

# ZALĀ TĒJA TIEVĒŠANAI

„Tēja stiprina garu, mīkstina sirdi, novērš nogurumu, veicina domāšanu un neļauj Tevi iemiesoties slinkumam...” – tik viedi vārdi par zaļo tēju rakstīti vienā no senajiem ķīniešu manuskriptiem. Cēlusies Ķīnā vairāk nekā 4000 gadu atpakaļ, mūsdienās zaļā tēja ir viens populārākajiem dzērieniem pasaulē. **Jau senie ķīnieši augstu vērtēja zaļās tējas īpašības.** Viņi zināja, ka zaļā tēja ir ne tikai garšīgs un aromātisks dzēriens, bet arī ārstniecisks un uzmundrinošs līdzeklis. **Zaļajai tējai tiek piedēvēta vēl viena ļoti būtiska īpašība – tā var palīdzēt cilvēkiem tikt galā ar liekā svara problēmām! Zaļā tēja var kļūt par lielisku papildinājumu Jūsu ikdienas dzīvē. Tā palīdzēs uzlabot vielmaiņu, cīnīties ar slimībām un veicinās patikamu mundrumu.**



## LIETOJĒT IKDIENĀ UN UZLABOJĒT VESELĪBU!

Zaļā tēja satur daudz veselīgu sastāvdaļu, kas stiprina cilvēka organismu un palīdz justies mundram. Tiek uzskatīts, ka tējas lapas kopumā satur vairāk nekā 300 vielu, no kurām par īpaši noderīgām uzskatāms miecvielas, ēteriskās eļļas, minerālvielas, ogļhidrāti, kā arī dažādi vitamīni. Zinātnieki ir pierādījuši, ka zaļās tējas lietošana ikdienā uzlabo cilvēka pašsajūtu un veicina veselības uzlabošanu. Turklāt tā sniedz labumu ne vien kopējam veselības stāvoklim, bet arī palīdzēt cilvēkiem, kuri vēlas notievēt. **Zaļā tēja paātrina un normalizē vielmaiņas procesus organismā, kas ir priekšnosacījums laba gremošanas procesa veicināšanai un toksīnu izvadīšanai no organisma.** Atšķirībā no daudziem citiem tievēšanas līdzekļiem, zaļajai tējai nepiemīt vājinošas vai urindzenošas īpašības.



## ĀTRO UZKODU, SALDUMU UN SALDO DZĒRIENU VIETĀ – ZALĀ TĒJA

Pētījumi ir pierādījuši, ka zaļā tēja palīdz cīnīties ar paaugstinātu apetīti. **Vēlaties notievēt? Apmainiet ātro iekošanu reizes, saldumu un saldo dzērienu lietošanu uzturā pret tasi zaļās tējas bez cukura.** Jūs ne vien būsiet mazinājuši izsalkuma sajūtu un tādējādi izvairījušies no liekām kalorijām, bet, ja lietosiet zaļo tēju regulāri, arī būsiet veicinājuši organisma procesus, kas palīdzēs notievēt. Kafijas cienītāji, kuri vēlas tievēt, droši var mazināt kafijas daudzumu uzturā, apmainot to pret zaļās tējas lietošanu, jo tā, līdzīgi kafijai, piešķir mundrumu un tonizē. **Taču jāuzmanās cilvēkiem, kuriem ir paaugstināts asinsspiediens, jo arī zaļā tēja satur kofeīnu un veicina asinsspiediena paaugstināšanos.** Šiem cilvēkiem iesaka zaļo tēju lietot mēreni vai atteikties no tās vispār.

## REGULĀRA LIETOŠANA – PANĀKUMU ATSLĒGA



Zaļā tēja kā tievēšanas līdzeklis tiek pielietota ļoti daudzās diētās. **Taču, lai zaļā tēja patiešām efektīvi iedarbotos cīņā ar liekajiem kilogramiem, normalizējot vielmaiņas procesus organismā, kā arī palīdzētu kopējā veselības stāvokļa uzlabošanai, tā uzturā jālieto regulāri.** Vismaz divas-trīs zaļās tējas tases dienā būs pietiekami, lai veicinātu gremošanas procesu uzlabošanu. Regulāri lietojot zaļo tēju, kā arī ieturot sabalansētu uztura režīmu, mēneša laikā iespējams zaudēt līdz trim kilogramiem svara. **Intensīvas tievēšanas laikā ik pa laikam var rīkot diētas dienas, tajās lietojot tikai zaļo tēju, kopā izdzerot piecas-sešas krūzes.** Efektīvs līdzeklis svara nomešanai ir arī zaļā tēja ar pienu. **Recepte svara problēmu risināšanai: trīs ēdamkarotes zaļās tējas ievāra vienā litrā karsta piena un izdzer diennakts laikā.**

Lietojošiem zaļo tēju ikdienā, cilvēks paaugstina organisma tonusu un spēju pretoties dažādu slimību izraisītājiem. **Zaļā tēja palīdz ārstēt čūlas un apdegumus, attīrīt kapilārus, kā arī izvadīt no organisma kancerogēnos smago metālu sāļus.**

## LABA ZALĀ TĒJA – DZIDRA UN AR IZSMALCINĀTU AROMĀTU

Par zaļās tējas kvalitāti liecina vairākas pazīmes – tējas lapām jābūt klātām ar sīkiem matiņiem, ievārtai tējai jābūt dzidrai, kā arī jāpiemīt maigam, smalkam aromātam, kas nedaudz atgādina svaigi žāvēta siena smaržu. Tējas krāsa var variēt atkarībā no šķirnes, sākot ar gaiši, gaiši zaļu, līdz pat olīvkrašas toņiem. **Atcerieties – jo gaišāka ir nokrāsa, jo vērtīgāka ir tējas lapu īpašības! Tieši šāda zaļā tēja ir vislabākais līdzeklis tievēšanai.** Par viskvalitatīvākajiem zaļās tējas veidiem mūsdienās tiek uzskatītas Ķīnā audzētās šķirnes. **Tējas garša atkarīga no sezonas, kad novāktas lapas – pavasara ražai ir saldāka garša, bet vasaras laikā novāktās lapas rada rūgtu garšu.**

Lai varētu pilnībā izbaudīt zaļās tējas lieliskās īpašības, ieteicams pašiem ievārt to speciālās tējkannās, nevis pirkt tējas maisiņus. **Labu zaļo tēju var ievārt atkārtoti, turklāt otrajā reizē tās garša un aromāts būs vēl patīkamāks.**

