

СОРОВЕ ЧАЙ

В последните 10-15 години голяма част от производителите на чай в България се ориентираха към производство на смесени билкови чайове, предназначение за опазване и възстановяване на здравето. Информация за билките, използвани в чайовете на българските производители и тяхното действие върху човешкия организъм е посочена по-долу :

	АНАСОН (<i>Pimpinella anisum</i>) Упражнява отхрачващо, антисептично и пикочогонно действие. Има спазмолитичен, болкоуспокояващ и газогонен ефект. Стимулира млечната секреция у кърмачките.
	АРОНИЯ (<i>Aronia melanocarpa elliot</i>). Действа като мощен антиоксидант и спомага за регулиране на телото, на кръвното налягане и на кръвната захар. Има протективен ефект срещу злокачествени заболявания.
	БАБИНИ ЗЪБИ (<i>Tribulus terrestris</i>) Оказва благоприятно въздействие при полови смущения. Увеличава либидото и потентността. Намалява холестерола. Повишава жизнения тонус
	БРЕЗА (<i>Betula</i>). Упражнява пикочогонно, противомикробно и премахващо спазмите на гладката мускулатура действие.
	ВАЛЕРИАНА (<i>Valerianaceae</i>) Нормализира нервните процеси. Намалява нервното напрежение и свързаните с него оплаквания. Подобрява качеството на съня. Премахва спазмите на гладката мускулатура. Нормализира нарушения сърдечен ритъм и понижава кръвното налягане.

	ВЕТРОГОН (<i>Eryngium campestre</i>) Упражнява пикочогонно, спазмолитично и болкоуспокояващо действие. Има противовъзпалителен ефект при дихателни инфекции и премахва спазъма на дихателните пътища. Регулира менструалния цикъл.
	ГАРСИНИЯ (<i>Garcinia</i>) Потиска апетита и предотвратява превръщането на неусвоените въглехидрати в мазнини. Упражнява лек слабителен ефект.
	ГЛОГ (<i>Crataegus</i>) Увеличава силата на сърдечните съкращения, като заедно с това намалява възбудимостта на сърдечния мускул. Премахва спазъма на артериите. Увеличава здравината и еластичността на съдовите стени.
	ГИНКО БИЛОБА (<i>Ginkgo biloba</i>) Премахва артериалния спазъм и венозния застой. Подобрява кръвоснабдяването на тъканите и органите. Стимулира мозъчната функция. Забавя атеросклеротичните процеси. Действа като общоукрепващо, тонизиращо и антиоксидантно средство. Възстановява намаляващите с остаряването функции - зрение и слух и подобрява работоспособността. Повишава синтеза на АТФ в организма, който осигурява енергията за мускулните съкращения.
	ГРЪЦКИ СМИНДУХ (<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.) Стимулира продукцията на мляко при кърмачки. Намалява високите нива на кръвния холестерол и на кръвната захар.
	ДЖИНДЖИФИЛ (<i>Zingiber officinale</i>) Потиска гаденето и повръщането. Стимулира моторната дейност на стомашно-чревния тракт. Подобрява

	храносмилането.
	ДРЕБНОЦВЕТНА ВЪРБОВКА (Herba Epiloba parviflora) Упражнява противовъзпалително и болкоуспокояващо действие.
	ЕВКАЛИПТ (Eucalyptus) Упражнява противовъзпалително (основно при възпаление на дихателните пътища), антисептично и отхрачващо действие. Има още болкоуспокояващ и съдосвиващ ефект.
	ЕХИНАЦЕЯ (Echinacea) Стимулира имунната защита. Упражнява директна противобактериална, противовирусна и противогъбичкова активност. Притежава кортизоноподобни свойства. Повишава жизнения тонус. Универсален адаптоген и биостимулатор.
	ЖЕН – ШЕН (Ginseng) Стимулира имунната защита. Повишава жизнения тонус. Подобрява мозъчната дейност, а също и дейността на сърдечно-съдовата система. Увеличава физическата издръжливост. Повишава потентността. Упражнява антиоксидантна активност.
	ЖЪЛТ КАНТАРИОН (Hypericum perforatum) Упражнява противовъзпалително и антисептично действие. Действа успокояващо и антидепресивно. Стимулира регенерацията на кожата и лигавиците.
	ЗЕЛЕН ЧАЙ Упражнява противовъзпалително и антисептично действие. Стимулира имунната защита. Подобрява мозъчната дейност и способността за концентрация. Потиска действието на канцерогенните вещества (веществата, предизвикващи раково израждане на тъканите) и деленето на раковите клетки и спира туморния растеж.

	ЗЪРНАСТЕЦ Стимулира чревната перисталтика и упражнява слабително и очистително действие. Има лек жлъчегонен ефект.
	ЙОХИМБЕ Повишава либидото и потентността. Увеличава кръвонапълването в областта на малкия таз и активира онази част от гръбначния стълб, която отговаря за ерекцията. Действа тонизиращо. Упражнява силна антиоксидантна активност.
	КАНЕЛА (Cinnamon) Стимулира кръвообращението и храненето на клетките и активизира обмяната на веществата, особено тази на кръвната захар. Подобрява храносмилането.
	КОЛА ЯДКИ (Kola Nut) Стимулират нервната система и повишават тонуса. Активизират обмяната на веществата и намаляват повишения апетит.
	КОПРИВА (Urtica dioica) Упражнява пикочогонно и противовъзпалително действие. Предотвратява уголемяването на простатната жлеза, характерно за напредването на възрастта. Спомага за нормализиране на кръвната захарна обмяна. Има жлъчегонен и кръвоспиращ ефект. Стимулира секрецията на мляко при кърмачки.
	КОРИАНДЪР (Coriandrum sativum) Стимулира секрецията и моториката на храносмилателната система. Намалява образуването на газове в червата. Действа спазмолитично и болкоуспокояващо. Притежава известен откашличен ефект. Стимулира секрецията на мляко при кърмачки.

	КОТЕШКИ НОКЪТ (Uncaria tomentosa) Стимулира имунната и антиоксидантната защита на организма. Увеличават антираковите способности на имунната система.
	ЛАЙКА (Matricaria camomile) Упражнява противовъзпалително, антисептично, потогонно, болкоуспокояващо и спазмолитично действие. Намалява нервното напрежение. Улеснява отхрачването при възпаления на дихателните пътища.
	ЛИМОНОВА ТРЕВА (Lemon grass) Действа успокояващо и антидепресивно. Облекчава мускулните спазми. Упражнява антисептичен и аналгетичен ефект. Подпомага храносмилането и намалява образуването на газове в чревната система. Регулира повишеното изпотяване и повишеното омазняване на кожата.
	ЛИПА (Tilia) Упражнява потогонно, противовъзпалително и противомикробно действие. Има спазмолитичен и пикочогонен ефект. Нормализира нервните процеси.
	МАГАРЕШКИ БОДИЛ (Milk Thistle) Упражнява пикочогонно действие. Засилва секрецията на жлезите в храносмилателния тракт и подобрява храносмилането. Нормализира нервните процеси.
	МАЩЕРКА (Thymus) Упражнява силно антисептично, противовъзпалително и бронхоразширяващо действие. Подпомага отхрачването и изпотяването. Премахва спазмите на гладката мускулатура. Използва се като общоукрепващо и успокояващо нервната система средство.

	МЕДИЦИНСКА РУЖА (<i>Althaea officinalis</i> L.) Упражнява силно отхрачващо и противовъзпалително действие.
	МЕНТА (<i>Lamiaceae</i>) Упражнява силно противовъзпалително, противомикробно, потогонно, болкоуспокояващо и спазмолитично действие. Повишава тонуса и усилва перисталтиката на гладката мускулатура на стомаха и червата. Облекчава гаденето и повръщането. Намалява образуването на газове в храносмилателната система. Премахва нервното напрежение и свързаните с него оплаквания. Стимулира жлъчната секреция и секрецията на мляко при кърмачки.
	МЕЧО ГРОЗДЕ (<i>Arctostaphylos Uva Ursi</i>) Има пикочогонен и антисептичен ефект.
	НЕВЕН (<i>Calendula officinalis</i>) Стимулира секрецията на стомашно-чревни сокове и подобрява храносмилането. Упражнява противовъзпалителен, противомикробен и епителотоничен ефект. Намалява нервното напрежение.
	ПАПАЯ (<i>Carica papaya</i>) Упражнява силно противовъзпалително и противомикробно действие.
	ПОЛСКИ ХВОЩ (<i>Equisetum arvense</i>) Упражнява изразено пикочогонно, противовъзпалително и антисептично действие. Стимулира процесите на обмяна на веществата и подобрява еластичността на кръвоносните съдове.

	ПУ ЕР (Pu-erh tea) Активизира храносмилането и обмяната на веществата. Спомага за намаляване на кръвния холестерол и за премахване на излишните килограми. Упражнява антиоксидантен ефект и забавя процесите на стареене. Има противовъзпалителен и антисептичен ефект. Подобрява сърдечно – съдовата дейност и кръвообръщението.
	РЕЗЕНЕ (Foeniculum vulgare) Подобрява храносмилането и намалява образуването на газове в стомашно – чревната система. Стимулира секрецията на мляко при кърмачки. Упражнява спазмолитично и пикочогонно действие.
	РИГАН (Origanum vulgare L.) Упражнява отхрачващо, антисептично и премахващо спазмите действие. Стимулира секрецията на потните, храносмилателните и бронхиалните жлези. Активизира моториката на червата, Намалява нервното напрежение и облекчава свързаните с него оплаквания.
	РОЗА (Rosaceae) Активизира чревната перисталтика. Стимулира образуването и отделянето на жлъчни сокове. Спомага за понижаване на кръвния холестерол. Упражнява антисептично действие.
	САЛВИЯ (Salvia) Упражнява антисептично и противовъзпалително действие. Нормализира повишената секреция от слюнчените и от потните жлези. Намалява образуването на газове в стомашно – чревната система.
	САО ПАЛМЕТО (Saw Palmetto) Възстановява нарушеното равновесие дихидротестостерон / тестостерон в полза на последния и по този начин предотвратява разрастването на простатната жлеза и нормализира уринирането.

	Повлиява благоприятно функцията на простатната жлеза.
	СЕНА (Касия) (Cassia senna L.) Стимулира чревната перисталтика.
	СЛАДЪК КОРЕН (Glycyrrhiza glabra L.) Упражнява противовъзпалително и отхрачващо действие. Има спазмолитичен и епителотоничен ефект.
	СТЕВИЯ (Stevia Rebaudiana) Подобрява храносмилането и кръвнозахарната обмяна. Действа общоукрепващо и тонизиращо. Стимулира умствената и физическата работоспособност.
	ХИБИСКУС (Hibiscus) Упражнява имуностимулиращо и антиоксидантно действие. Повишава жизнения тонус. Подобрява еластичността на кръвоносните съдове. Активизира храносмилането и подобрява обмяната на веществата в организма.
	ЦИКОРИЯ (Cichorium intybus) Упражнява противомикробно действие. Стимулира образуването и отделянето на жлъчни сокове и подобрява храносмилането. Нормализира високата кръвна захар.
	ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА (Vaccinium vitis-idaea L.) Упражнява силно противомикробно действие, особено по отношение на бактерии, предизвикващи инфекции в уринарната система. Мощен антиоксидант. Подобрява обмяната на веществата в организма и нормализира високия холестерол в кръвта. Предотвратява образуването на плаки по зъбите.

	ЧЕРВЕН БРЯСТ Упражнява отхрачващо, диуретично и антиоксидантно действие. Подобрява храносмилането. Успокоява възпаления и раздразнения по хода на стомашно–чревната система. Намалява дразненето по хода на дихателните пътища, характерно за някои дихателни инфекции.
	ЧЕРЕН БЪЗ (Sambucus nigra) Упражнява антисептично и откашлично действие. Спомога за нормализиране на високата температура. Има пикочогонен ефект.
	ШИПКА (Rosa canina) Упражнява противовъзпалително и пикочогонно действие. Подобрява храносмилането и обмяната на веществата в организма. Увеличава здравината и еластичността на съдовите стени. Повишава тонуса и имунитета.

Photo credit: Българска Чаена Компания