bogat în flavonoizi.

2.3. Ceaiul ca sursă de hidratare

Apa este mediul unde au loc numeroase procese fiziologice, printre care funcții de circulație, reacții bio-chimice, metabolism și reglarea temperaturii. Apa joacă un rol în aproape fiecare organ al corpului (ex. reglarea temperaturii corpului, lubrifierea plămânilor și a pielii, reglarea tensiunii arteriale și transportă nutrienți, oxigen și reziduuri în corp).

Două treimi din apa din corp este prezentă în celule, denumită lichid intracelular, în timp ce o treime se află în afara celulelor și se numește lichid extracelular (ex. sângele și limfa). Apa se poate deplasa din spațiile intracelulare, în spațiile extracelulare în funcție de necesitatea corpului. **Fără apă, oamenii pot supraviețui doar patru zile.**

Ce înseamnă balanța lichidelor?

Corpul depune eforturi pentru a-și menține nivelurile de apă la cote optime prin trimiterea de semnale creierului și rinichilor prin intermediul hormonilor, pentru a regla cantitatea de lichid din corp. **Balanța lichidelor reprezintă controlul homeostatic al lichidului din corp.**

Atunci când nivelurile apei din corp sunt prea ridicate (sau concentrația de săruri din sânge este prea scăzută), hormonii îi dau creierului semnalul să închidă primul mecanism, iar rinichilor să elibereze mai multă apă. Pe de altă parte, atunci când nivelurile de apă sunt prea scăzute (sau concentrația de săruri din sânge este prea ridicată), hormonii anunță creierul să stimuleze setea și să păstreze apa în rinichi. Cu toate acestea, mecanismul ajută la păstrarea balanței lichidelor în organism doar pentru scurt timp.

Hidratarea corectă înseamnă menținerea unei balanțe constante între apă și mineralele din corp. În medie, un adult consumă aproximativ **2.2 l de lichide/zi** din mâncare și băuturi. O anumită parte din apa din corp este de asemenea reciclată, aducând totalul de apă la 2,55 l. Pe de altă parte, o cantitate similară de apă este pierdută prin respirație, transpirație, fecale și urină, dacă luăm în considerare un climat temperat și o activitate fizică limitată.

Ceaiul neîndulcit reprezintă 99,5% apă. Ceaiul cald sau rece intensifică potențialul de hidratare al apei. Diversitatea produselor (ex. ceaiul verde cald, ceaiurile de fructe sau cele reci) și aromele proaspete vă permit să vă mențineți nivelul ridicat de hidratare într-un mod cât mai plăcut.

Hidratarea este esențială în menținerea sănătății și a stării de bine. Lipsa hidratării poate duce la scăderea capacității de concentrare, modificări de atitudine, dureri de cap, oboseală. **Deshidratarea ușoară** reprezintă pierderea a nu mai mult de **5%** din lichidul din corp. O pierdere de **5-10%** este considerată **deshidratare moderată**, în timp ce **10 – 15%** reprezintă **deshidratare severă**.

Performanța mentală. Creierul conține 75% apă, de aceea performanța mentală este afectată până și de deshidratarea ușoară. Studiile au arătat că hidratarea insuficientă reduce capacitatea de concentrare și atenția, influențează apariția stărilor de depresie și poate favoriza agresiunea.

Performanța fizică. Atleții știu că hidratarea este foarte importantă pentru a obține performanță. Nu doar că viteza și rezistența sunt afectate de deshidratare, dar sentimentul de oboseală care se instalează din cauza lipsei lichidelor în organism îngreunează efortul fizic.

Aportul adecvat de lichide – European Food Safety Authority, 2010

Life-stage group:	Adequate intake of fluid (ml/day)		
	From food	From drinks	Total fluid
Males			
2-3 years	390	910	1300
4-8 years	480	1120	1600
9-13 years	630	1470	2100
14+ years	750	1750	2500
Females			
2-3 years	390	910	1300
4-8 years	480	1120	1600
9-13 years	570	1330	1900
14+ years	600	1400	2000

Toate lichidele joacă un rol important în procesul de hidratare a organismului, însă există unele băuturi care au un efect de hidratare mai bun decât celelalte. Fundația Britanică de Nutriție a realizat în 2010 un ghid al lichidelor. În cadrul acestui ghid, apa se află pe primul loc, urmată îndeaproape de ceai, apoi de cafea și infuzii de fructe.

2.4. Sfaturi pentru o hidratare optimă

- Consumați lichide cu efect de hidratare (apă, ceai cald sau rece) în mod constant, de-a lungul zilei, 6-8 pahare, în plus față de mâncare.
- Alegeți băuturi sănătoase precum apă, ceai, cafea și infuzii de fructe, fără zahăr.

- c) Încercați să consumați 2-4 căni de ceai cald sau ice tea / zi. Ceaiul potențează puterea de hidratare a apei și conține substanțe importante precum flavonoizi și teanină, care pot reduce riscul bolilor de inimă și susțin performanța mentală și buna dispoziție.
- d) Amintiți-vă că unele mâncăruri, precum supa, fructele, legumele și iaurtul contribuie la aportul zilnic de lichide.
- e) Încercați să limitați consumul de alcool, în special dacă riscul deshidratării este ridicat (ex. când călătoriți, depuneți efort sau vă aflați într-un mediu cu temperaturi ridicate).
- f) Copiii și bătrânii se pot deshidrata destul de repede. Oferiți-le băuturi în mod regulat.
- g) Ceaiul este, de asemenea, o sursă de hidratare sigură în cazul țărilor în curs de dezvoltare deoarece apa trebuie să fie fiartă înainte de a face ceaiul, eliminând astfel impuritățile.
- h) Variați tipul de lichide consumate în timpul zilei.

2.5. Ceaiul și atenția

De ce beau oamenii ceai? Un motiv important, pe lângă gust și tradiții de consum locale, îl reprezintă efectul stimulant. În ultimii 10 ani, oamenii de știință au început să studieze din ce în ce mai mult beneficiile ceaiului la nivel cognitiv, în special efectul pozitiv pe care îl are asupra atenției. Ceaiul, pregătit din frunze de *Camellia sinensis*, conține printre altele și două componente despre care se știe că ajută la menținerea atenției: cafeina și L-teanina. Dacă efectul cafeinei este bine cunoscut și utilizat la scară largă inclusiv în România (prin consumul de cafea), nu se știe atât de multe despre L-teanină. Teanina este un aminoacid care se găsește aproape exclusiv în ceaiul veritabil provenit din planta *Camellia sinensis*. (Poate fi găsit de asemenea, în cantități mai mici într-o specie de ciuperci comestibile – *Xerocomus badius*). Studiile au arătat că L - teanina influențează activitatea cerebrală în repaos, mai exact, stimulează undele cerebrale alpha care sunt asociate cu starea de relaxare.

A fost dovedit că un nivel de cafeină echivalent cu cel prezent în 2-3 căni de ceai rece sau cald, poate îmbunătăți atenția. Mai mult decât atât, a fost demonstrat de nenumărate ori că L-teanina influențează activitatea cerebrală și stimulează activitatea undelor alpha atunci când corpul se află în repaos. Undele alpha sunt asociate cu relaxarea.

Efectul ceaiului negru asupra atenției a fost investigat de diferite studii. S-a constatat că un consum de 2-3 căni de ceai negru (furnizând minimum 45 mg de L teanină și 100 mg de cafeină), crește capacitatea de concentrare și îmbunătățește atenția.

2.6. Catehina și controlul greutății

Catehinele sunt de fapt un grup de flavonoizi și sunt conținute în mod natural în diferite alimente / băuturi de origine vegetală cum ar fi ceaiul, merele, strugurii și cacao. Cantitatea cea

mai mare de catehine se găsește însă în ceaiul verde. Catehinele dau gustul ușor amar și astringent al ceaiului verde.

Nivelul de catehină din ceai diferă foarte mult în funcție de varietate, condiții de creștere, proces și obiceiuri de pregătire (ex. timpul de infuzare, temperatura apei), dar se estimează că o cană de 200 ml ceai verde conține aproximativ 90 mg de catehină.

Efectul catehinelor asupra greutateii corporale a fost studiat în rândul populației asiatice. Conform studiilor realizate aici, se apreciază ca doze mari de catehine (500 -600 mg catehine / zi) sunt asociate cu scăderea în greutate și influențează distribuția grăsimii la nivelul corpului. Se pare că, în aceste doze, catechinele stimulează oxidarea grăsimilor din jurul abdomenului.

De asemenea, având în vedere faptul că nu are calorii (atunci când este consumat fără zahăr și lapte), ceaiul verde este benefic în programele de control a greutateii.

3. Mituri despre ceaiul verde

3.1. „Mitul cafeinei”

Percepția comună este că băuturile care conțin cafeină au un efect advers asupra echilibrului lichidelor – prin consumul lor se pierde mai multă urină decât cantitatea de lichid ingerată. Dar nu există dovezi științifice care să ateste faptul că populația ar trebui să evite consumul de băuturi care conțin cafeină pe motivul efectelor lor diuretice, mai puțin atunci când consumul zilnic de cafeină din toate sursele este mai mare de 300 mg. Acest nivel este atins dacă bei 2-3 căni de cafea sau 7-8 căni de ceai (în 1.5 l apă!).

În ceea ce privește ceaiul, rece sau cald, există suficiente probe care îl exclud din categoria băuturilor cu cafeină care nu trebuie consumate foarte des. Proprietățile de hidratare ale ceaiului cald sau ice tea sunt la fel de bune precum cele ale apei, ceea ce face ca ceaiul veritabil, din *Camellia sinensis*, care conține >99% apă și 0 calorii, să devină băutura potrivită pentru a îndeplini nevoile zilnice de hidratare. Cum ceaiul are un raport mic relativ apă / cafeină, „mitul cafeinei” nu se aplică în acest caz.

Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentelor (aprilie 2011) a aprobat două *claim-uri* legate de beneficiul consumului de apă: „Apa reglează temperatura normală a corpului” și „Apa menține la nivel normal funcțiile fizice și cognitive”. Cum ceaiul conține >99% apă, această băutură poate avea o contribuție importantă în procesul de hidratare a organismului, la care se adaugă totalitatea beneficiilor provenite din consumul de ceai.

În timp ce excesul de cafeină (aproximativ 500 mg / zi) poate crește eliminarea urinei, nu există nicio probă potrivit căreia ceaiul deshidratează. O cană de ceai rece sau cald asigură aproximativ 250 ml de lichid. Trei căni de ceai / zi furnizează doar în jur de 150 mg de cafeină.

Cele mai recente cercetări au demonstrat faptul că ceaiul negru crește atenția și capacitatea de concentrare.

3.2. Alte mituri

a) Ceaiul își pierde beneficiile după ce se adaugă lapte și zahăr

Se crede că flavonoizii se leagă de proteina din lapte, devenind astfel mai puțin benefici corpului atunci când ceaiul este băut cu lapte. Însă majoritatea studiilor făcute în acest sens, au arătat că adăugarea unei cantități de 25% lapte nu afectează biodisponibilitatea flavonoizilor, dar poate întârzia digestia. Sunt necesare mai multe studii pentru a evalua dacă laptele afectează beneficiile ceaiului și ale flavonoizilor asupra sănătății cardiovasculare.

Pe de altă parte, consumarea ceaiului cu zahăr nu influențează absorbția flavonoizilor, dar crește numărul de calorii și prezintă riscuri pentru sănătatea dentară.

b) Consumul de ceai afectează digestia

Nu există studii care să arate impactul ceaiului asupra digestiei. Cu toate acestea, anumite studii au arătat că flavonoizii din ceai ar putea inhiba creșterea H. Pylori – o bacterie legată de ulcerul gastric (Friedman, 2007). Aceste lucruri trebuie însă demonstrate la o scară mai mare.

c) Este sigur pentru copii să consume ceai?

Ceaiul neîndulcit este o băutură sănătoasă și nu există niciun motiv potrivit căruia ceaiul ar dăuna copiilor. În majoritatea țărilor nu există ghiduri cu privire la consumul de cafeină în rândul copiilor, însă experții canadieni vorbesc despre următoarele cifre: 46 mg / zi pentru copii cu vârste între 4-6 ani, 62.5 / zi pentru copii de 7-9 ani și 85 mg / zi pentru copii cu vârste între 10-12 ani (Health and Welfare Canada, 2003). Acest lucru înseamnă că majoritatea copiilor pot bea cel puțin o cană de ceai / zi.

d) Sunt însărcinată... Pot să beau ceai?

Noi reguli sfătuiesc femeile însărcinate să limiteze consumul de cafeină la 200 mg. Această cantitate este echivalentul a 3-4 căni de ceai.

e) Ceaiul nu contribuie la cantitatea zilnică necesară de lichide

Fals. Ceaiul contribuie foarte mult la cantitatea de lichide necesare consumului zilnic. Un studiu clinic recent a demonstrat faptul că 4 căni de ceai / zi hidratează la fel de bine precum aceeași cantitate de apă (Ruxton & Hart, 2011).

f) Ceaiul afectează buna dispoziție a unei persoane?

Studiile au demonstrat că teanina generează un sentiment de liniște. În combinație cu o cantitate redusă de cafeină (50 mg / cană), acest lucru poate reduce oboseala, creând un sentiment de bună dispoziție.

g) Consumul de ceai blochează absorbția fierului

Pentru majoritatea oamenilor, consumul ceaiului la masă nu are niciun impact asupra nivelului de fier din organism. Dar cei care au o deficiență de fier (ex. copiii și vegetarienii) ar trebui să bea ceai în pauzele dintre mese deoarece acesta poate avea un impact redus asupra absorbției fierului din cereale și mâncăruri vegetale. Nu există dovezi care să arate o deficiență de fier. (Gardner et al, 2007).

h) Consumul de ceai nu este indicat pentru sănătatea dinților

Studiile arată că flavonoizii din ceai inhibă creșterea bacteriei care cauzează căderea dinților. Ceaiul este, de asemenea, o sursă de fluoruri (0,3 – 0,5 mg / cană). Acest lucru înseamnă că ceaiul verde ar putea fi benefic pentru dinți, dar este nevoie de cercetări care să aprofundeze această ipoteză. Este un mit potrivit căruia ceaiul negru conține tanini – culoarea este dată, de fapt, de flavonoizi.

i) Ceaiul verde este mai bun decât ceaiul negru

Ambele tipuri de ceaiuri provin din aceeași plantă și au fost asociate cu beneficii aduse sănătății. Nivelul total de flavonoizi din fiecare tip de ceai este similar, dar tipul de flavonoizi diferă. Cercetarea pe ceai verde a fost orientată în direcția controlului greutății și prevenirii cancerului, în timp ce studiile despre ceaiul negru au făcut mai degrabă referire la sănătatea cardiovasculară și la performanța mentală.

j) Consumul a mai mult de 5 căni de ceai/zi nu este sigur

O meta-analiză a descoperit beneficii ale ceaiului verde asupra sănătății inimii atunci când 3 sau mai multe căni de ceai au fost consumate zilnic (Peters et al., 2001). Cu toate acestea, consumul a maxim 8 căni de ceai / zi este considerat în limita sigură de cafeină. Un studiu clinic recent a demonstrat faptul că 4 căni de ceai / zi hidratează la fel de bine ca apa (Ruxton & Hart, 2011).

k) Infuziile de fructe au aceleași beneficii precum ceaiul negru / verde?

Nu, infuziile de fructe nu sunt ceaiuri veritabile, deoarece nu provin din planta *Camellia sinensis*. Așadar, în afară de aceleași proprietăți de hidratare, beneficiile atribuite ceaiului negru și verde nu se aplică infuziilor de fructe.

l) Consumul de ceai cauzează pietre la rinichi

Ceaiul și cafeaua sunt bogate în oxalat care, teoretic, ar putea prezenta un risc pentru pietrele la rinichi. Cu toate acestea, studiile nu au dovedit o legătură între consumul de ceai și formarea pietrelor la rinichi. Două studii importante din SUA au arătat că ceaiul reduce riscul formării pietrelor la rinichi cu 8 – 14%. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că ceaiul îmbunătățește aportul de lichide. Doctorii recomandă un consum ridicat de lichide pentru a preveni pietrele la rinichi.

4. Ceaiul verde și triada holistică

Imaginează-ți următorul scenariu: este fizic imposibil pentru două linii să subscrie un spațiu. Adaugă a treia linie și imediat lucrurile vor începe să prindă contur exact ca un triunghi. Tocmai de aceea, cifra trei reprezintă simbolul întregului.

Ceaiul verde datează de 5000 de ani în zona asiatică, iar în acea perioadă, pentru fiecare religie, trei era simbolul divinității. De exemplu, cifra 3 este importantă în Japonia pentru „Triada Lumii” sau „Mitsu Tomoe”: cer, pământ și om. În India, 3 reprezintă „dosha”, baza medicinei Ayurvedice.

Mintea. Este afectată de lipsa de lichide. Ceaiul verde cald sau rece potolește setea, fiind un răcoritor natural. Beți ceai verde! Nu-i așa că vă simțiți deja mai bine după prima ceașcă?

Corpul. Are nevoie de ajutor. Nu avem cu toții nevoie de ajutor? Ați auzit de antioxidanți? Antioxidanții protejează corpul prin construirea unei bariere împotriva radicalilor liberi. Ceaiul verde este o sursă naturală de antioxidanți denumiți flavonoizi, iar catehina este tipul specific de flavonoid din ceaiul verde. Și iată că ajungem din nou la cifra magică, 3: antioxidanți, flavonoizi, catehină. Ceaiul verde conține cel mai înalt nivel de catehină în comparație cu orice aliment sau băutură naturală.

Spiritul. În secolul al XII-lea, ceaiul verde provenea din China unde era folosit pentru a menține treaz spiritul în timpul ritualurilor de meditație.

Astăzi, după atâtea secole, s-au schimbat foarte puține lucruri de fapt în motivația de a consuma ceaiul verde. Ceaiul verde ne ajută să ne asigurăm armonia deplină: trup, minte și suflet, pentru o viață sănătoasă și fericită.

5. Prepararea unui ceai perfect

Ingrediente esențiale

Cald sau rece, ceaiul verde este băutura ideală. Pentru a savura o cană perfectă de ceai verde, aveți nevoie de două ingrediente 100% naturale: apă și frunze de ceai. În acest sens, este important să respectați următorii pași: folosiți apă rece de la cele mai pure surse, care să

conțină suficient oxigen. Fierbeți apa moderat la microunde sau la ibric în așa fel încât să nu îndepărtați oxigenul și mai ales, nu refierbeți apa pentru a doua cană de ceai. Magia începe imediat după ce ați turnat apa caldă pe plicul de ceai verde. Pentru a permite eliberarea completă a antioxidanților flavonoizi, lăsați ceaiul la infuzat aproximativ trei minute.

În mod tradițional, ceaiul verde este consumat fără adaos de zahăr sau lapte, pentru a-i savura gustul bogat.

Pentru a vă bucura de plăcerea gustului și de prospețimea aromelor ceaiului verde în varianta ice tea este indicat să îl serviți rece, împărtășind această experiență a gustului cu prietenii.

Păstrare

Datorită faptului că ceaiul verde este un produs 100% agricol, pliculețele de ceai ar trebui stocate în cutii etanșe pentru a nu fi afectate de lumină, căldură sau umezeală. De asemenea, ceaiul absoarbe foarte repede mirosurile, de aceea este indicat să nu fie păstrat în frigider sau în apropierea altor tipuri de alimente.

Din contră, ceaiul verde ice tea ar trebui păstrat la frigider pentru a vă bucura ulterior de prospețimea gustului și a aromelor.