

bernq

ГАЙД - ШПАРГАЛКА

Чайная карта BERNQ



Зелёный чай

Для чего: мягкая бодрость и концентрация (кофеин + L-теанин), антиоксидантная поддержка

Когда лучше: утро/день; если чувствительны к кофеину — уменьшайте крепость



Чёрный чай

Для чего: быстрое «включение» и тонус, насыщенный вкус

Когда лучше: утро/день; поздно вечером может мешать сну



Улун

Для чего: баланс бодрости и мягкости; «ровная» энергия

Когда лучше: днём; можно слабой заваркой вечером



Белый чай

Для чего: деликатный вкус, мягкая поддержка тонуса

Когда лучше: днём; хорош, если не любите горечь



Матча

Для чего: интенсивная бодрость, плотный вкус

Когда лучше: утро/день; контролируйте дозу кофеина



Пуэр (шу)

Для чего: глубокий вкус; часто пьют после еды как «тёплое завершение»

Когда лучше: днём/после обеда; не всем подходит натощак



Пуэр (шен)

Для чего: более «яркий» пуэр, может бодрить сильнее

Когда лучше: днём; начинайте со слабой заварки



Гречишный чай (куйцяо)

Для чего: без кофеина, ореховый вкус; вечерний вариант

Когда лучше: вечер/после еды; хорош как замена сладкому



Ромашка

Для чего: расслабление, вечерний ритуал

Когда лучше: вечером; при аллергии на сложноцветные — осторожно



Мелисса

Для чего: мягко «снимает скорость», помогает расслабиться

Когда лучше: вечером/перед сном



Мята перечная

Для чего: освежает; часто пьют при дискомфорте в животе

Когда лучше: после еды; при рефлюксе может усилить изжогу



Имбирный чай

Для чего: согревает; часто пьют при тошноте и простудном дискомфорте

Когда лучше: днём; осторожно при чувствительном желудке



Каркаде (гибискус)

Для чего: яркий кислый вкус; хорош холодным

Когда лучше: нём; при низком давлении — наблюдайте реакцию



Ройбуш

Для чего: без кофеина, мягкий вкус

Когда лучше: вечером; подходит тем, кто избегает кофеина



Липа

Для чего: тёплый чай при простудном дискомфорте

Когда лучше: вечером/в сезон простуд



Шалфей

Для чего: традиционно используют для горла; вкус яркий, травяной

Когда лучше: короткими курсами; не злоупотреблять ежедневно



Чабрец (тимьян)

Для чего: ароматный чай; часто выбирают «для горла» и тепла

Когда лучше: вечером/в сезон простуд



Шиповник

Для чего: витаминный настой; часто пьют вместо компота

Когда лучше: днём; лучше настой, не слишком кислый



Облепиха

Для чего: яркий «витаминный» чай с ягодами

Когда лучше: днём; мёд добавляйте в тёплую, не кипящую воду



Смородиновый лист

Для чего: лёгкий травяной чай с «дачным» ароматом

Когда лучше: Когда лучше: днём/вечером



Малина (лист/ягода)

Для чего: тёплый чай при простудном дискомфорте

Когда лучше: в сезон простуд; с осторожностью при аллергиях



Иван-чай (кипрей)

Для чего: без кофеина; мягкий вкус вместо чёрного чая

Когда лучше: вечером/днём



Лемонграсс

Для чего: цитрусовый аромат, ощущение свежести

Когда лучше: днём/после еды



Женьшень

Для чего: традиционно считают тонизирующим

Когда лучше: утро/день; при гипертонии/тревожности — осторожно



Сенча

Для чего: классический зелёный: свежий вкус, мягкая бодрость

Когда лучше: утро/день



Жасминовый зелёный

Для чего: мягкий вкус, лёгкое расслабление на базе зелёного чая

Когда лучше: днём/после еды



Эрл Грей

Для чего: чёрный чай с бергамотом: бодрит, яркий аромат

Когда лучше: утро/день



Масала-чай

Для чего: пряный чай с молоком/специями: согревает и насыщает

Когда лучше: утро/день; учитывайте кофеин и специи



Куркума-чай

Для чего: тёплый пряный напиток для ощущения комфорта

Когда лучше: вечером; чаще готовят на молоке/растительном напитке



Фенхель

Для чего: мягкая поддержка пищеварения

Когда лучше: после еды; сладковатый вкус

ЗАМЕТКИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Чай с кофеином (зелёный, чёрный, улун, матча, пуэр) могут **мешать сну**, если пить поздно.

Травяные чаи могут иметь **противопоказания** при беременности, аллергиях, заболеваниях ЖКТ и приёме некоторых лекарств.

