

Proč pít čaj?



O čaji

Čaj je nápoj, bez kterého si někteří lidé vůbec nedokážou představit snídani. Mnozí ho však **popíjejí po celý den** a i večerní **odpočinek u šálku čaje** má něco do sebe.

Rozeznáváme několik druhů čaje a kromě toho, že jde **ochutný nápoj** (díky obrovskému výběru si svůj oblíbený čaj najde každý), je i zdravý. **Více si o čaji**, čajovníku, sklizni, jeho výrobě atd. přečtěte [ZDE](#).

Důvody pro pití čaje

Účinky pití čaje se odvíjí od toho, jaký **konkrétní druh** si vybereme, ale i v **jaké formě**. Obecně jsou **kvalitnější sypané čaje**.

Pojďme si přiblížit obecně účinky pití čaje:

- **dodržování pitného režimu:** Mnoho lidí nedodrhuje pitný režim, zvlášt v chladných měsících, kdy je náš subjektivní pocit žízně menší než v létě. Uvařte si třeba čaj do termosky či konvice a popíjejte ho celý den. V rámci pitného režimu je určitě lepší než slazené limonády.
- **povzbuzení duševní činnosti:** Díky tomu, že čaj obsahuje kofein a tein, nás

povzbuzuje. Má tak pozitivní vliv na naši duševní činnost a koncentraci.

- **posílení imunity:** Na posílení imunity jsou vhodné především různé bylinné čaje, ale doporučovaný je také zelený čaj. Kvalitní čaje obsahují vyšší podíl antioxidantů, které jsou pro celkovou podporu našeho zdraví důležité.
- **podpora kardiovaskulárního systému:** Pití čaje napomáhá snižování hladiny krevních tuků a špatného cholesterolu.
- **uklidnění:** Vyhledejte si přímo čaje, které obsahují bylinky s uklidňujícími účinky. Mezi ně patří třezalka tečkovaná, kozlík lékařský či meduňka lékařská. Ovšem i obyčejný čaj vás může zklidnit, především uděláte-li si z jeho pití rituál. Spojte ho třeba s nějakou oblíbenou činností, například čtením knihy, poslechem hudby atd.