

# Tajemnice ukryte w herbacie

Tekst: **naj magazyn** Jolanta Dyjecińska (Onet.pl 09.12.2010)



Najbardziej lubisz czarną herbatę, twoja przyjaciółka ceni sobie smak zielonej, sąsiadka zaś przepada za czerwoną. Każdy z tych naparów jest inny, ale wszystkie zostały przygotowane z listków pochodzących z tego samego krzewu. W zależności od tego, jakiej poddano je obróbce, różnią się smakiem, kolorem oraz wpływem na nasze samopoczucie. Chińczycy, którzy jako pierwsi zaczęli uprawiać krzewy herbaciane, cenią sobie nie tylko walory smakowe herbat, ale także ich właściwości lecznicze. Uważają, że odpowiednio dobrane i zaparzone nie tylko zapobiegają chorobom, ale i wspomagają ich leczenie. I mają dużo racji, choć filiżanki aromatycznego naparu nie można porównać z lekiem. Tkwi jednak w nim wiele cennych dla zdrowia substancji, m.in. witaminy (A, B1 i B2, C, E i K) i minerały (np. cynk, fluor, żelazo, potas). Bogate są również we flawonoidy - silne przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki, substancje uszkadzające komórki, co przyczynia się do rozwoju wielu chorób. Herbaty zawierają również garbniki i teinę, która ma działanie pobudzające.



## Czarna ożywia ciało i umysł

Przed wysuszeniem jej liście poddawane są pełnej fermentacji. Szczególnie wysoko ceniona jest aromatyczna odmiana Darjeeling, pochodząca z północnych Indii. Znakomite są również herbaty z indyjskiej prowincji Assam i z Cejlonu. Czarna herbata jest bogatsza od innych w garbniki, wspomaga trawienie i hamuje rozwój bakterii w przewodzie pokarmowym. Dzięki temu powstrzymuje biegunki, łagodzi nieżyt żołądka. Mocna jest niczym antidotum przy zatruciach, m.in. metalami ciężkimi. Ponadto poprawia krążenie krwi, wzmacnia koncentrację i ożywia umysł. Działa pobudzająco ze względu na wysoką zawartość teiny (herbaciana odmiana kofeiny), usuwa uczucie zmęczenia.



## Czerwona odchudza

Przechodzi proces częściowej fermentacji. W Polsce najpopularniejsza jest herbata typu Pu-erh, pochodząca z chińskiej prowincji Yunan. Po procesie półfermentacji leżakuje ona w specjalnych pomieszczeniach, zazwyczaj od kilku do kilkunastu lat. Raczej nie przepadamy za jej ziemistym smakiem, ale pijamy coraz częściej ze względu na walory zdrowotne. Herbata czerwona Pu-erh ułatwia odchudzanie, bo blokuje wytwarzanie enzymów umożliwiających wchłanianie tłuszczu z pożywienia. Przyspiesza przemianę materii, reguluje pracę jelit. Warto ją polecić nie tylko osobom z nadwagą - hamuje też zmiany miażdżycowe, wspomaga pracę wątroby, poprawia nastrój i wzmacnia odporność organizmu. Drugi typ czerwonej herbaty to Oolong. Pochodzi z Chin lub Tajwanu. Ma smak i aromat delikatniejszy niż Pu-erh.



## Biała opóźnia starzenie

Produkowana jest na niewielką skalę, ponieważ surowcem są młode pączki krzewu zbierane tylko raz w roku, wczesną wiosną. Po zerwaniu są od razu suszone. Herbata biała jest więc prawdziwym rarytatem. Ma delikatny, pozbawiony goryczki smak i jasnobursztynowy kolor. W jej produkcji specjalizują się Chińczycy. Zawiera najwięcej flawonoidów, które zapobiegają nowotworom, chorobom serca, łagodzą reakcje alergiczne. Związki te hamują też starzenie się organizmu, biała herbata uważana jest więc za napój odmładzający. Ponadto obniża poziom cholesterolu, poprawia koncentrację.



## Zielona koi nerwy

Listki po zerwaniu z krzewu od razu są suszone. Nie przechodzą procesu fermentacji. Herbata zielona daje napar o słomkowym, zielonożółtym kolorze. Od stuleci popularna jest w Chinach, dlatego herbaty zielone pochodzą głównie z tego kraju. Na uznanie zasługuje Yunan Green, którą podobno produkuje się od 1700 lat. W Japonii popularna jest Sencha o delikatnym smaku, bogata w witaminę C. Wielką zaletą zielonej herbaty jest zapobieganie chorobom układu krążenia. Obniża bowiem stężenie cholesterolu i hamuje odkładanie blaszek miażdżycowych w tętnicach. Korzystnie więc wpływa na serce i naczynia krwionośne. Ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, warto więc po nią sięgać w okresie wiosennego osłabienia. Ponadto oczyszcza organizm z toksyn. Łagodzi też nadkwaśność żołądka. Niektórzy uważają, że zapobiega nawet wrzodom. Lekko orzeźwia, jednocześnie koi nerwy i wyciszając psychikę.



## Z dodatkiem ziół i owoców

Coraz popularniejsze są mieszanki herbaty, zarówno czarnej, jak i zielonej, z suszem owocowym lub ziołami, co podnosi ich walory zdrowotne. Na przykład malina działa napotnie, przeciwzapalnie, obniża temperaturę. Dzika róża wzmacnia odporność organizmu, aronia zaś poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, przyspiesza regenerację tkanek. Dodaje się także zioła, np. nagietek lub rumianek, które mają działanie przeciwzapalne, albo melisę oraz szyszki chmielu, które uspokajają nerwy i ułatwiają zasypianie.



## Dobrze zaparzona

Na herbatę najlepiej gotować wodę przefiltrowaną lub odstałą przez kilka godzin. Nie przygotowujmy też tzw. esencji używanej przez cały dzień. Napar powinien być świeży, bo tylko taki zachowuje wszystkie swoje prozdrowotne właściwości. Uwaga! Listki zielonej herbaty można zalewać wodą (o temperaturze 80°C) nawet kilka razy.

