

Ceai yerba mate 20 pl ADNATURA

Ingrediente:



Frunze de Yerba mate (*Ilex paraguariensis*)

Principii active:

Mateină, uleiuri esențiale, minerale: magneziu, potasiu, fier, calciu, vitaminele B1, B2, C, A, caroten, colină, riboflavonoide, acid pantotenic, inozitol și încă 15 tipuri de aminoacizi.

Beneficii:

- Menține controlul greutateii datorită catechinelor, polifenolilor și cafeinei, constituenți prezenți în această plantă.
- Menține sănătatea mintală datorită alcaloizilor, polifenolilor, colinei, ginkgolidelor și uleiurilor volatile, constituenți prezenți în această plantă. Îmbunătățește performanța cognitivă: stimulează atenția focalizată.
- Ajută la controlul greutateii prin creșterea tranzitului intestinal, eliminarea renală și detoxifierea
- Ajută la protejarea organismului față de radicalii liberi datorită catechinelor și polifenolilor.
- Susține învigorarea organismului.

Mod de utilizare:

Intern: infuzie-peste o linguriță cu plantă se toarnă 250 ml apă fierbinte, nu clocotită (70-80 de grade). Vasul se acoperă și se lasă în repaos 5-10 minute, după care se strecoară. Se bea 2-3 căni cu ceai pe parcursul zilei. Ceaiul se servește ca atare sau, dacă preferați, puteți adauga miere, zahăr sau lapte.

Contraindicații:

Ceaiul nu este recomandat persoanelor hipertensive, anxioase, celor care suferă de insomnie, persoanelor cu ulcer gastric sau duodenal.

Atenționări suplimentare:

Având în vedere efectele sale energizante, este recomandat să se evite consumarea acestui ceai seara înainte de culcare.