Японцы говорят, что с помощью зеленого чая можно оздоровить сердце и продлить жизнь. А вот их соседи китайцы вообще долгие столетия воспринимают зеленый чай настоящим лекарством.



Что же говорят нам западные ученые в своих исследованиях? Вот их некоторые заключения:

- Зеленый чай тонизирует и придет сил.
- Несколько чашек этого напитка дают профилактику заболеваний сосудов и сердца.

- Поднятию иммунитета способствуют антиоксиданты в составе зеленого чая.
- Исследования говорят о том, что зеленый чай способствует снижению риска развития различных видов онкологических заболеваний.
- Антиоксиданты в составе зеленого чая омолаживают кожу.

Практический пример - ванна для бархатистой кожи

Залейте десять граммов чая кипятком и поставьте кипеть на десять минут и вылейте в ванну с теплой водой. Такую ванну нужно принимать около пятнадцати минут, в результате чего кожа будет бархатистой и здоровой. А на сайте lady-sun.ru вы сможете ознакомиться и другими полезными свойствами зеленого чая.

Помимо этого, зеленый чай способствует снижению веса. Употребление данного напитка снижает аппетит и нормализует обмен веществ. В нем содержаться такие элементы, как фтор, калий, йод. Кроме того, в составе зеленого чая присутствуют витамины С, РР, В1 и 2, К, а также органические кислоты, которые нормализуют пищеварение.

С целью получения положительного эффекта нужно принимать три-пять чашек чая в день. Но чай нужно выбирать качественный и правильно заваривать его.

Правильное заваривание зеленого чая

Не следует заваривать зеленый чай при помощи кипятка, поскольку это убивает витамины и портит его вкус. Температура воды при заваривании должна быть примерно 82 – 88 градусов Цельсия.

Как показывают исследования специалистов, зеленый чай имеет следующие противопоказания:

- Осторожно его следует употреблять тем, кто имеет заболевания артрита, подагры и ревматизма.
- В зеленом чае имеется кофеин, который в больших дозах отрицательно действует на людей с сердечными заболеваниями. Кроме того, кофеин противопоказан кормящим женщинам и беременным.

Если начинаете пить зеленый чай, и у вас наблюдается низкое давление, то первоначально его можно чередовать с обычным кофе и черным чаем. На первых порах зеленый чай снижает давление, а после привыкания, данный побочный эффект уйдет.

Можно делать разгрузочные дни с зеленым чаем. Пару дней можно пить зеленый чай с лимоном и есть только горсть кураги или изюма. При этом можно пить минеральную воду. В результате такой разгрузки можно терять по килограмму в день. Но продолжать это можно не больше 3-х дней. Кроме того, есть противопоказания для людей с заболеваниями желудка и кишечника.