

Herbaty ziołowe

2 września 2018

Herbaty troskliwie pozyskiwane z roślin oraz z ziół mają wiele cennych właściwości. Są one skoncentrowanymi wyciągami z roślin uzyskanymi z wyciągów i pączków liści, z których po uprzednim przygotowaniu polegającym na suszeniu, fermentacji, przyrządza się napar. Takie herbaty mają dużo silniejsze działanie niż rośliny z których pochodzą i mogą pozytywnie wpływać na aspekt codziennego życia.



Jakie zioła można mieszać

Z ziół do picia możemy komponować różnorodne mieszanki według naszych gustów smakowych. Niemniej jednak przy tej czynności musimy pamiętać o właściwościach danych ziół. To głównie nasza wiedza na temat działania danego zioła może wpłynąć na ich wzajemne wykluczanie się. Jeżeli znamy właściwości danego zioła, wówczas mieszanie ziół nie powinno nam zaszkodzić.

Nie powinno się pić herbatek ziołowych, których właściwości wzajemnie się wykluczają. Krótko mówiąc jeżeli dane zioło charakteryzuje się działaniem napotnym, to nie stosujemy ziół przeciwpotnych, pobudzających i uspokajających itp.

Bez obaw można jednocześnie delektować się herbatą z rumianku, melisy, mięty, kwiatu wrzосу czy owocu róży. Rumianek pospolity jest bardzo łagodnym ziołem. Stosowany wewnątrz, czy zewnątrz nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Można go używać z innymi lekami także wydanymi na receptę, a także z innymi ziołami oraz preparatami witaminowymi. W zalecanych dawkach rumianek jest nieszkodliwy dla dzieci i kobiet w ciąży. Jednak musimy pamiętać, że stosując terapie ziołowe należy nie stosować jednego rodzaju zioła dłużej niż przez miesiąc. Po tym czasie należy zrobić przerwę trwającą minimum 10 dni. Po czym możemy powtórzyć kurację ziołową. Po przerwie wskazane jest także zastosowanie innego rodzaju zioła o takim samym działaniu, co właściwości zioła sprzed czasu rozpoczęcia pauzy. W innym przypadku nawet popularny rumianek może wywołać skutki uboczne. Zioło pite bez przerwy może zakłócać cykl miesięczkowy u kobiet oraz działać niekorzystnie na układ hormonalny.

Tak więc, robiąc samodzielnie mieszanki ziołowe najlepiej używać ziół słabiej działających. Mogą one wówczas, być przerywnikiem pomiędzy kuracjami konkretnymi polegającymi na zastosowaniu ziół w stosunku do konkretnej dolegliwości.

Do ziół silnie działających zaliczamy miłęk, konwalię, jałowiec, bieluń, arnikę, kruszyna, glistnik, naparstnicę, ciemiężyce i inne zioła.

Zioła takie jak glistnik, karczoch, chmiel czy dziurawiec najlepiej pić pojedynczo. Poza tym sklep z herbatami czy dostępna e-herbata posiada wiele gotowych i sprawdzonych receptur zielarskich. Możesz tam kupić ciekawą i gotową mieszankę z ziół i kwiatów, które są starannie i selektywnie dobrane pod tym kątem. Wielokrotnie i zgodnie się podkreśla, że zioła w formie mieszanek mają wielokierunkowe spektrum działania na nasz organizm.

Herbaty ziołowe rodzaje

Istnieje wiele rodzajów herbat. My jednak w pierwszej kolejności skupimy się na omawianiu tych najbardziej popularnych oraz egzotycznych.

Herbata rooibos to naturalny napój bez konserwantów oraz związków chemicznych. Składa się z listków czerwonego krzewu pochodzącego z terytorium Afryki. Korzenny napój nie zawiera kofeiny oraz garbnika. Przez to jest idealnym napojem dla dzieci oraz osób borykających się z chorobami nerek czy nadciśnienia. Kolejnym plusem tej herbaty jest wysoka zawartość witaminy C, wielu substancji mineralnych i mikroelementów takich jak żelazo, cynk, miedź, mangan, wapń, potas, fluor, magnez, sód. Dzięki zawartości tych mikroelementów herbata rooibos korzystnie wpływa na zęby, kości, stawy oraz skórę. Jest źródłem licznych przeciwutleniaczy, które opóźniają procesy starzenia.

Ma liczne właściwości lecznicze takie jak:

- rozkurczowe, wspomagające nas przy pojawiających się kolkach oraz skurczach;
- pozytywnie wpływa na układ nerwowy;
- stymuluje pracę gruczołów mlecznych i wspomaga laktację;
- łagodzi dolegliwości żołądkowe i trawienne (biegunka, wymioty, mdłości, zatwardzenie);
- leczy alergię, katar sienny, łagodzi ataki astmy;
- zapobiega chorobom skóry takim jak trądzik, egzema, goi swędzące, trudno gojące się rany (używana zewnętrznie jako okład);
- działa łagodząco przy bólach głowy, rozdrażnieniu, bezsenności, nerwowości, podwyższonym ciśnieniu itd.;

– jako uspakajający, niekaloryczny napój pobudzający przemianę materii, wspomaga kuracje odchudzające.

Herbatę z Rooibos zaparzoną w dzbanku do herbaty pijemy rano w ciągu dnia oraz wieczorem. Aby przygotować herbatę można wykorzystać zaparzacze do herbaty. Parzenie herbaty powinno wynosić co najmniej 5 minut. Pije się ją na gorąco lub na zimno. Dla wzmocnienia smaku herbatę można osłodzić miodem.

Herbata matcha uważana jest przez Japończyków za źródło młodości oraz długowieczności. Zawiera ona liczne aminokwasy i L-teaninę. Uspakaja i łagodzi stres, a także zwiększa naszą koncentrację. Ten słodkawy wywar jest skutecznym środkiem odchudzającym, który spala tłuszcz w tkance tłuszczowej. Oczyszcza organizm z szkodliwych produktów przemiany materii. Podobnie jak zieloną herbatę tak i matcha nie powinno się pić w nadmiernej ilości, bowiem przedawkowanie może często prowadzić do odczuwania migren, oraz dolegliwości ze strony wątroby. Należy pamiętać że matcha zawiera zdecydowanie więcej substancji antyoksydacyjnych, które gromadzą się niekorzystnie w wątrobie, dlatego warto pić napój w rozsądnych ilościach. Najlepiej herbatę spożywać 2-3 razy w tygodniu. Musimy pamiętać że 1 szklanka matche to odpowiednik 10 szklanek zielonej herbaty.

Aby przyrządzić matchę należy zalać jedną łyżeczkę zakupionego specyfiku wodą o temperaturze 80 stopni Celsjusza.

Herbata yerba mate dzięki zawartości wielu substancji odżywczych doskonale pobudza oraz dodaje energii. Herbata, bowiem zawiera spore zawartości naturalnej kofeiny zwalczającej wszelkie oznaki zmęczenia. Jest ona przyswajana w organizmie stopniowo. Jednak obecność kofeiny przesądza o tym, iż nie jest to napój dla dzieci i osób cierpiących na dolegliwości wrzodowe, nadciśnienie tętnicze oraz inne schorzenia dla których kofeina ma wpływ drażniący i niekorzystny. Nie wywołuje również skutków ubocznych oraz problemów z zasypianiem. Na długo zapewnia nam uczucie sytości

hamującą receptory w mózgu odpowiedzialne za odczuwanie głodu, dlatego wspomaga wszelkie diety oraz odchudzenie. Pod względem leczniczym wykazuje działanie przeciwzapalne, ściągające, bakteriobójcze i odkażające. Herbata wzmacnia i odbudowuje układ odpornościowy, moczowy oraz wydalniczy. Zwiększa działanie środków przeciwbólowych. Dzięki obecności polifenoli posiada działanie przeciwutleniające, które pozwalają utrzymać młody wygląd na długo oraz chronią przed występowaniem wolnych rodników.

Herbata z ziół krzyżówka

Popularną herbatę z cytryną możemy zastąpić picciem naparów z trawy cytrynowej. Jest ona niezwykle bogata w przeciwutleniacze, które dbają o jakość naszej skóry. Zawiera liczne źródła witaminy A i w tym przypadku jest to napój przeciwwskazany w ciąży. Poza tym stanem osoby spożywające napój herbaciany z trawy cytrynowej w szybkim tempie odczuwają wzrost sił witalnych, redukcję nadmiaru stresu i zmęczenia. Jest to idealna herbata na stany podgorączkowe. Obniża gorączkę, działa przeciwbólowo, poprawia apetyt oraz redukuje niestrawność.

Naprzemiennie w formie krzyżówek możemy pić herbaty z pokrzywy oraz skrzypu polnego. Zawarte w nich składniki doskonale się uzupełniają oraz wzajemnie współgrają.

Zioła herbaty lecznicze

Od tysięcy lat w najrozmaitszych kulturach stosowano herbaty i napary ziołowe, by złagodzić objawy, a nawet leczyć wiele chorób. Fakt ten nie pozostał bez wpływu na dzisiejszą medycynę. Picie ziołowych herbatek może pomóc nam w zwalczaniu niektórych dolegliwości. Herbaty wspomagają procesy odchudzania, kują układ nerwowy, mają działanie przeciwbólowe, a także korzystnie regulują pracę układu pokarmowego. Herbaty ziołowe w tym zakresie usprawniają trawienie. Zwiększają

wydzielanie żółci, eliminują gazy oraz wzdęcia.

Herbata z rumianku pospolitego to najsilniejszy kojący wywar. Jest to środek odprężający i leczący zaburzenia trawienne. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwskurczowe i odkażające, które korzystnie wpływają na cały organizm. Herbata ziołowa z rumianku pita regularnie zmniejsza napięcie, lekko uspakaja i relaksuje. Działa też relaksacyjnie na przeciwzapalnie na mięśnie gładkie wyścielające przewód pokarmowy. Dzięki temu pomaga w wielu chorobach żołądka i jelit np. w niestrawności, uchyłkowatości i zapaleniu jelit. Z tych samych przyczyn jest stosowany do łagodzenia dolegliwości miesiączkowych. Herbatę ziołową z rumianku można stosować także zewnętrznie na skórę, błonę śluzową ustnej i oczy przypadku wysypek, owrzodzeń i stanów zapalnych. Przemycanie oczu ostudzonym naparem łagodzi przekrwienie oczu i zapalenie spojówek. Należy jednak pamiętać by codziennie przygotowywać nową herbatę i przechowywać ją w sterylnym pojemniku, by nie została skażona. Codzienne stosowanie naparu z rumianku do płukania gardła ułatwia leczenie owrzodzeń błony śluzowej oraz zapobiega chorobą dziąseł. Podobnie jak wszystkie herbaty ziołowe tak i herbatę rumiankową przygotowujemy dodając dwie łyżki suszonego zioła które następnie zalewamy bardzo gorącą wodą. Odstawiamy na 5-10 minut. Herbatę ziołową z rumianku należy pić w proporcji 3 szklanek dziennie lun 1 przed snem.

Tradycyjna herbata miętowa to lek na wiele dolegliwości. Łagodzi niestrawności, bóle brzucha i likwiduje wzdęcia. Korzystnie leczy stany zapalne, dlatego jest zalecana przy przeziębieniu jako napar do płukania gardła oraz błon śluzowych.

Melisa działa kojąco, uspakajająco oraz regenerująco na nasz system nerwowy. Herbatki pite regularnie wykazują właściwości przeciw depresyjne.

Napary herbaciane z czystka mają tyle samo przeciwników co zwolenników. Ci pierwsi twierdzą, iż czystek skutecznie

uzależnia. Natomiast zwolennicy jednoznacznie przyznają iż herbatki z czystka są największym źródłem polifenoli, związków antyoksydacyjnych wspomagających układ odpornościowy człowieka. Herbata z czystka działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo oraz przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybicznie. Są one polecane przy boreliozie oraz chorobach skóry takich jak egzema. Ważne by napar pić codziennie. Efekty oczyszczania są zauważalne po miesiącu regularnego stosowania.

Herbata z pokrzywy wspomaga pracę wielu układów w organizmie człowieka. Napar dostarcza wiele cennych witamin i mikroelementów wypełniając funkcje odżywcze, regenerujące i wzmacniające. Pokrzywa dzięki zawartości wapnia, siarki, magnezu, żelaza i licznych garbników ma szerokie zastosowanie w leczeniu w wielu dolegliwościach.

Od pokoleń znane są także wszechstronne właściwości lecznicze herbaty z suszonych kwiatów lipy. Działają one napotnie dlatego znajdują zastosowanie w przeziębieniach szczególnie w stanach podgorączkowych. Wspomaga koncentrację oraz dodaje witalności szczególnie dla osób przepracowanych.

Zielona herbata ma szerokie właściwości dzięki obecności teiny. Uspakaja układ nerwowy eliminując napięcie emocjonalne i nerwowe. Działa przeciwbakteryjnie w szczególności w układzie pokarmowym, zapobiega rozwojowi bakterii. Przyspiesza procesy trawienne. Zawarte w zielonej herbacie flawonoidy chronią naczynia krwionośne przed zakrzepami i ich kruchością. Herbata zawiera liczne pokłady fluoru, wspomagające szkliwo zębów oraz chroniące je przed próchnicą. Garbniki zawarte w zielonej herbacie zawierają liczne przeciwutleniacze zapobiegające nowotworom. Podobnie jak picie herbaty z pokrzywy, herbata zielona działa silnie na układ moczowy, dzięki czemu przyspiesza wydalanie toksyn oraz wspomaga w likwidacji obrzęków wodnych. Zgodnie z powyższym działa korzystnie dla osób przebywających na diecie, ponieważ przyspiesza przemianę materii. Leczniczo zielona herbata jest stosowana jako miejscowy środek przeciwzapalny w przypadku

zapalenia powiek lub spojówek. Herbatę zieloną należy zalewać wodą o temperaturze od 60 °C do 80 °C w zależności od rodzaju herbaty. Parzyć należy do trzech minut, aby herbata nie nabrała gorzkiego posmaku. Te same liście można parzyć nawet do 3 razy, a najwartościowszym naparem jest zazwyczaj drugi. Pierwszy często jest wylewany.

Biała herbata jest doskonałym antydepresantem redukującym napięcie i stres. Posiada najsilniejsze właściwości antyoksydacyjne, dlatego jest zalecana osobom genetycznie obciążonym chorobą nowotworową. Korzystnie zachowuje młodość skóry i uznawana jest za eliksir młodości. Wspomaga koncentrację i usuwa zmęczenie. Wpływa dobroczynnie na układ krwionośny przez co zmniejsza ryzyko zawału serca. Podobnie jak herbata żółta redukuje poziom niekorzystnego cholesterolu. Białą herbatę parzyć można trzykrotnie w temperaturze 85°C. Należy ją parzyć ok. 5-7 min., wtedy biała herbata zachowuje najlepsze wartości smakowe.

Domowa herbata ziołowa

Herbata z cytryną to herbata bardzo u nas popularna oraz najczęściej przez nas przyrządzana w warunkach domowych. Należy pamiętać by że dodawanie cytryny lub soku z tego cytrusa należy dodawać do gotowego naparu, który pozbawiony jest mocodajnej torebki lub liści i fusów. W liściach herbaty znajduje się sporo glinu. Związki tego metalu są dla nas szkodliwe. Jednak nie uwalniają się one z liści do przygotowanego naparu. Ich uwalnianie następuje właśnie wtedy gdy wrzucamy cytrynę w której są jeszcze liście fusy. Wówczas kwas cytrynowy wchodzi w reakcję z nierozpuszczalnym i związkami glinu, tworząc rozpuszczalny cytrynian glinu, który z łatwością przechodzi do naparu herbacianego. Dlatego pamiętajmy o oddzieleniu liści przed stworzeniem cytrynowego naparu.

Herbata z imbirem zimą doskonale rozgrzewa nasz organizm,

natomiast latem skutecznie gasi pragnienie. Zioło jest skutecznym spalaczem tłuszczu. Do zaparzonej, tradycyjnej herbaty dodajemy kawałek korzenia imbiru. Ziołowy napój doskonale komponuje się z wszelkimi cytrusami takimi jak cytryna, pomarańcza, grejpfrut. Każdą herbatę smakowo możemy doprawiać naturalnym miodem, co zwiększy jej jakość smakową. Dodany imbir niszczy wirusy, pobudza układ immunologiczny, poprawia krążenie oraz wspomaga układ pokarmowy.

Herbata na odchudzanie

Czerwona herbata jest faworytą u osób stosujących wszelkie diety odchudzające. Ma ona ziemisto- korzenny smak. Procesy zbioru oraz fermentacji są dokonywane w Chinach i Tajwanie. Herbata Pu-Erh uznawana jest za zabójcę tłuszczu. Przyspiesza metabolizm oraz spalanie tłuszczów. Ma szereg właściwości takich jak:

- obniża poziom cholesterolu oraz ciśnienia krwi;
- poprawia pamięć oraz koncentrację;
- działa moczopędnie;
- wzmacnia układ odpornościowy;
- pobudza wytwarzanie soków trawiennych i poprawia czynności układu pokarmowego oraz pracę jelit.

Parzenie herbaty trwa 3 minuty i odbywa się w temperaturze 90–100°C. Parzenie Pu-Erh odbywać się może wielokrotnie, bo herbata ta w każdym kolejnym parzeniu oddaje do naparu inne dobroczynne substancje.

Bardzo popularna czarna herbata charakteryzuje się wyrazistym aromatem i smakiem. Napój zawiera dużo flawonoidów działających korzystnie na regulację ciśnienia krwi w układzie krążenia. Usprawnia pracę układu pokarmowego poprzez zwiększenie wydzielania soków trawiennych ułatwiających

szybsze strawienie pokarmów.

Jak samemu zrobić herbatę owocową

Herbaciane napary i odwary są mniej stężone niż nalewki ziołowe przygotowane ze świeżych lub suszonych surowców ziołowych. Herbaty ziołowe przygotowujemy najczęściej zalewając podaną ilość zioła świeżo zagotowaną wodą. Przez 15-20 minut parzymy herbatę ziołową pod przykryciem. Odwary otrzymuje się z twardszych części ziół takich jak kora czy łądygi. Gotuje się je zazwyczaj przez około pół godziny na bardzo małym ogniu. Te płynne preparaty powinny być pite i stosowane możliwie najszybciej po przygotowaniu gdyż bardzo szybko tracą swoje właściwości. Możemy tak przygotowane odwary przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętych szklanych naczyniach.

Ziołowe herbaty możemy wzbogacać smakami suszonych owoców. W tej roli świetnie sprawdza się wiśnie, mandarynki, pomarańcze, cytryny, figi, róży, maliny, soczyste kawałki suszonego jabłka, szeroko dostępne w sklepach z ziołowymi herbatami, a także w sprzedaży internetowej występującej jako e-herbata w formie herbat tutti-frutti.

Zdjęcie: [congerdesign](#) (CC0)

Źródło: [Ziola-Na.net](#)