

„Dobra na wszystko – zielona herbata”

W medycynie azjatyckiej uznawana jest za cudowny, uzdrawiający napój, gdyż aktywizuje działanie mózgu, usuwa zmęczenie, ułatwia trawienie i sprzyja akumulowaniu w organizmie witamin, dobra jest na wszystko!

Herbata zielona jest szczególnie popularna w Chinach i w Japonii, gdzie stanowi podstawę ceremoniału parzenia i picia herbaty. W Azji Wschodniej zieloną herbatę jeszcze przed wiekami musiały pić dzieci po zjedzeniu słodyczy. Herbata zielona robi ogromną karierę na świecie, popularna jest w USA i w Europie, zalecają ją wszyscy lekarze, bowiem jej lecznicze właściwości są ogromne. Wymienię jej zdrowotne zalety: wzmacnia odporność organizmu, chroni przed grypą, wolnymi rodnikami, próchnicą, cellulitem, wskazana cierpiącym na chorobę wrzodową, nadciśnienie tętnicze, obniża poziom cholesterolu we krwi, leczy cukrzycę gdyż zapobiega wzrostowi poziomu cukru we krwi, chroni przed wirusowym zapaleniem wątroby, poprawia pracę układu krążenia krwi, chroni przed chorobami serca – miażdżycą i zakrzepami, ma działanie moczopędne, dzięki czemu szybciej pozbywamy się toksyn z organizmu, poprawia pracę wątroby i nerek, garbniki zawarte w tej herbacie oddziałują pozytywnie na błony śluzowe przewodu pokarmowego. Renomowane ośrodki medyczne na świecie dowiodły, że regularne picie zielonej herbaty zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe – raka płuc, jelita grubego, żołądka, odbytu, okrężnicy, trzustki, piersi oraz skóry. Naukowcy uważają, że występujące w zielonej herbacie przeciwutleniacze należą do najsilniejszych, odkrytych dotąd substancji antynowotworowych. Zielona herbata wzmacnia szkliwo zębów (zawiera fluor) i zapobiega chorobom dziąseł. Zalecana przy dużym wysiłku umysłowym i fizycznym – działa pobudzająco, wspomaga szybkość zapamiętywania i kojarzenia, poprawia koncentrację oraz koi nerwy. Pijąc regularnie zieloną herbatę wzbogacamy swoją dietę o witaminy A i E, wapń, potas, cynk, miedź i mangan. Zawarta w zielonej herbacie tenina przyspiesza przemianę materii. Trudno przecenić obecność w herbacie katechinów, czyli związków o działaniu antyutleniającym. To one wypowiadają wojnę wolnym rodnikom, sprawcom starzenia się komórek naszego organizmu. Herbatę powinni pić wszyscy dbający o sylwetkę, uwaga dla palaczy tytoniu – neutralizuje nikotynę!, dla nadużywających alkoholu – łagodzi skutki kaca!

Jak powstaje zielona herbata

Uprawiana jest głównie w Chinach i Azji Wschodniej. Do produkcji suszu używa się wyłącznie pączków liściowych i rosnących na samym wierzchu młodych listków. Zebrane liście są ogrzewane na parze, zwijane i suszone. W przeciwieństwie do czarnej herbaty, herbata zielona nie jest poddawana fermentacji, dzięki temu zachowuje naturalne substancje przeciwzakwasy – polifenole, katechinę i taninę. Herbatę zieloną zrodził ten sam krzew herbaciany, a różni je sposób obróbki, dzięki temu po zaparzeniu przybiera słomkowy kolor i gorzkawy specyficzny smak, a przede wszystkim zachowuje wiele cennych składników! Wśród różnych zmodyfikowanych postaci herbaty (ekspresowa w woreczkach, granulowana) najlepsza jest herbata liściasta i taką powinniśmy pić. Sposoby parzenia – w japońskiej tradycji istnieje stara ceremonia parzenia zielonej herbaty. Najpierw należy zagotować około litra wody i pozostawić do lekkiego ostygnięcia aż temperatura spadnie do około 70°C. Następnie wsypujemy do naczynia 3 do 5 łyżeczek suszu i zalewamy wodą. Herbata nie powinna parzyć się dłużej niż 3 minuty. Po tym czasie precedzić napar przez sitko i wlać do wyparzonego wrzątkiem dzbanka. Smakosze twierdzą, że jedną porcję listków można zalewać trzy razy. Inna szkoła mówi by móc delektować się naparem z zielonej herbaty, użyć należy wody oligoceńskiej lub mineralnej niegazowanej, doprowadzając ją do temperatury 70°C. Wrzątek bowiem niszczy smak i wartości herbaty. Jeśli napar wydaje się zbyt gorzki, odrobinę herbaty odlewamy, a dodajemy świeżej wody. Zielona herbata nie lubi towarzystwa mleka. Można natomiast osłodzić ją odrobiną cukru, łyżeczką miodu lub dodać listek świeżej mięty. Najprostszy sposób i najczęściej stosowany to: jedną łyżeczkę herbaty liściastej zalać gorącą, lecz nie gotującą się wodą. Zaparzać pod przykryciem 3-5 minut. Jedna łyżeczka herbaty przeznaczona jest do przygotowania jednej szklanki naparu. Doskonałe efekty zdrowotne daje wypicie minimum dwóch filiżanek herbaty dziennie.

Zielona herbata nieodzowna dla urody i piękna

Jak wspomniałem poprzez zawartość w herbacie katechinów czyli związków o działaniu antyutleniającym – przeciwdziałają one wolnym rodnikom, które są sprawcą starzenia się organizmu. Kompresy z zielonej herbaty warto przykładać na zmęczone powieki – przywrócą naszym oczom blask. Preparat z naparu herbaty i gronowego wina leczy zapalenie spojówek. Herbata oczyszcza cerę i organizm z toksyn, będących jedną z przyczyn cellulitisu. Picie zielonej herbaty przyspiesza przemianę materii. Niezwykle cenione są naturalne olejki drzewa herbacianego o niezwykle pięknym i mocnym zapachu, pomaga na infekcje grypy, wirusowe, grzybicze. Wyciągi herbaciane używane są do produkcji kosmetyków, mają ogromne zastosowanie w produkcji: kremów (chronią skórę przed działaniami słońca), szamponów (wzmacniają cebulki włosowe), mleczka kosmetycznego (zmniejszają potliwość), żeli (chronią przed grzybami i bakteriami) wód zapachowych, maseczek itp. Zawarte w herbacie zielonej olejki eteryczne i tenina działają orzeźwiająco. Pijmy więc ten aromatyczny napój jak najczęściej. Jeżeli zastąpimy nim kawę (uznaną oficjalnie za napój szkodliwy dla zdrowia), colę i czarną herbatę, to na tym zyskają nasze zdrowie i uroda!

Edward Poskier

Artykuł dedykuję wielkiemu znawcy i smakoszowi herbaty- Hannie Pisarzewskiej