**Herbaty ekologiczne**

**Herbata jest jednym z najczęściej wybieranych napojów zaraz po wodzie. Jest niezastąpiona w chłodne wieczory lub podczas choroby. <a href="http://bio-market.com.pl/herbaty-ziola">Herbaty ekologiczne</a> różnią się nie tylko składem i smakiem, ale również właściwościami zdrowotnymi.**

**Herbaty ekologiczne**

**Herbaty ekologiczne** są bardzo często wybierane przez zwolenników tego napoju. Ekologiczne uprawy herbaty są wolne od substancji chemicznych oraz przygotowywane w zgodzie z naturą. Ponadto oznaczone są licznymi certyfikatami ekologicznymi, które przyznawane są producentom. Takie zbierane herbaty są wysokiej jakości i mają pozytywny wpływ na nasz organizm. Brak dodatków i chemii sprawia, że herbata ma dużo mocniejszy, bardziej intensywny i lepszy smak. Przy wyborze ekologiczne herbaty należy sprawdzić czy na jej opakowaniu znajdziemy tzw. "zielony liść". Jest to europejski symbol rolnictwa ekologicznego.



**Zalety picia ekologicznych herbat**

Herbata jest napojem, który zawiera duże ilości związków opóźniających starzenie. Są to flawonoidy czyli składniki, które neutralizują działanie wolnych rodników tlenowych. Herbata chroni również przed zawałem serca oraz miażdżycą. Do niepodważalnych zalet należy też obniżenie poziomu cholesterolu, który jest szkodliwy dla tętnic człowieka. Można także znaleźć informacje o tym, że herbata dobrze poprawia kondycje skóry. Często spotykamy także kosmetyki i leki, które zawierają wyciąg z herbaty. Jest to napój, za którego spożywaniem przemawia wiele korzyści dlatego też warto po niego sięgnąć.

[Herbaty ekologiczne](http://bio-market.com.pl/herbaty-ziola)