

Bezkofeinový čaj pro Vaše děti ?

Jste milujícími rodiči svých dětí a chcete jim dopřát nápoj, který potomky osvěží, je lahodný a neobsahuje nadbytečné cukry ani kofein, samozřejmě. Jistě se dá hledat i mezi čajovými nápoji přesně takový produkt a můžete být zcela bez obav. Připravit lze komplexně pití z odrůdy čaje pro celou rodinu, tedy nejen dospělým.

Ačkoliv vládne dogma, že čaje obsahují kofein, například čaj Roibos je velmi vhodným čajem pro děti – neobsahuje kofein a chuťově je podmanivý a jeho vůně potěší i smyslově povzbudí. Samotný název koeresponduje s toutéž rostinou, z které pochází. Rostlina Roibos je jihoafrického původu, odlišná od ostatních čajů a nejlepší ze všeho je, že se při výrobě mísí s jinými přísadami, aby získala různé příchutě a vůně. Nejběžnějšími jsou ovoce, ale mohou také chutnat jako čokoláda nebo dokonce specifické koření, ale též jako některé dezerty. Nabídky jsou různé, jak malé sáčky, tak hromadný prodej podle váhy.

Roibos čaj není pouze nápojem pro pití, jistě oceníte jeho přínos i po širší zdravotní stránce, jakožto alternativní léčbu pro vaše děti. Ano, rooibos totiž obsahuje jak železo, tak vitamín C, což z něj dělá vašeho nejlepšího spojence v boji proti anémii. Mnoho dospělých, ale i děti trpí dnes touto "nemocí" a vyhledání zdrojů v podobě přírodních látek, aniž by se užívaly pouze léky, je nasnadě.

Anémie neboli jak se jí říká chudokrevnost, je onemocnění krve, při kterém se snižuje hladina hemoglobinu (červeného krevního barviva) v krvi a zároveň dochází ke snížení počtu červených krvinek v těle. Hemoglobin na sebe váže kyslík a dodává ho jednotlivým tkáním. Při jeho snížené hladině pak mají tkáně kyslíku nedostatek. Často bývá důsledek špatné stravy, zvýšených potíží s absorpcí železa nebo obojího. Ale může být dána i genetikou. Anémie způsobuje únavu a slabost, dále např. průsvitnost tkáně kůže. Způsobem boje proti anémii je strava bohatá na minerály, na železo a vitamín C, která usnadňuje její vstřebávání. Roibos čaj bezpochyby obsahuje tyto potřebné látky a vitamíny.

Přísady a náčiní pro přípravu čaje rooibos:

- Mezi 150 a 200 ml vody podle velikosti šálku a v ideálním případě voda slabé mineralizace.
- 2,5 gramu kvalitního čaje rooibos na jeden šálek.
- Čajová konvice s napařovačem bude nejlepší, zvláště pokud se chystáte připravit více než jeden čaj současně.
- Pokud chcete vážit váhu, ideální je respektovat těch 2,5 gramu čaje na šálek, ale je také pravda, že podle svého vkusu můžete zkusit s určitými množstvími trochu „od oka“ s odměrkami, dokud

nenajdete objem čaje, který vám podle experimentu vyhovuje nejvíce. Každý čaj samozřejmě váží jinak, takže míra objemu čaje nebude stejná jako u jiného čaje.

Věděli jste, že rooibos vašim dětem může pomoci? Neobsahuje ani tein, ani kofein, není škodlivý, i když ho pijeme ve velkém množství. V mírném nálevu je vhodný i pro kojence.