

Voimaa vihreästä teestä

Vihreä tee

Tee lämmittää, piristää ja rauhoittaa sekä hoitaa terveyttä. Se maistuu sellaisenaan, kuumana totina, jääteenä tai jopa kakun kostukkeena.

Tee on yli 5 000 vuotta vanha, maailman toiseksi suosituin juoma veden jälkeen. Tarinan mukaan kiinalaiset keksivät teen virkistävän vaikutuksen, kun keisari Shen Nung hoveineen pysähtyi levähtämään. Palvelijoiden keittäessä vettä, läheisestä pensaasta lennähti kuivia lehtiä kiehuvaan veteen värjäten sen ruskehtavaksi. Keisari maistoi värjäytynyttä vettä ja totesi sen hyvin virkistäväksi.

Teen rauhoittava tai piristävä vaikutus on todettu monissa eri tutkimuksissa. Teen rauhoittavaa tai piristävää vaikutusta voi säädellä teen haudutusajalla. Kun haluat piristävää teetä, lisää teelehtien määrää ja lyhennä haudutusaikaa. Rauhoittavaa teetä halutessasi toimi päinvastoin, vähemmän teelehtiä ja pitkä haudutusaika.