**Yerba Mate z guaraną - pobudzająca propozycja herbaty**

**W każdym dniu warto zrobić sobie przerwę i oddać się chwili relaksu. Każdy z nas ma inny sposób na odpoczynek. Jednak relaks z filiżanką herbaty sprawdzi się idealnie. <b>Yerba Mate z guaraną</b> ma także właściwości pobudzające. O szczegółach w dalszej części.**

**Zwiększenie koncentracji i oddalenie uczucia zmęczenia**

W ciągu dnia każdy ma moment lekkiego znużenia, braku sił oraz zmęczenia. Warto sięgnąć po sprawdzoną kompozycję składników, które pobudza organizm do działania. Dodatkowo chwila relaksu idealnie wpłynie na umysł.

**Yerba Mate z guaraną i jej właściwości**

Herbata jest bardzo popularnym napojem. Istnieje wiele jej odmian. [Yerba Mate z guaraną](https://teaclub.com.pl/yerba-mate/mate-guarana-z-czerwona-porzeczka), wzbogacona czerwona porzeczką jest wyjątkowa. Guarana ma właściwości pobudzające, zwiększa koncentracje oraz poprawia wydolność umysłu. Działa ona podobnie jak mateina. Cała kompozycja tej herbaty jest uzupełniona o bławatek, ziarenka różowego pieprzu oraz kawałki buraczka. **Yerba Mate z guaraną** jest parzona w dość specyficzny sposób. Herbatę należy wsypać do tykwy ( 3/4 naczynka), następnie zalać zimną woda i odczekać. Kolejno wodę odlać i zalać ta przegotowaną. Istotny jest fakt, iż herbatę pije się przez metalowa rurkę z siteczkiem. Ma to na celu zatrzymanie fusów.

**Dlaczego warto?**

Herbata Yerba Mate jest pozyskiwana z liści oraz łodyżek ostrokrzewu paragwajskiego. Liście te sa wysuszone, wyprażone, a następnie pokruszone. Roślina jest hodowana w Urugwaju, Paragwaju, południowej Brazylii oraz północnej Argentynie. Herbata ta jest bardzo popularna w wielu rejonach świata. Posiada dużo właściwości leczniczych oraz wartości odżywczych. Herbata zawiera kofeinę w ilościach od 0,5-2%, w zależności od rodzaju.