



# Τσαγιού γεύσεις

Τσάι - Βότανα - Αξεσουάρ τσαγιού  
Νέα Μοναστηρίου 17 - Θεσ/νίκη 2313 044947  
www.teaflavors.gr e-mail: teaflavors@yahoo.gr

## Πράσινο – Μαύρο – Λευκό – Oolong – Rooibos

Το τσάι προέρχεται από τα φύλλα της κινεζικής καμέλιας, δηλαδή του τειόδενδρου και για να φθάσει στη μορφή που το γνωρίζουμε περνά από κάποια σταδια επεξεργασίας (Πράσινο, Μαύρο, Oolong, Λευκό).

### Οι θεραπευτικές ιδιότητες του τσαγιού:

**Τσάι και αδυνάτισμα:** Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού είναι ένα από τα πλέον απαραίτητα βοηθήματα που συμβουλεύουν οι διαιτολόγοι σε μία δίαιτα.

**Τσάι και οστεοπόρωση:** Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι το τσάι βοηθάει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε φθόριο.

**Τσάι και βιταμίνες:** Η βιταμίνη C βρίσκεται σε μεγάλη περιεκτικότητα μέσα στο πράσινο τσάι. Βρίσκουμε επίσης βιταμίνες P, E και B.

**Τσάι και χώνεψη:** Από τότε που εφευρέθηκε το τσάι, έχουν επιστημανθεί οι ευεργετικές ιδιότητες του για την χώνεψη. Οι τανίνες διεγείρουν την δράση του στομαχιού.

**Τσάι και δυσκοιλιότητα:** Παρόλο που το τσάι έχει τη φήμη ότι προκαλεί δυσκοιλιότητα, οι έρευνες έδειξαν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετικό για την εντερική χλωρίδα.

**Τσάι και στρες:** Η κορτιζόλη, η ορμόνη που αυξάνεται στο αίμα σε περίπτωση έντονου στρες, ελαττώνεται αμέσως με την κατανάλωση μαύρου τσαγιού.

**Τσάι και υπέρταση:** Τα φλαβονοειδή έχουν την τάση να μπλοκάρουν την λειτουργία ενός ένζυμου (ACE) υπεύθυνου για την υπέρταση.

**Τσάι και χοληστερίνη:** Τα φλαβονοειδή, μέσα στο τσάι, μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη (LDL) που συνδέεται με το έμφραγμα. Ειδικά το τσάι Pu'Erh φημίζεται στην κινέζικη φαρμακοποιία ότι κατεβάζει την χοληστερίνη, διαλύει τα λίπη στα αγγεία και εξουδετερώνει την επιρροή του αλκοόλ.

**Τσάι και αντικαρκινική ασπίδα:** Η πολυφαινόλη παρούσα στο πράσινο τσάι είναι αντικείμενο ερευνών για την αντικαρκινική δράση της. Απέδειξε ότι μπορεί να προλάβει σοβαρές φθορές σε κύτταρα.

**Τσάι και γήρανση:** Οι αντιοξειδωτικές ουσίες, παρούσες σε αρκετά φρούτα και λαχανικά, βρίσκονται σε μεγάλο βαθμό συγκέντρωσης στο πράσινο τσάι. Εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και βοηθούν έτσι στην επιβράδυνση της γήρανσης.

**Τσάι και διαβήτη:** Τα φλαβονοειδή βοηθούν στη πρόληψη του διαβήτη, μπλοκάροντας την λειτουργία ενός ένζυμου, την αμυλάση.

### Rooibos

Είναι το "κόκκινο τσάι" της Ν. Αφρικής. Το επιστημονικό όνομα του είναι *Aspalathus linearis*.

Είναι ένα εντελώς αγνό και φυσικό ρόφημα αφού **δεν περιέχει καφεΐνη**, πρόσθετα, συντηρητικά και χρωστικές ουσίες. Περιέχει σίδηρο, κάλιο, χαλκό. Έχει χαμηλό ποσοστό τανίνης και δεν εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Εάν το αφήσετε να εκχυλιστεί 5-10 λεπτά η αντιοξειδωτική του δράση αυξάνεται σημαντικά.

### Yerba mate

Το Mate είναι παραδοσιακό ρόφημα σε χώρες της Λατινικής Αμερικής. Είναι ισχυρό τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος το οποίο περιέχει καφεΐνη, καθώς κι ένα μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών, όπως **βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία: A, C, E, B1, B2, Νιασίνη, B5, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρο, Σελίνιο, Φώσφορο και Ψευδάργυρο. Καροτίνη, Φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, αντιοξειδωτικά και 15 ακόμη αμινοξέα.**

Τα οφέλη του Yerba mate τσαγιού είναι πολλά και αναγνωρισμένα όπως:

**Βοηθάει στη συγκέντρωση, Βελτιώνει τη φυσική αντοχή, Βοηθάει στην πέψη, Βοηθάει στον έλεγχο του βάρους, Υποστηρίζει την καρδιαγγειακή υγεία, βοηθάει στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης και των θρομβώσεων.**