

## Čajevi za energiju i zdravlje



Ponekad nam se čini da jednostavno nemamo snage ustati iz kreveta i započeti dan i već priželjkujemo da je gotov. Svi s vremena na vrijeme osjetimo nedostatak snage u tijelu, kao da smo gladni, a apetita čak ni nema. Riječ je o tipičnom padu imuniteta i energije te vam stoga predlažemo da vratite balans pomoću nekih od sljedećih čajeva:

**skoči na** » [yerba mate](#) | [spirulina](#) | [guarana](#) | [ginseng](#) | [rooibos](#) | [taheebo](#)

### Yerba mate

Mate je malo drvice ili grmič koji naraste do otprilike 10 do 15 metara visine. Listići ove biljke prepuni su antioksidansa.

Yerba mate je također biljka podizač energije, no također podiže i koncentraciju i to velikom brzinom. Ne samo da ubrzava metabolizam i energizira tijelo već mu daje i osjećaj iznimne smirenosti.

### Yerba mate je odličan i kod:

- Poticanje probave

- Pojačavanje znojenja
- Prirodni je diuretik
- Stimulira mišiće i živce
- Ubrzava metabolizam

## **Spirulina**

Alga zelenkasto-plave boje, izvanredan podizač energije, bogata vitaminima i mikrotaralikee o tipičnom padu imunitetaelementima te hranjivim vlaknima, sadrži 65% kvalitetnih bjelančevina od kojih je 18 aminokiselina, a od kojih su 8 esencijalne.

Spirulina je iznimno jak antioksidans i sadrži ogromnu količinu beta karotena koji dokazano smanjuje rizik od karcinoma, poboljšava vid te daje koži sjaj i elastičnost, a tijelu vitalnost.

### **Spirulina se također pokazala kao izvanredna u primjeni kod:**

- Slabokrvnosti
- Dijabetesa
- Kroničnih upala
- [Detoksikacija](#) organizma
- Jačanje vida i očne bolesti
- Prehlade i gripe
- AIDS i hepatitisi
- Tuberkuloza
- Bolesti krvožilnog sustava
- Artritisne bolesti
- Kronične bolesti crijeva
- Problematična koža lica
- Reguliranje tjelesne težine i masnog tkiva

## **Guarana**

Bobice guarane pronaći ćemo u sjevernom Brazilu i Venezueli, gdje su joj domoroci nadjenuli ime po svome plemenu „Guarana“. Toliku je „čast“ zavrijedila obzirom da se zbog njenog izuzetnog pozitivnog djelovanja na organizam i jačanje te osnaživanje istog vjeruje da je guarana magično bilje.

Ova je biljka odličan prirodni stimulans, djeluje protiv umora, psihički umiruje, a fizički osnažuje. Glavni sastojak joj je guaranin, odnosno isto što i kofein u kavi, no bobice guarane imaju trostruku količinu guaranina spram količine kofeina u kavi.

## **Guarana se još primjenjuje kod:**

- Glavobolja i nemir
- Infekcije urinarnog trakta
- Smanjuje tegobe crijeva
- Ubrzava srčani ritam i podiže krvni tlak
- Smanjuje apetit no i mamurluk
- Ubrzava probavu i metabolizam
- Razbuđuje

Guarana je iznimno popularna među studentima iz razloga što potiče koncentraciju i odgađa pospanost te je idealna za pomoć pri učenju, no također smanjuje apetit, a ubrzava probavu pa se koristi i kao dijetalni pripravak.

## **Ginseng**

Ginseng se naziva još i „iscjelitelj ranjenih“. Navedena biljka također spada u grupu onih koji podižu razinu energije i koncentracije, no ona djeluje na tijelo drugim putem.

Naime Ginseng značajno pomaže tijelu da u potpunosti iskoristi minerale i vitamine u tijelu, osnažuje aktivnost mozga i liječi mnoge bolesti. Ukoliko ste iscrpljeni dušom i tijelom sa Ginsengom ne možete pogriješiti.

## **Koristimo ga također :**

- Kod slabokrvnosti
- Artritis
- Impotencije
- Nesanice

## **Rooibos**

Rooibos sadrži čitav niz antioksidansa te određene vrste istih koje sadrži jedino on. Čaj od Rooibosa ne sadrži kofein i ima mali udio tanina, a visok udio vitamina C i mnogih minerala; mangana, cinka, magnezija, alpha-hydroxy, bakar, željezo, florid, kalij, kalcij.

Rooibos se stoga nije našao na ovom popisu zbog iznenadnog podizanja razine energije već zbog svoje sposobnosti da apsorbira u tijelo zdrave supstance te tako omogućuje tijelu da samo podigne svoj imunitet i snagu.

## **Rooibos je također odličan kod:**

- Astme
- Protiv starenja kože
- Podiže imunitet
- Liječi peludnu groznicu
- Protiv ekcema
- Protiv napetosti, stresa i nesanice
- Protiv želučanih i crijevnih kolika
- Sprječava srčana oboljenja
- Prevenira nastanak karcinoma
- Povećava proizvodnju antitijela
- Štiti jetru i debelo crijevo

## **Taheebo**

Čaj pripremamo od unutarnje kore drveta Taheebe. Taheebo jača imunosni sustav te djeluje protiv bakterija, virusa i gljivica. Čaj navedene biljke tijelu daje vitalnost te doprinosi stvaranju novih stanica u organizmu i lišava ga raznih sitnih upalnih procesa za koje nismo ni svjesni da postoje, a zapravo koče tijelo u stvaranju energije.

### **Taheebo je izvrstan za:**

- Podizanje imuniteta
- Protiv kroničnog umora
- Kroničnog bronhitisa
- Vaginalnih infekcija
- Upala dišnih puteva
- Uklanjanje bradavica
- Protiv proširenih vena
- Protiv reume
- Protiv anemije i dijabetesa