**Chcesz zdać sesję? Yerba mate jest lepsza od kawy i energetyków**

**Kolejna noc spędzona na przygotowaniach do sesji egzaminacyjnej. Zmęczone oczy same się zamykają, kawa już nie działa, a wypicie jeszcze jednego energetyka grozi zawałem serca. Czy jest coś, co może uratować Cię w takiej sytuacji? Twoja nadzieja nosi nazwę yerba mate. Ten południowoamerykański napój nie tylko zapewnia solidne pobudzenie do nauki, ale również dodaje witamin i kosztuje niewiele.**

Przeciętny student nie oszczędza się walcząc z sesją. Śpi niewiele, je to co się nawinie i pije mnóstwo kawy i energetyków, aby utrzymać się na nogach. Nie wie o tym, że idealną pomocą w tych trudnych czasach jest napój z ostrokrzewu paragwajskiego.

Jest on niezwykle popularny w Ameryce Południowej, gdzie pije go niemal każdy. Nic dziwnego, bo yerba mate zwalcza znużenie i senność w naturalny sposób. Tradycyjnie zaparzane jest w naczynku zwanym tykwą, matero lub mate, a do picia wykorzystywana jest bombilla, czyli specjalna rurka zakończona sitkiem. Brzmi skomplikowanie? Bez obaw. Zabiegani studenci docenią także wersje ekspresowe, które robi się równie łatwo, co herbatę w torebkach, zwyczajnie zalewając je gorącą (niewrzącą!) wodą.

Właściwości yerba mate pozostają w nich takie same – a są one wręcz zadziwiające! 196 aktywnych komponentów jest zawartych w suszu, co zapewnia nie tylko długotrwałe pobudzenie i wysoką koncentrację, ale również pozytywnie wpływa na organizm w wielu aspektach. Nie można powiedzieć tego o kawie, energetykach i niezdrowych przekąskach, które zwykle towarzyszą studentom w sesji.

**Dość już tej kawy!**

Najbardziej popularnym studenckim „wspomagaczem” w trakcie sesji jest kawa. Nie ważne czy to sesja na UW, SGH czy UJ – na każdej uczelni znajdzie się wielu entuzjastów małej czarnej. Łatwo jednak przesadzić i sprawić, że kawa zamiast pomóc w nauce zaszkodzi jej.

Napój ten wypłukuje magnez, witaminy i mikroelementy, bez których zaliczamy „zjazd” po zakończeniu działania kofeiny. A że kawa działa mocno, ale krótko, łatwo wpaść w błędne koło. Kolejne puste filiżanki zapełniają zlew, a każdy następny łyk wydaje się dawać coraz mniej energii. Niestety sesja to długodystansowe zawody i wymaga przetrwania dłużej niż przez jeden wieczór.

Idealną alternatywą dla kawy jest pod tym względem yerba mate. Zamiast wypłukiwać magnez z organizmu dostarcza go razem z karotenem, potasem, żelazem, wapniem i innymi minerałami. Działa długotrwale, czemu sprzyjają nie tylko jej właściwości, ale również sposób picia. Do raz zaparzonego suszu, po prostu dolewamy gorącej wody, co jest szybkie i wygodne podczas długiej nauki. Taki napar możemy uzupełniać wodą ok. 4-5 razy i za każdym razem otrzymamy pełnoprawną, pobudzającą yerbę. Jej moc można regulować podobnie jak kawę – poprzez ilość zaparzanego suszu oraz jego odmianę. Istotna jest również temperatura dolewanej wody: przy 50-60 °C wywar jest delikatniejszy niż przy 70-80 stopniach, które dają mocnego kopa i bardziej intensywny, cięższy smak.

**Energetyk – fałszywy przyjaciel studenta**

Szybkie pobudzające strzały energii, które zapewniają nam energetyki wydają się pozytywnie wpływać na poziom naszej wiedzy. Powodują one jeszcze mocniejszy efekt „zjazdu” niż w przypadku kawy. Poza tym, takie nagłe skoki energii nie przyczyniają się do polepszenia naszego samopoczucia i psychiki. W połączeniu z lękiem przed oblaniem przedmiotu, może to łatwo doprowadzić do pustki w głowie w kluczowym momencie egzaminu. Natomiast yerba mate niweluje uczucie stresu. Warto wypić ją tuż przed egzaminem – skoro ostrokrzew paragwajski pomagał Indianom zachować spokój w obliczu niebezpiecznej dżungli, pomoże nam również w starciu z surowym profesorem. A jeśli potrzebujemy naprawdę mocnego kopa energii do yerba mate możemy dodać ziaren guarany. Zawierają one duże stężenie kofeiny, jednocześnie pozostając naturalnym środkiem wspierającym odporność i koncentrację.

Co więcej, energetyki mają znaczne ilości cukru. Kiedy dodamy do tego słodycze i inne przekąski może okazać się, że sesję zakończymy nieco szersi niż na początku. Yerba mate skutecznie temu zapobiega. Stymuluje trawienie i ogranicza poczucie głodu na tyle efektywnie, że wręcz zaleca się ją w czasie diet odchudzających. Dzięki temu, łatwiej jest nie rozglądać się za czymś do pochrupania, a sesja egzaminacyjna nie zrujnuje nam zdrowia i portfela.

Yerba mate jest nie tylko zdrowsza i skuteczniejsza niż inne środki pobudzające, ale również stosunkowo tania. Szczególnie, jeśli weźmiemy pod uwagę, że możemy zaparzać ją kilkakrotnie, przez co jedno opakowanie starczy nam na dłużej. Można je kupić nie ruszając się z domu – wystarczy skorzystać z oferty sklepu internetowego z yerba mate. Jeśli szukasz skutecznego pobudzenia do nauki zrób to już teraz, a tegoroczna sesja może okazać się łatwiejsza niż zwykle.

Już wiesz jak pokonać sesję? ;) Wszystko co potrzebne znajdziesz w sklepie [http://argentynalimited.pl/](http://argentynalimited.pl/?utm_source=portal&amp;amp;utm_medium=achieve%20succes&amp;amp;utm_campaign=standard).