

心と体に効果的なお茶②

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。

便秘

便秘の解消には、かたい便をやわらかくするために十分な水分の補給が必要です。また、胃腸の働きを高めて新陳代謝をよくする効果のある発酵度が少し高めめの烏龍茶が効果的です。食事といっしょにお茶で十分な水分をとり、予防を心がけましょう。

東方美人茶



烏龍茶のなかでも発酵度が高い東方美人茶は便秘の解消に効果的です。

鉄観音茶



鉄観音茶は体を温める効果が高いので、新陳代謝を高めます。

イライラ

イライラして落ち着きがない状態が続いているときは、興奮をさまして神経をリラックスさせる花茶や発酵度が低い緑茶がおすすめです。味や香りをゆっくりと楽しんで、おだやかな気分を取り戻しましょう。

菊花茶



解熱作用のある菊花茶は、興奮をさますのにも効果を発揮します

清茶



興奮して頭に血が上った状態を鎮めるには、体の熱を取る緑茶が効果的