

Hogyan lehetséges, minőségi nagy tisztaságú teákkal uralni a

#fáradtság-enerváltság nyomasztó hatásait

- Avagy a keleti minőségi teák élettani hatásai
- *Cammelia Sinensis* a tea növénye és amit a tea mester készít belőle, hogyan tudja a legjobb irányba lendíteni életmódunkat



Amikor az egészséges életmódról-életvitelről beszélünk, mindig nagy minőségben gondolkozunk. Az egészség, habár fogalom mégis tevékenységként van jelen életünkben.

-A jelenben azért fontos mert a hiánya negatívan befolyásolná napjainkat,
-a későbbiekre nézve pedig annak lesz jelentősége amit most teszünk, ahogyan most élünk és az fogja elsősorban meghatározni állapotunkat.

“úgy gondolom, hogy az egészséges életvitel egy folyamat, melyet csak mi magunk tudunk felépíteni és irányítani, legyen szó a jelenünkről vagy a jövőnkről” *Buddha egyszer azt mondta, hogyha azt hiszitek van elég idődök a halogatásra, akkor tévedtek.*

Három nagyon lényeges dolgot szeretnék bemutatni számodra

1. Milyen teákkal tudod ellensúlyozni a fáradtság tüneteit?
2. Egyszerű példákat arról, hogyan lehetséges életviteled folyamatán változtatni?
3. Megtudhatod, milyen szertágazó és hatékony összetevők alkotják a mi életmód teáinkat is.

innen még kb 5 perc olvasási idő

1. Milyen teákkal tudod ellensúlyozni a fáradtság tüneteit

Bizonyára veled is előfordult már, hogy úgy érezted szükséged lenne még egy kis energiára. Az elmúlt néhány nap terhei miatt nem érezted magad a legjobb formádban, kevésbé tudtál koncentrálni, hamarabb kimerültek a tartalékaid.

Ennek számos oka lehet, ilyenek például az előnytelen szokásaink, melyek az egyszerű életmódbeli változásokkal ellensúlyozhatók. Vagy a vashiányos étrend, illetve a hosszabb időn át történő túlhajszoltság és igazi regenerálódás hiánya.

Ezeket a helyzeteket könnyen, időben felismerheted és hatékonyan tehetsz is ellenük. Egy korábbi bejegyzésben részletesen leírtam, hogyan ismerd fel és mit kell tenned hogy vissza billentsd az egyensúlyt » angyalkert-tea.hu itt elolvashatod.

A fittségünk, fizikai állapotunk és energiaszintünk minősége sok esetben több tényezőn múlik. De mégis vannak olyan lehetőségek melyekkel léphetsz ezekkel szemben. Az életmódban kis váltásokkal és tudatosan összeállított életmód teákkal komoly, látványos eredményeket érhetünk el.

Mind fizikai hatások, mind pedig szellemi frissesség tekintetében ajánlott a keleti tanításokra alapozott módszereket alkalmazni, Japán-Kínai-Indiai (Zen, Budhizmus, Tao) a teák tekintetében szintén ezt javaslom, mi egyébként a Japán teát tekintjük alapvonalnak. Számos lehetőség létezik, hogy ezeket a magas minőségű zöld teákat más növényekkel ízesítve tehessük még élvezhetőbbé. A dél amerikai teák közül viszont Mate növény teáját ajánlom.

A visszajelzések és a saját tapasztalataim alapján az alábbi konkrét teák használatával rövid és hosszútávon is hatékonyan lehet lépni a fáradtság tüneteire.

JAPÁN MATCHA TEA

ZÖLDTEA KEVERÉKEK - CSALÁNLEVÉL TEA

MATE TEA



Ugyanakkor el kell mondanom, hogy felelőtlen lenne kijelentés lenne, hogy néhány pohár tea meghozza a csodát az életedben, tudnod kell a változáshoz rád is szükség van, te vagy a kulcsa. Az igazi tea mellé kell egy cél, egy döntés és állandó következetes tettek, olvasd el a következő fejezetet, erről a témáról.

TEA [e-book, melyet most ingyenesen elérhetsz itt](#) »» szintén hasznos lehet számodra.

↓
Kattints a tea oldalra

2. Egyszerű példák, hogyan lehetséges életvitelünk folyamatán változtatni

Mit tegyünk, mit ne tegyünk, mitől lehet jobb az életünk?



Az életvitel definíciója:

“mindennapi tevékenységek sorozata, olyan preferenciák alapján melyeket a vágyott életmódunk elérése érdekében rendszeresen naponta végzünk”

Alapvetően két módon lehetséges befolyással lennünk erre, részint *ha teszünk* valamit, illetve ha éppen *nem teszünk* valamit.

Legáltalánosabb példa erre: a rendszeres mozgás, sport - fitten tart.

Vagy éppen nem tenni valamit: nem dohányozni, nem fogyasztani alkoholt, szénhidrát csökkentett étrend stb.

Három nagyon lényeges dolog van melyet egy életmód váltásnál figyelembe kell venni

-A változáshoz döntésre van szükség

(Döntsd el, senki nem fog dönteni helyetted, ne halogasd)

-A változáshoz célra van szükség

(Tűzd ki az elérhető célokat, legyenek inkább kis célok az elején)

-A változáshoz tettekre van szükség

(A célokért tenni kell, nem elég csak beszélni róluk)

Sok ember küzd súlyproblémával és sokak sajnos akár 5-10 év alatt visszafordíthatatlan károkat is okozhatnak az egészségüknek, amennyiben nem lépnek közbe még időben.

(vérnyomás, vércukor, túlsúly, szív elégtelenség, enerváltság) ezzel bizony nem csak önmaguknak, de a hozzátartozóknak, családnak is problémát okozhatnak. Pedig kis odafigyeléssel komoly eredményeket érhetünk el.

Hozz jó döntéseket, szabadulj meg a rossz szokásaidtól, tegyél a céljaidért minden nap és ne foglalkozz az akadályokkal és kifogásokkal.

Amennyiben így teszel, maradandó eredményeket fogsz magad mögött tudni. A kifogásokról és akadályról pedig egy idézetet szeretnék megosztani veled.

“az akadály egy ismeretlen, félelmetes dolog, ami akkor tűnik fel, amikor leveszed a szemed a célról”

Amennyiben nehezen veszed rá magad a mozgásra, vagy a sportra, van számodra egy könnyű és hatékony receptem, amellyel megkönnyítheted a kezdeti időszakot.

Egy testmozgásos, súlykontrollhoz köthető egyszerű módszert, ami könnyen átlendít a nehezségeket most bemutatok számodra. Amennyiben nehezen veszed rá magad a mozgásra, vagy a sportra, ezzel a módszerrel segíthetsz a helyzeten.

1. Döntés kell
ma eldöntöd, hogy holnaptól kezdve naponta sportolsz valamit

2. Cél kitűzése
a konkrét célod, hogy naponta 06.00 órákor 15 percen keresztül edzeni fogsz

3. Tett: terv-és végrehajtás
a célod érdekében minden nap kelj fel, és csináld meg a 15 perces gyakorlatot

Számos esetben bevált ez a módszer, annyit kell tenned, hogy ezt legalább 30 napig minden nap elvégzed. Csak 15 perc mozgás, de az minden nap ugyan abban az időpontban.

- Ha ezen túl vagy a többi már jóval könnyebb lesz.
- Emeld meg a percek számát és told ki a gyakorlatokat, továbbá kicsivel nehezíts a gyakorlatokon.
- Amennyiben azt tapasztalod, hogy még bírnál többet is és kevésbé fáradsz el azt javaslom, hogy tegyél rá még egy lapáttal emeld a szintet kicsivel, de csak minden másnapra tedd be az edések időpontját.

Például: Az edzés legyen 35-40 perc és a valamilyen nehezítés. Ha eddig lépcsőztél, akkor most csináld valamilyen súllyal. Ha torna gyakorlatokat végeztél, akkor vegyél kezvedbe kisebb súlyt 1-2 kg.

- Most észre fogod venni, hogy a hetek múltával már sokkal jobban reagál a szervezeted a megterhelésre.

Az emberi szervezet jól tud alkalmazkodni az új helyzetekhez, még a fizikai megterheléshez is. napról-napra erősebb és fittebb lehetsz.

Már nem kell agódnod, minden szintet teljesíteni fogsz és az alakodon is markáns változások fognak mutatkozni, mint például

- Súlyvesztés
- Túnusosság

A rendszeres mozgás nagyon fontos, de tartós és látványos eredményhez a kalóriák figyelése és megfelelő kontrollálása is elengedhetetlen. Ebben lesz segítedre, ha minőségi teákkal támogatod a célokat, a súlykontroll célok esetén látogasd meg az oldalunkat, vagy írd nekünk a megfelelő tea szett készen áll te céljaidhoz is.

3. **Megtudhatod, milyen szertágazó és hatékony összetevők alkotják a mi életmód teáinkat is.**

Általában az emberek többsége a teákat a hideg idő beálltával kezdi fogyasztani, vagy hagyományosan tanultak szerint filteres teát készíti cukor-citromlé-tea süti formában.

Valójában az igazi teák ettől sokkal többet tudnak számodra nyújtani.

A tea cserje a Camellia Sinenis növény, azok a termelők akik számára a nagy mennyiség helyett a tradíció és a magasabb minőségek és élmények elérése a cél, nagy figyelmet fordítanak a kiadott teákra.

Úgy mint a minőségi borok-vagy sajtok esetében, habár itt főleg a kulináris része a hangsúlyosabb, a tea esetében ezt túllépve a hatások is nagyon fontosak az íz és aroma mellett.

A keleti - ázsiai teák összetevőinek csoportosítása:

- lendületre, élénkítésre ható összetevők
- fehérjék, vitaminok
- nyugalom harmónia

A tea növény szerteágazó hatóanyag tartalommal rendelkezik az aktivitás és ugyanakkor a nyugalom, vagy a vitaminok és már a rák ellenes hatások tekintetében is.

A fehérjék és vitaminok alapvető fontosságúak a szervezet számára, aki ezeket szeretné élvezni javasolt a zöld, a fehér teák rendszeres fogyasztása. Számos kapcsolt növény ízesítővel mint a gyömbér, hárs, málna, menta stb, ezeket a hatásokat még lehet fokozni.

A tea koffeinje eltér a kakaóban, vagy a kávéban található alkotóelemtől, éppen ezért a hatásmechanizmusa is másképpen alakul. Amikor élénkítő hatásokról beszélünk a teák esetében soha nem egy impulzív-rapid eredményre kell gondolnunk.

A tea élénkítő anyagainak felszívódása és éppen ezért a szervezetre gyakorolt hatásai hosszabb, elnyújtottabb ideig tartanak.

Szokták mondani, hogy a zöldteák nyugtatva élénkítik a szervezetet, nincs kirobbanó hatás mint a kávé, vagy energia italok esetében, de nincs gyorsan visszaeső fázis sem. Ezek alapján én is elmondhatom, hogy aki igazi teákat fogyaszt hosszútávon nagyon sokat tesz az egészségéért, egy jó minőségű tea a megfelelő időpontban fogyasztva akár egész napi - 6-7 órás energiát is biztosíthat számunkra.

Köszönjük az érdeklődésed és hogy velünk tartottál, kérjük iratkozz fel az oldalon, ha még nem tetted volna.

Keresd a többi hasznos letölthető anyagot:

[Meditációs e-book, Teavilág e-book](#)



