

## מדריך התה השלם

בחודשי החורף הנטייה של כולנו היא לשתות פחות.

מרגישים פחות צמא, מזיעים פחות והלחות באוויר נמוכה.

**שתייה מועטה** יכולה להביא **לכאבי ראש** (במיוחד במקומות סגורים ומחוממים), **לאכילה מוגברת** עקב בלבול בין תחושת צמא לרעב, **להאטת חילוף חומרים ולעצירות**.

דרך אחת להתגבר על כך היא **לשתות יותר תה או חליטות צמחים**.

הן מחממות, מרגיעות, נותנות תחושת שובע ומקלות על תסמינים שונים.

### מה ההבדל בין תה לחליטה?

בעיקרון, שניהם עשויים מעלים של צמח.

**בתיונים** העלים גרוסים דק ואנו לא יכולים לדעת שיש שם 100% צמחים בלבד... כמות הצמח בכל תיון אינה גדולה ולכן גם השפעתו.

ואילו **חליטת צמחים** היא עלים מיובשים בלבד שניתן לרכוש בחנויות טבע (או להזמין דרכי). כמות הצמח בכל כוס היא גדולה והרבה יותר אפקטיבית כטיפול או כמניעה.

ריכזתי עבורך את **הצמחים העיקריים** שרצוי לשלב ביום-יום שלך:

**אכיניצאה** - לזיהומים ודלקות, כמו: שפעת, הצטננות, דלקת גרון ואוזניים, דלקת ריאות, ברונכיטיס ושיעול, סינוזיטיס, דלקות בדרכי השתן וקנדידה.

**גינג'ר** - לשיעול, הצטננות ושפעת, כאבי גרון, דלקות ובחילות.

**וורבנה** - לכאבי ראש ומיגרנות, חרדה, דיכאון, הפרעות שינה והקלה במצבי 'תסמונת קדם-ווסתית'.

**מליסה** - לחרדה ודיכאון, סטרס, הפרעות שינה, כאבי בטן.  
**\*\*אסורה למי שסובל מתת פעילות בלוטת התריס\*\***

**מנטה** - לכאבי בטן ומעי רגיש, גזים, כאבי מחזור ובחילות.

**מרווה** - הזעת יתר, תסמונת גיל המעבר, דלקת גרון ודלקת חניכיים (ע"י גרגור), עודף שומנים בדם, סוכרת.  
**\*\*אסורה בזמן הריון והנקה\*\***

**סמבוק שחור (פרחים)** - לשפעת וחום, הצטננות, סינוזיטיס, ברונכיטיס ואלרגיות עונתיות (קדחת השחת).



**קינמון** - איזון רמת סוכר בדם, מחמם ומשפר זרימת דם, מפיג גזים, מכיח ומפחית ליחה.

**קמומיל (בבונג)** - מקל על כאבי בטן, מעי רגיש, שלשול וגזים. גם מרגיע באופן כללי.

**שומר (זרעים)** - לגזים, כאבי בטן, עצירות ואי נוחות במערכת העיכול. כמו כן, משפר תנובת חלב למיניקות.

**תה ירוק** - ממריץ מערכת עיכול, מסייע בעצירות ועשיר בנוגדי חמצון, אך מכיל תאין (תרכובת של קפאין), ולכן לא מומלץ לשתות בערב.

**תה שחור ('רגיל')** - מופק מאותו 'תה ירוק' אך מכיל פחות נוגדי חמצון ויותר קפאין.

**תימין (בת קורנית)** - הקלה בשיעול ובליחה, למצבי ברונכיטיס ואסטמה, ממריץ חיסון, מסייע בכאבי בטן, גזים ומעי רגיש.

**ואם את מאוד אוהבת קפה** ולא מוכנה לוותר עליו (כמוני...), אל תוותר!

הוסיפי כוסות תה לשתייה היומית, בלי קשר.

אבל אם את שותה יותר מ-3 כוסות קפה ביום, החליפי חלק מהן בכוסות תה ירוק. הקפאין בתה הירוק נספג בצורה 'עדינה' יותר בגוף, והבנוס הוא נוגדי החמצון שבו.

**שלך,**

**אילנית וודינסקי**

