



KIEDY PIĆ HERBATE?



Cześć!

Pozostajemy w herbacianych tematach! Filiżanka wypita w trakcie posiłku może mieć niekorzystne działanie, ale jeśli sięgniemy po nią po jedzeniu, przyniesie nam wiele dobrego.

Dzisiaj dowiesz się kiedy pić herbatę oraz po jaką sięgać rano, w ciągu dnia, a po jaką wieczorem.

PICIE HERBATY A POSIŁKI

Mało kto wyobraża sobie śniadanie bez filiżanki ulubionej kawy czy herbaty. Niestety oba te napary mogą nam zaszkodzić, i to na dwa sposoby. Jeśli sięgamy po kawę lub herbatę na **pusty żołądek**, zawarta w nich **kofeina może podrażnić układ pokarmowy**, co czasem kończy się nieprzyjemnymi skurczami żołądka.



Z kolei gdy pijamy
śniadanie czy kolację
herbatą, ryzykujemy, że
kofeina będzie utrudniać
przyswajanie się
niektórych witamin
i minerałów
z posiłku. Największe
straty dotyczą **żelaza**.
Jeśli więc świadomie
komponujemy naszą
dietę, warto przyjrzeć się
także herbacie.

Najlepszym pomysłem jest wypijanie filiżanki herbaty po posiłku. Wtedy najskuteczniej zadziała kofeina, dodając nam energii. Jeśli zjemy zbyt obficie, herbata również nam pomoże - **wspomagając trawienie**.

JAKĄ HERBATĘ PIĆ RANO?

Po śniadaniu wiele osób chętnie sięga po **czarne herbaty**, kojarzące się z mocnymi. To oczywiście dobry wybór - herbata na początek dnia powinna niwelować resztki senności, przygotować na nowe wyzwania i dodać energii.

Często zapominamy jednak, że równie mocny efekt możemy uzyskać np. dzięki **zielonej herbacie**. Nie ma żadnych przeciwwskazań, by o poranku sięgnąć po ulubioną herbatę - każdy rodzaj zapewni nam odpowiednią dawkę **teiny**. A jeśli będzie nam smakować, tym przyjemniej będzie nam przejść do obowiązków.



KTÓRE HERBATY PIĆ W CIĄGU DNIA?

W ciągu dnia mamy mnóstwo zajęć, na które tracimy sporo energii, więc nic dziwnego, gdy już w połowie dopada nas senność. Aby przetrwać dzień pełen obowiązków, warto sięgnąć po **naturalna kofeinę**, czyli właśnie herbatę.

Każda herbata zawiera teinę, związek, który pobudza, orzeźwia, mobilizuje do działania.

Poszczególne rodzaje herbat mogą mieć dodatkowe właściwości, np. zielona **wspomaga koncentrację**. Jednak filiżanka dowolnego naparu powinna postawić nas na nogi.

Wybór rodzaju herbaty uzależniamy od upodobań i tego, na jaki smak w danej chwili mamy ochotę. W ciągu dnia, pomiędzy posiłkami, możemy więc śmiało sięgać po filiżankę herbaty: **czarnej, oolong, zielonej, pu-erh, żółtej oraz białej.**



CZY MOŻNA PIĆ HERBATĘ PRZED SNEM?

Ponieważ herbata zawiera kofeinę, **nie powinniśmy jej pić bezpośrednio przed snem. Warto po ostatnią filiżankę** sięgnąć najpóźniej 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka. Szczególnie dotyczy to dzieci.





A i tak, jeśli wieczorem przygotowujemy ciepły napar, nie powinna być to standardowo parzona herbata o pobudzającym działaniu, ale parzona ok. 2-3 minuty dłużej. Dzięki temu herbata zamiast pobudzać, będzie miała **działanie relaksujące**. Bezpośrednio przed snem warto sięgnąć po herbatki ziołowe o wyciszającym działaniu, które ułatwiają zasypianie - **melisę, rumianek i lawendę**.



**To już wszystko.
Jak zawsze dziękujemy,
że jesteście z nami!**
