

Lahodný bílý čaj zlepší naši psychiku



Co je bílý čaj?

Mezi nejznámější druhy čaje (podle barvy) patří černý a zelený. **V posledních letech se do popředí dostává i bílý čaj.** I v České republice ho bez problému seženete. Před dávnými lety však byl výsadou pouze čínských císařů, bílý čaj totiž pochází z Číny a má tradici sahající přes 1 200 let do historie.

Pro bílý čaj je charakteristická jeho jemná a lahodná chuť a příjemně nasládlé aroma. Má zlatavý nálev a připravuje se podobně jako zelený čaj. Platí tedy, že **čaj nezaléváme vařící vodou, ale vodou o teplotě kolem 80 stupňů celsia.** Díky tomu se nezničí prospěšné látky, které čaj obsahuje.

Pěstování bílého čaje je specifické a náročné. Zpracovává se z prvních čajových lístků rostliny *Camellia sinensis*, které se sbírají jen krátké období, a to na jaře před příchodem monzunových dešťů.

Bílý čaj se nepraží ani nefermentuje. Po sebrání lístků se nechají pouze zvadnout a usušit na slunečných paprscích.

Některé druhy bílého čaje

Rozhodnete-li se pro pití bílého čaje, můžete si ho vybrat z několika druhů. Některé jsou u nás méně známé, jiné jsou naopak masivně rozšířené. **Snad nejznámějším, ale zároveň nejdražším, bílým čajem je Darjeeling.** Je určen pro skutečné gurmány, kteří si chtějí na čaji maximálně pochutnat.

Vynikajícím bílým čajem je i Pai Hao Ying Zhen. Příjemně vás osvěží. Z další druhů si ještě jmenujme například Pai Mu Tan, Shou Mei atd.

Účinky bílého čaje

Bílý čaj je nejen chutný, ale také má mnohé pozitivní účinky na lidské zdraví. **Obsahuje totiž vysoký podíl přírodních antioxidantů, které náš organismus zbavují volných radikálů.** Lépe tak bude bojovat proti virům, bakteriím a celkově antioxidanty napomáhají našemu zdraví.

Z dalších uváděných účinků to jsou ještě podpora hubnutí a pomoc při snižování stresu a celkově psychického napětí. To je dáno i tím, že **bílý čaj obsahuje aminokyselinu L-theanine zvyšující množství serotoninu v mozku** právě serotonin má vliv na naši psychiku. Jeho nedostatek pak způsobuje psychickou nerovnováhu.

Vynikající chuť a pozitivní účinky na náš organismus. To jsou hlavní důvody, proč bílý čaj stojí zato alespoň ochutnat.