

Karcsúsító teák, forró italokkal a kilók ellen

2011 január 04. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Szerencsére a jó szokás hazánkban is kezd elterjedni, egyre népszer?bbek az egészséges teák, melyek ha nem is ízükt?l, de rendkívüli jótékony hatásuktól nagyon népszer?ek. Persze az íz ízlés dolga, van, akinek nagyon is bejön a természetes íz, van aki ízesíti, de a tea lényegén persze semmi nem változtat.

A tea eredetéhez f?z?d? számtalan legenda mutatja, hogy Camellia f?zete milyen régen közkedvelt itala az emberiségnek. Az egyik legközismertebb legenda szerint a Kr.e. 2737-ben a tudós Shen Nung kínai császár forralt vizet tartalmazó csészéjébe egy közeli teacserjér?l néhány levél hullott. A víz különleges ízt nyert, ami természetesen csodálattal töltötte el a minden újra fogékony, bölcs uralkodót. A különleges ital ezek után igen gyorsan népszer?vé vált Kína egész területén olyannyira, hogy a teáról szóló könyvek, versek sokasága egymás után láttak napvilágot.



A négy f? teafajta

A teacserje (camellia sinensis) leveleinek feldolgozása négy lépésben történik. A levél fonnyasztása után azok sodrása következik. Ezt követi az erjesztés (fermentáció) és végül a szárítás.

Az erjesztés, vagy oxidáció mértékét?l függ?en a teák négy fajtáját különböztetjük meg:

Fekete tea: teljesen erjesztett, nagymérték? oxidáció
Zöld tea: nem fermentált, jelentéktelen mérték? oxidáció
Oolong tea: félig erjesztett, az erjesztési folyamatot a közepén állították meg
Fehér tea: fiatal levelek, melyek enyhén oxidálódtak

Egyéb említésre érdemes teafajták:

A puer tea még érdemes megemlíteni. Ez ugyanis a fekete tea egy közkedvelt, kétszeresen erjesztett változata. Ezt a teát gyakran több évtizedig tárolják míg elnyeri jellegzetes ízét. A csung csa, vagyis féregtea pedig a kínaiak által igen kedvelt, de nálunk kevésbé ismert tea a teacserje magjaiból készül.

Serkenti a zsírégetést

Vaníliás oolongtea

Hatása: Kínában a különösen kedvelt teafajtákhoz tartozik. A benne található koffein fokozza az elraktározott zsiradék lebontását, ráadásul egy olyan anyagot is tartalmaz, amely segít kiválasztani az étkezéssel bevitt zsírok egy részét, így azok nem rakódnak le. Mivel a tea íze önmagában elég er?s, összekeverhetjük egy kis friss vaníliával, ez által sokkal finomabb lesz. További el?nye: az édes íz segít megel?zni a farkaséhséget.



Alkalmazása: Mivel felgyorsítja az anyagcserét, és megakadályozza a zsír lerakódását, legjobb, ha közvetlenül étkezés el?tt vagy után fogyasztjuk, ugyanis így a leghatásosabb.
Elkészítése: vágjunk fel 3 vaníliarudat, és kaparjuk ki a belsejét. Ezt, a vaníliarúd küls? részét és 3 ev?kanál teafüvet öntsünk fel 1 liter forró vízzel, 3 percig hagyjuk állni, majd sz?rjük le.

Az Oolong tea tulajdonképpen félúton van a zöld, és a fekete tea között. Ez abból ered, hogy ezt a teafajtát noha erjesztés alá vonják, de a folyamatot leállítják, miel?tt az erjedés, az oxidáció teljesen végbe menne. Ennek köszönhet?en az Oolong tea szinte rendelkezik mind a zöld tea, mind a fekete tea értékes hatóanyagaival.

Az Oolong tea levelei flavonoidokban gazdagok. A P-vitamin, a C-, és az E-vitaminokkal közösen segítenek a szívbetegségek megel?zésében. Az Oolong teában a szelén, mint antioxidáns, védi a szervezetet a rák kialakulásától. Megakadályozza a szabad gyökök oxidációját, azaz lassítja az öregedési folyamatot. Az Oolong tea rendszeres fogyasztása el?segíti a jobb anyagcserét, így hozzájárul a túlsúlyosság kialakulásának megel?zéséhez. A magas szelén tartalmú Oolong tea szabályozza a vércukorszintet, és jótékony hatással van a diabéteszes betegek kedélyállapotára is.

Felpörgeti az anyagcserét

Gyömbéres-citromos tea

Hatása: A gyömbér olajai azáltal, hogy aktivizálják az emészt?enzimeket, javítják az anyagcserét, és így gyorsítják a zsírégetést. Ha citromot teszünk a teába, azzal C-vitamint is juttatunk a szervezetünkbe.
Alkalmazás: Igyunk meg napközben 1 liter teát, ahogy és amikor jól esik.



Elkészítése: Tisztítsunk meg egy diónyi gyömbér darabot. Az egyik felét reszeljük le, míg a másikat daraboljuk fel, és mind a kett?t tegyük az edénybe a citrom mellé. Öntsük fel 1 liter forró vízzel, hagyjuk állni 5 percig, végül sz?rjük le. Alaposan mossunk meg ½ db citromot, vágjuk darabokra és adjuk a teához.

Gyömbér:

emésztésserkent?, étvágygerjeszt?, hányinger csökkent?, immuner?sít?.
Kit?n? gyomorer?sít?, étvágyjavító, emésztést el?segít? hatása miatt kedvelik. F?bb fajtái a hámozatlan, fekete „barbadosi” és a hámozott, fehér „bengáliai” gyömbér. Vágva, ?rölve, egyes országokban kandírozva (cukrozva) is árusítják. Gyökérgumóját nyersen is felhasználják; ilyenkor el?bb meg kell hámozni.
A gyökér forrázata gyógyteaként vértisztító, megh?lés, torokfájás,
gyomorbajok, felfúvódás, étvágytalanság, gyengeség ellenszere.
Alkalmazható szédülés megszüntetésére is, ezért a tengeribetegség megel?zésére használják. A gyógynövényüzletekben, patikákban kapszulában szerezhetjük be; ezeket az utazás el?tt 1-2 órával kell bevenni.

Citrom:

serkenti az emésztést és er?síti a gyomrot. Mivel sok
benne a C-vitamin, segíti a megh?léses betegségek megel?zését.
A közkedvelt aromájú f?szert a küls? héjából nyerjük. Bioflavon-tartalma vértisztító hatású, és regenerálja is a véredényeket. Bélféreghajtó és puffadásgátló hatása is van. A citromlé fokozza a nyálelválasztást, csillapítja a szomjúságot, mivel oldja és eltávolítja a szervetlen sókat.

Csökkenti a farkasétvágyat

Rozmaringos matétea

Hatása: Ez a teafajta nálunk els?sorban élénkít? hatásáról ismert. Koffeint tartalmaz, így energiát ad, és a keringést is javítja. Hatóanyagai csökkentik az étvágyat, biztosítják a jóllakottság érzetét. Az anyagcserét gyorsító rozmaring pedig a fogyasztó hatású ital finom ízér?l gondoskodik.
Alkalmazása: legjobb, ha étkezés el?tt fél órával isszuk meg 1-2 csészényit
az étvágycsökkent? teából. Már ez által is automatikusan kevesebbet fogunk
enni, ugyanakkor gyorsabban jóllakunk majd.
Elkészítése: Tegyünk az edénybe 5 ág rozmaringot, 3 ek. matétea- és 3 ek. hibiszkuszlevelet. Öntsünk rá 1 liter forró vizet, 5 percig hagyjuk állni,
majd sz?rjük le.



A maté gyógyhatása:
Koffeintartalma miatt serkenti a központi idegrendszer m?ködését, figyelemserkent? és a szellemi képességet javító, továbbá fokozza a szívm?ködést és a légz?rendszer m?ködését. A maté készítményeknél nemcsak a koffein hatása érvényesül, hanem a benne lév? cseranyagoké, szaponinoké és flavonoidoké is, mert ezek módosítják a koffein hatását.Az alapanyagcserét mintegy 10%-kal emeli. A növény pontosan nem ismert módon segít a zsírok lebontásában, ezért jó elhízás elleni szer.Teája élénkíti, és ellenállóbbá teszi a szervezetet. Megfázások és influenza ellen magas C-vitamin tartalma miatt javallt. Vízhajtó hatása révén megszünteti a menstruáció el?tti puffadtságot.

Feszesíti a b?rt

Csipkebogyós-citromfüves tea

Hatása: A csipkebogyó els?sorban magas C-vitamin tartalmáról ismert, amely igen fontos például a köt?szövetek számára, hiszen segíti a kollagén rostok képz?dését. A citromf?b?l nyert olajok ugyanakkor a májfunkciót is javítják, hozzájárulva ezzel a szervezet méregtelenítéséhez. Rendszeres fogyasztása esetén ez a tea ráadásul még a narancsb?r ellen is hatásos.
Alkalmazása: A feszesít? hatás érdekében, legjobb, ha 4-6 héten át napi 1 liter teát iszunk meg, egyenletesen elosztva. Az ideális az lenne, ha emellett még legalább napi 1 liter vizet is meginnánk, ez ugyanis fokozza a méregtelenítést.
Elkészítése: Mossunk meg 2 ág citromfüvet, daraboljuk fel, és 3 ek. csipkebogyóval együtt tegyük egy edénybe. Töltsünk rá 1 liter forró vizet, hagyjuk állni 5 percig, majd sz?rjük le.



Csipkebogyó
Influenzára, megh?léses megbetegedésekre kit?n? gyógyír, de hatékonyan alkalmazzák emésztés javítására, vese-, hólyagbántalmakra is.

Citromf?
Ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Oldja a depressziót. Serkenti az emésztést, gyomorrontás, gyomorsav túltengés ellen is alkalmazható. Gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén is.

A lapos hasért

Mentás-ánizsos tea

Hatása: A friss mentának számos jótékony hatása van. A f?szernövény hatóanyagai mozgásba hozzák a bélrendszert,a csillagánizs pedig az emésztést támogatja. Így a mentás-ánizsos tea fokozza a zsírok lebontását, segít elkerülni a telítettségérzést és a puffadást, valamint gondoskodik a lapos hasról.
Alkalmazása: Ez a tea ideális zsíros ételek fogyasztása után. Legjobb, ha délután és este iszunk bel?le 1-1 pohárral. Így nemcsak gyorsabban és könnyebben emésztjük meg az ételt, de a leheletünk is frissebb lesz.
Elkészítése: Mossunk meg 1 csokor mentát, és csöpögtessük le. % db csillagánizzsal együtt tegyük 1 liter forró vízbe, hagyjuk állni benne 5 percig, majd sz?rjük le, és már fogyaszthatjuk is.



Ánizs

A Földközi-tenger területér?l származó, hazánkban termesztett egyéves, illatos növény. Íze kellemes, édes-f?szeres. Az ánizs illóolaja anetolt, izoanetolt, ánizs aldehidet tartalmaz. A növény apró, tojásdad alakú termését használják gyógyászati célra. Köhögéscsillapító, emésztést el?segít?, szélhajtó, köptet?, felfúvódást oszlató hatású.



Menta

Évenként 2-szer vágják, ill. fosztják a leveleit. Levelét, szárát friss és szárított állapotában is felhasználhatjuk. Emésztési zavarok, felfúvódás, epegyulladás, menstruációs zavarok gyógyítására alkalmas. A menta tea, tisztító és izzasztó hatása révén el?segíti a szervezet megtisztulását. A fodormenta és a borsmenta is hasonló gyógyhatásokkal rendelkezik, de a panaszoktól függ?en az alábbi módon használjuk:
Borsmenta: gyomorjavító- és nyugtató hatású,
Fodormenta: püffedés, felfúvódás ellen hatásos

V.N



Ajánló