

Ceaiuri de care trebuie să te ferești seara

Rodica Mitu / 20 Martie 2018 / 20:42



Descriere foto: Ceaiuri

Unele ceaiuri ar trebui consumate mai ales pe timpul zilei.

Iată care sunt ceaiurile contraindicate seara:

Ceaiul de ghimbir

Este revigorant, de aceea nu trebuie consumat seara, înainte de culcare. Acest ceai este recomandat după masa de prânz, stimulează digestia și favorizează un tranzit intestinal bun.

Ceaiul verde

Nu este recomandat spre consum seara, deoarece el are un efect stimulator asupra sistemului cerebral, afectând astfel somnului. De asemenea, acționează și asupra rinichilor, măbind cantitatea de urină. Prin urmare, cele mai bune momente pentru a consuma ceaiul verde este dimineața și după masa de prânz.

[citeste si]

Ceaiul de cătină

Acest ceai are un efect energizant asupra corpului și va influența calitatea somnului. Consumă-l în timpul zilei, numeroase beneficii asupra sănătății organismului.

Ceaiul din cozi de cireșe

Este un puternic diuretic, fiind folosit în special pentru a ajuta la buna funcționare a rinichilor, notează eva.ro. Consumă-l bine pe parcursul zilei, însă evită-l după orele 19.00, pentru a avea un somn cât mai odihnitor.