

Čaj pu-erh odbourává tuky i cholesterol



Proč je pu-erh zdravý?

V době, kdy domácí lékárny přetékají nejrůznějšími tabletkami, se spousta smrtelníků uchyluje k přírodní léčbě. Čaj pu-erh je někdy nazýván „červený penicilin“ a není tedy třeba dodávat, že jeho účinky jsou opravdu široké!

Podle odborných výzkumů je pu-erh bohatý na vitamíny skupiny B a minerály (především draslík, fosfor, horčík). V Číně se podává při problémech s trávením a jako lék proti průjmovým onemocněním.

Mezi nekonečný výčet pozitiv patří také rychlejší odbourávání alkoholu v krvi, antidepresivní a povzbuzující účinky. V mnohých druzích tohoto čaje byla zjištěna přírodní antibiotika, proto mohou mít pozitivní vliv na léčbu některých infekčních chorob.

Mnohé studie se také zabývají jeho účinky v prevenci a léčbě rakovinového onemocnění. Pu-erh prokazatelně snižuje hladinu cholesterolu v krvi, odbourává tukovou tkáň, pročišťuje krev a posiluje imunitní systém.

Jaký druh vybrat?

Pu-erh může být pěstován pouze v čínské provincii Jün-nan. **Výroba je složitá a pro tamější pěstitele představuje rodinné tajemství.**

Tradičně se čajové lístky po sklizni stlačují do formy koláčů, které i po několik let procházejí procesem fermentace. Čím kvalitnější čajové lístky a delší fermentace, tím větší hodnotu čaj má. Dříve se nejkvalitnější druhy tohoto čaji podávaly výhradně čínskému císaři.

Nelekněte se jeho chuti

Jeho zemitá chuť i vůně může být pro nezkušeného člověka nepříjemná, ale po několika šálcích si na ni zvyknete. K dostání jsou nejrůznější druhy tohoto čaje, které se liší chutí i způsobem přípravy - sypané čaje, lisované cihly i porcované čaje.

Abyste využili účinky tohoto čaje na maximum, měli byste pít šálek alespoň 3krát denně po dobu několika měsíců. Doporučuje se jej konzumovat co nejdříve po uvaření, s chladnutím totiž účinky slábnou. Proto si vždy připravujte čaj po šálcích a nevařte jej do zásoby!

Na této surovině byste ale neměli rozhodně šetřit. Podle výsledků časopisu dtest existuje přímá úměra mezi kvalitou tohoto čaje a jeho účinky!

Šálek a tuky mizí?

Pu-erh se dostal do povědomí Evropanů zejména v souvislosti se snižováním nadváhy. Řada klinických výzkumů dokázala, že **pravidelná konzumace tohoto čaje spolu s úpravou životosprávy výrazně napomáhá hubnutí.** Látky v něm obsažené totiž **urychlují látkovou výměnu a snižují hladinu cholesterolu v krvi.** Mnohé prameny uvádějí, že pu-erh tradičně pili budhističtí mniši, aby snížili pocit hladu.

Jiná označení tohoto čaje: *Pchu-er, Puer, Pu'er, Pu-Er nebo Puerh*