

Pu-Erh

čaj čínských císařů

Čínský čaj Pu-Erh pochází z jihozápadní vysokohorské provincie Yunnan. Při jeho výrobě se používá velkých lístků kvalitních druhů pravého čaje. Čajové listy jsou pak stlačeny a dlouhodobě skladovány ve specifických podmínkách. Dochází tak k pozvolné dodatečné fermentaci, při níž vzniká na čajových listech jemný povlak ušlechtilé plísně, která působí na lidský organismus velmi příznivě. Čím déle je čaj Pu-Erh skladován, tím se zvyšují jeho léčivé účinky a zlepšuje chuť.

V tradiční čínské medicíně je čaj Pu-Erh považován za významný léčivý prostředek. Jeho pravidelné pití pozitivně ovlivňuje harmonickou rovnováhu v organismu, posiluje imunitní systém a životní energii.

Použití - účinky:

- napomáhá odbourávání tuků - je vhodným doplňkem redukčních diet
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- aktivizuje látkovou výměnu v játrech při snižování hladiny alkoholu v krvi
- posiluje imunitní systém, chrání před infekčními chorobami
- působí antidepresivně
- usnadňuje trávení tučných jídel
- pročišťuje organismus
- má nízký obsah teinu (kofeinu) - lze jej popíjet prakticky celý den

Příprava:

- Pu-Erh čaj se připravuje stejným způsobem jako černé čaje.
- Dávkování - na 1 šálek max. 3g čaje (na konvici 1 litr cca 20g čaje)
- Čaj se zalévá vroucí vodou, doba louhování 2-5 minut.
- Pu-Erh je nejlépe podávat neslazený. Pokud čaj sladíte, tak doporučujeme používání přírodních sladidel (med, javorový sirup...). Čaj Pu-Erh chutná dobře i jako chlazený nápoj.
- Pu-Erh má tmavý hnědočervený nálev a silně zemitou až kouřovou chuť, může se tak někomu zdát příliš silný. Proto lze první nálev po 30 vteřinách louhování slít a ke konzumaci použít až nálev druhý.