

心と体に効果的なお茶①

お茶の主な違いは、茶葉の発酵の進み具合によるものです。「緑茶」「烏龍茶」「紅茶」「プーアル茶」「花茶」の5種類が発酵度の違いによって性質も徐々に変化していき、基本的に発酵度の低いものほど体の熱を鎮める「涼性」のものになり、発酵度が進むに従って体を温める「温性」に傾いていきます。

例えば、普段からのぼせやすい人なら、余分な熱を取ってくれる緑茶を。寒い季節には体を温めてくれる紅茶を。会食があって油っこいものを食べ過ぎた後にはプーアル茶にするといったぐあいです。

むくみ

むくみは余分な水分が体の中にたまった状態になって起こるもの。茶葉には全般的に水分の代謝をよくする作用があるので、どれもむくみの解消には有効ですが、その原因を考え合わせてお茶を選べば、さらに効果的に症状を改善することが出来ます。

●冷えてむくむなら

ライチ紅茶



温性の性質を持つライチ紅茶で体を温めて発汗を促し水分代謝をアップ。

まいかいか茶(ローズ茶)



冷えによって血の巡りが悪くなるむくみにはまいかいか茶が力を発揮。

●塩辛いものを食べてむくんだなら

清茶(緑茶)



台湾の緑茶。利尿作用の高い清茶はむくみを和らげてくれます。

プーアル茶



塩分や脂肪分をとり過ぎたときのむくみの解消に効果的です。

ストレス

真珠花茶(ジャスミン茶)



ジャスミンの香りには気持ちを落ち着かせて気分を一新する効果あり。

ライチ紅茶



フルーツの香りは豊かで幸せな気分を呼び起こしストレスを緩和します。