



Caroline Dow

Uzdrowiająca moc herbaty

Terapeutyczne właściwości
tradycyjnych herbat
i ziołowych naparów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Uzdrowiaj ca
moc herbaty**

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Tomasz Pilasiewicz
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-77-8

Przetłumaczono z:
The Healing Power of Tea
Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health
Copyright © 2014 Caroline Dow
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w tej książce porady i metody terapeutyczne nie są pomysłane jako zastępstwo profesjonalnego leczenia medycznego i terapii. Każde ich zastosowanie następuje wyłącznie wedle własnego uznania czytelnika. Autorzy, wydawnictwo, doradcy, dystrybutorzy, handlowcy i wszystkie inne osoby związane z tą książką nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne następstwa wynikające z wykorzystania informacji zawartych w niniejszej książce.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep internetowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Podzi kowania</i>	7
<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział pierwszy: O herbacie	11
Rozdział drugi: Czarna herbata.....	31
Rozdział trzeci: Zielona herbata.....	41
Rozdział czwarty: Biała herbata.....	61
Rozdział pi ty: Ziołowe herbaty.....	67
Rozdział szósty: Choroby od A do Z i herbaty, które mog pomóc	139
Rozdział siódmy: Jak parzy herbat	149
Rozdział ósmy: Gdzie szuka herbaty.....	177
<i>Dodatek</i>	197
<i>Przepisy</i>	201
<i>Słowniczek</i>	209
<i>Bibliogra a</i>	213
<i>O Autorce</i>	229

Podziękowania

Wyrazy podziękowania kieruję do redaktorów prowadzących Amy Glaser oraz gremium redakcyjnego. Ich liczne komentarze i sugestie pozwoliły niniejszej księdze nadać ostateczny kształt.

Wprowadzenie

W księce tej autorka ukazuje, w jaki sposób herbata oraz napary mogą uleczyć Twoje ciało. Opisuje również sposoby picia herbaty oraz naparów w celach pro-laktycznych. Niniejszy tekst skupia się przede wszystkim na terapeutycznych wartościach tych napojów. W publikacji znajdziesz aktualne dane o różnych rodzajach herbat oraz ich właściwościach zdrowotnych, a także opisy klasycznych i popularnych gatunków. Wyróżniono również dolegliwości oraz herbaty, które pomagają je usunąć. Uwzględniono także informacje na temat przygotowania, mieszanek, konsumpcji oraz sporządzania naparów zdrowotnych. Ci, którzy chcą uprawiać własne zioła, aby parzyć herbaty, także znajdą tu cenne wskazówki. W *Dodatku* zamieszczono przykładowe przepisy. Słowniczek terminów oraz bibliografia, z której pochodzą cytaty dotyczące badań naukowych, znajdują się na końcu książki.

Niniejsza książka to podręcznik dla tych, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej na temat uzdrawiającej mocy tkwiącej w herbacie. Niestety, ani herbata, ani napary to nie panaceum na każdą dolegliwość – to tylko suplementy, które warto stosować dla przyjemności i w celu poprawy zdrowia. Można po prostu się

gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Medycyna tradycyjna jest bardzo inwazyjna, jej zadaniem jest wykorzenienie choroby, herbaty oraz inne preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i wietnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy lub lek na lekkie i chroniczne dolegliwości typu przeziębienie, ból głowy, niestrawność .

Z tego też względu informacje znajdujące się w tej książce nie zastąpią profesjonalnej porady lekarskiej. To jedynie przewodnik dla tych, którzy chcą skorzystać z alternatywnymi metodami leczenia. Jeśli cierpisz na jakikolwiek chorobę, szukaj porady u specjalisty.

6 m̄ æT ' [XdJT gT

W niniejszym rozdziale skupiam się na czarnej herbacie, wymieniam jej popularne odmiany i opisuję, jak wpływają na zdrowie. Czarna herbata wyróżnia się wieloma właściwościami zdrowotnymi. Może stymulować komórki nerwowe mózgu do wytwarzania konkretnej białka, która opóźnia rozwój demencji i choroby Alzheimera, poprawia pamięć i koncentrację. Oprócz tego czarna herbata zawiera także flawonoidy – antyoksydanty, które zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania na raka przełyku. Przydatne badanie nad flawonoidami w czarnej herbacie przeprowadzili: C. Cabrera, R. Gimenez i M. C. Lopez. Artykuł na ten temat ukazał się również na łamach czasopisma *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.

Oto inne sprawdzone właściwości zdrowotne, które wiążą się ze spożyciem czarnej herbaty. W tym rozdziale, po kolei wymienionej korzyści zdrowotnej, jak dostarcza nam picie herbaty, podane są źródła, z których zaczerpnęli te informacje. Pełna lista źródeł znajduje się w bibliografii i na końcu książki.

- Zwróć uwagę – czarna herbata zawiera kofeinę i inne substancje stymulujące, teofilinę, przyspiesza rytm serca, dlatego

osoba pijąca jest bardziej uważna. (E. A. de Bruin, J. J. Rowson, L. Van Buren, J. A. Rycroft, *Appetite*).

- Zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy – (A. Beresniak, G. Duru, G. Berger, D. Bremond-Gignac, *BMJ Open*).
- Zapobiega niedrożdżycie (J. A. Vinson, K. Teufel, N. Wu, *Journal of Agriculture and Food Chemistry*).
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych – (G. C. Curhan, W. C. Willett, F. E. Speizer, K. K. Stamfer, *Annals of Internal Medicine*).
- Przyspiesza metabolizm, ułatwiając utratę wagi – (B. G. Pollock, M. Wylie, J. A. Stack et al, *Journal of Clinical Pharmacology*).
- Podnosi ciśnienie krwi – dla tych, którzy mają zbyt niskie ciśnienie.
- Chroni przed zachorowaniem na raka prostaty – (L. Jian, A. H. Lee, C. W. Bins, *Asian Pacific Journal of Clinical Nutrition*).
- Chroni przed osteoporozą – (O. Johnell, B. L. Gullberg, J. A. Kanis, *Journal of Bone Mineral Research*).
- Pomaga łagodzić symptomy choroby Parkinsona – (H. Checkoway, K. Powers, T. Smith-Weller, et al., *American Journal of Epidemiology*).
- Chroni przed zachorowaniem na raka płuc – (N. Tang, Y. Wu, B. Zhou, B. Wang, R. Yu, *Lung Cancer*).
- Pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL – (J. M. Davoes, J. T. Judd, D. J. Bieretal, *Journal of Nutrition*).
- Chroni przed nowotworem jajników – (B. Zhou, Yang L., Wang L. i in., *American Journal of Obstetrics and Gynecology*).

Choć nie wspomniano o tym powyżej, to warto dodać, że herbata – ze względu na obecność teoiny oraz substancji czynnych pochodzenia roślinnego – wykazuje się również działaniem uspokajającym.

6 nT æT [XdJT gT \XVnKa X ^b_b eT ` \

Poniewa niektóre czarne herbaty w liance przybierają kolor mahoniowoczerwony, stąd w trakcie leczenia kolorami czasami kojarzy się z takim właśnie odcieniem. Kolor czerwony symbolizuje energię, entuzjazm, dobre zdrowie, siłę życzną, siłę woli, odwagę, moc, wojnę, miłość, pasję i męskość. Odcienie kadego koloru odpowiadają za subtelne zmiany w rodzaju energii, którymi jest nasycona herbata. Pij herbaty o barwie czerwonej, aby wzmocnić organizm po chorobie i ulżyć psychice, która została obciążona przez chorobę. Kilka ziołowych herbat również ma charakterystyczny kolor czerwony, np. rooibos, honeybush, hibiskus, rosehip.

Inne czarne herbaty mogą w liance przybierać kolor pomarańczowy. Herbaty o pomarańczowym odcieniu oczyszczają i pobudzają umysł. Niektórzy uważają, że pomagają wywoływać parapsychiczne wizje. Potrafią naładować akumulator lewej półkuli mózgu, poprawiają samokontrolę i stymulują siłę woli oraz zwiększają zdolności adaptacyjne. Pomagają także zachować jasność umysłu. Tego rodzaju napary mogą motywować do działania i osiągnięcia sukcesu. Znakomicie smakuje także pomarańczowa Pekoe, mimo iż swą nazwę wzięła od Royal House of Holland, a nie od swojego koloru, jest tego klasycznym przykładem. Do terapii kolorami wykorzystuje się również ziołowe herbaty, np. herbatę z pomarańczowej odmiany nagietka lekarskiego.

>b XaT žgT aT \VnT æT [XdJT gT `

Picie herbaty, a zwłaszcza czarnej herbaty, może również wywoływać negatywne skutki, a nawet szkodzić. Spożywanie czarnej herbaty może doprowadzić do nasilenia się mastopatii, jeżeli ktoś na nią cierpi, a osoby mające tendencję do trądziku, szczególnie

nastolatki, po wypiciu czarnej herbaty mogą doświadczyć wzmożonego wysypu. Jeśli jesteście wrażliwi na kofeinę, czarna herbata może wywołać biegunki i drgawki. Jeśli maczycy niski, poziom potasu w surowicy nie powinien być nadaj herbaty.

Oprócz wymienionych potencjalnych problemów, pod uwagę należy również zawartość kofeiny w herbacie, a tak się składa, że czarna herbata ma jej najwięcej. Kofeina obecna w czarnej herbacie może przyspieszyć rytm bicia serca i podnieść ciśnienie krwi. Jest to działanie pożyteczne, jeśli chcesz zachować czujność i koncentrację lub jeśli maczycy niskie ciśnienie krwi, ale może być szkodliwe dla osób z chorobami serca lub wysokim ciśnieniem krwi. Inne efekty uboczne picia czarnej herbaty to: łękliwość, bóle głowy, zbyt częste oddawanie moczu, bezsenność, nieregularny rytm serca, nudności i wymioty, nerwowość, niepokój, dzwonienie w uszach, drgawki. Artykuł na ten temat znajdziesz między innymi w czasopiśmie *Molecular Aspects of Medicine*.

Prawdą jest, że pół kilograma suszonej, czarnej herbaty zawiera dwa razy więcej kofeiny niż pół kilograma kawy. Niemniej jednak z tego pół kilograma można zaparzyć około dwie filiżanki mocnej herbaty w porównaniu do około czterdziestu filiżanek kawy, co pokazuje, że stężenie kofeiny w kawie, którą pijesz, jest znacznie większe niż w herbacie. Z bazy danych USDA National Nutrient Database for Standard Reference pochodzi zestawienie, które podaje ilość kofeiny obecnej w różnych rodzajach parzonej herbaty:

- Biała herbata, 225 gram – 15 mg
- Zielona herbata, 225 gram – 20 mg
- Herbata oolong (ulung), 225 gram – 30 mg
- Czarna herbata, 225 gram – 48 mg
- Czarna kawa, 225 gram – 135-140 mg

J | V \ Z ' m` V W T y e j`

Ten apetyczny orzech z drzewa o różowych kwiatach jest znany w kręgach kulinarnych. Od średniowiecza słodkie migdały, często gotowane na mleku, dodawały zupom i sosom wspaniałego smaku. Orzech pełny jest protein, witamin i minerałów, jednak proces ekstrakcji eliminuje wszystkie składniki, pozostawiając jedynie smak. Wyciąg z migdałów nadaje wyrazność owocom, nutę gorcej czekoladzie po meksykańsku, a wyciąg stanowi także wspaniały dodatek do czekoladowej herbaty opisywanej wcześniej. Jeśli chcesz skorzystać z właściwości zdrowotnych migdała, dodawaj do herbaty kawałki orzecha.

Stosuj wyłącznie ekstrakt ze słodkiego olejku migdałowego; gorzki olejek migdałowy zawiera kwas cyjanowodorowy – wysoce lotny i miernie trujący. Migdałowy dodatek smakowy znajdujący się na półkach w supermarkecie jest zupełnie bezpieczny. Najlepiej, jeśli kupisz sobie organiczny ekstrakt, który można dostać w większości warzywniaków ze zdrowym wyrobem. Pamiętaj tylko, aby nie stosować surowych migdałów do przyrządzania migdałowych dodatków smakowych. Firma Frontier Cooperative Herbs robi pyszny organiczny ekstrakt z migdałów, który można zakupić w całej sieci sklepów na terenie Stanów Zjednoczonych.

W naturopatii uważa się, że migdały sprzyjają budowaniu harmonii i stabilności w życiu i związkach.

J | V \ Z ' m j T a \ \

Strzałkowiec (zwany laskowcem) tego pnącego się, zielono-żółtego storczyka, występuje naturalnie w Meksyku i Ameryce Środkowej, dodaje słodkość różnym rodzajom potrawom, na przykład ciastkom, tortom, sosom angielskim, cukrom, a także likierom. Jest droga,

ale pałeczk wanilii – po umyciu i osuszeniu – mo na u ywa do gotowania wielokrotnie.

Wyci g z wanilii przyspiesza kr enie krwi i likwiduje wszelkie niedyspozycje, które redukuj rezerwy energii organizmu, jak przedłu aj ca si niezbyt wysoka gor czka lub ospale działanie układu pokarmowego. Od czasów Majów wyci g z wanilii wy-sławiano równie jako afrodyzjak, ale nie istniej adne naukowe dowody, które mogłyby to potwierdzi . Sprawdzo natomiast, e składniki chemiczne wanilii maj działanie uspokajaj ce. Mo na j dodawa do herbat w celu u mierzenia emocjonalnej traumy i uspokojenia umysłu. Naturopaci zalecaj stosowanie tej silnej esencji do pobudzenia umysłu, intuicji, dodawania od-wagi, inspiracji, wyrabiania w sobie cierpliwoci i do rozwijania zdolno ci organizacyjnych. Laska wanilii zawiera równie pewne witaminy z grupy B, które reguluj metabolizm i działanie układu nerwowego.

Obecne s w niej równie ladowe ilo ci ró nych minerałów, mianowicie potas, mied i mangan. Badanie przeprowadzone przez Central Food Technological Institute w Mysore w Indiach pokazało, e antyoksydanty obecne w wanilii zmniejszaj namna-anie si wolnych rodników. Ekstrakt pomaga równie regulowa cykl menstruacyjny. Zapach wanilii w herbacie mo e te pomóc przy zrzucaniu wagi, poniewa ma słodki, wypełniaj cy smak. Najwygodniejszy sposób stosowania wanilii w herbacie, to po prostu dodanie do niej kilku kropel ekstraktu. Ekstrakt sporz dza si poprzez gotowanie laski wanilii w wodzie z alkoholem. Cho kilka rm produkuje ekstrakt bez u ycia alkoholu. W efekcie powstaje skoncentrowany waniliowy smak.

Wanilia ł czy si najlepiej z czarn herbat . Smak i zapach rów-nie mieszaj si wy mienicie z ekstraktem z migdału, borówk , go dzikiem, urawin , miodem, miodokrzewem i granatem.

Cho wanilia uważa się za produkt bezpieczny, to musisz być ostrożny, kupując czysty ekstrakt z łaski wanilii. Ponieważ jest on bardzo drogi (tylko ekstrakt z szafranu kosztuje więcej), niektóre firmy czysty ekstrakt z wanilii rozcieńczają takimi ekstraktami. Co gorsza, niektóre, choć nie wszystkie, meksykańskie ekstrakty z wanilii są robione z mieszanki wanilii z kumaryną. Kumaryna, która pachnie identycznie jak wanilia, jest trująca. Urząd Kontroli Leków i tylko ci w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku zakazał stosowania jej w produktach spożywczych.

Kolejna część tego rozdziału skupia się na korzyściach zdrowotnych wynikających z picia herbat przyrządzonych z trzech wyjątkowo popularnych roślin: rooibos (czerwonokrzew), honeybush (miodokrzew) i ginkgo (miłorzęb dwuklapowy).

6.1.1. Czerwony i biały rooibos

Ziołowe herbaty z czerwonokrzewu i miodokrzewu często uważa się za identyczne, ponieważ pochodzą z tego samego zakrętu. Rzeczywiście, oba krzewy w liście herbaty przybierają czerwony kolor i odznaczają się wieloma podobnymi właściwościami zdrowotnymi. Niemniej są to dwie różne rośliny.

Czerwonokrzew

Czerwonokrzew, dwumetrowy krzew rosnący wyłącznie w skalistych górach Cedarberg w Afryce Południowej, 175 kilometrów na północ od Kapsztadu. Holenderscy osadnicy poznali tę herbatę dzięki rdzennej ludności. Nauczyli się, jak ją przetwarzać, czyli podobnie jak czarną herbatę. Liście najpierw siekano, potem tłuczono, zgarniano i pozostawiano w kopczykach na gorącym afrykańskim słońcu, aby uległy utlenieniu i wysuszeniu. Holendrzy zakochali się w lekko słodkim, przypominającym tytoń smaku

przetworzonych liści i ich bogatej, mahoniowej barwie. Oszczędzajcie na drobiazgach. Holendrzy szybko zauważyli, że herbata rooibos kosztuje niewiele w porównaniu do importowanej drogiej herbaty.

Choć ludzie wiedzieli o istnieniu tego rodzaju herbaty, to zanim jej uprawa nie została skomercjalizowana w latach trzydziestych ubiegłego wieku, poza Afryką Południową nie było jej nabywców. Jednak dopiero w latach osiemdziesiątych, gdy światło dzienne ujrzały wcześniejsze badania nad leczniczymi właściwościami liści, herbata rooibos przyciągnęła uwagę opinii publicznej. Ponieważ Japończycy wierzyli, że ten ziołowy napar opóźnia procesy starzenia, im właśnie wiat zawdzięcza popularyzację tego napoju. Wszystko, co daje nadzieję, że będziemy się wolniej starzeć, odbija się szerokim echem w amerykańskim społeczeństwie, które hołduje kultowi młodości.

Badania pokazały, że rooibos jest jedynym znanym źródłem aspalatyny – antyoksydantu, który ma zdolność odwrócenia postępu tego nowotworu skóry i innych chorób dermatologicznych. (źródło: *Nutrition Research*, 2008 rok, 28 października). Ta substancja chemiczna jest również odpowiedzialna za leczenie chorób alergicznych oraz dolegliwości związanych z układem oddechowym i trawiennym. Pomaga również osobom z problemami cukrzycowymi i chorobami serca. Rooibos zawiera duże stężenie witaminy C, wapnia, cynku i kwasu alfa-hydroksylowego, który stymuluje porost włosów i odnowę komórek skóry. Niektórzy lekarze mają nadzieję, że roślina ta będzie mogła wykorzystywać również do leczenia wirusa HIV, ale aby było tego pewnym, trzeba najpierw przeprowadzić więcej badań.

Miodokrzew i czerwokrzew są ze sobą związane jeszcze z innego powodu, poza tymi przedstawionymi powyżej. Przyrządzane jako mieszanka w naparze, przynajmniej u myszy, całkowicie likwidują rakowe guzy skóry i chroni przed nawrotem choroby.

Swój ciemnoczerwony kolor rooibos zawdzięcza w pełni utlenionym liściom. Jeśli natomiast suszy się szybko, nie pozwalając, aby nastąpiła oksydacja, jak w przypadku zielonej herbaty, liście pozostają zielone. Jednak wtedy różnica w smaku jest bardzo wyczuwalna, ponieważ jej słodkość, w przeciwieństwie do czaju, pochodzi z utleniania. Aby stłumić bardziej gorzkawy smak zielonej rooibos, komercyjne firmy produkujące herbatę w torebkach często mieszają ją z jagodami, karmelem, mango lub miętą.

Miodokrzew

Miodokrzew to gatunek krzewu równie często występujący naturalnie w Afryce Południowej. Rośnie wzdłuż wybrzeża w rejonie położonym na południe od gór Cedarberg. Niektóre gatunki rosną w górach, ale inne zbierane są na mokrych południowych zboczach, bagnistych obszarach i w korytach strumieni przybrzeżnych gór. Miodokrzewu się nie uprawia, a więc zbiory pochodzą z naturalnie rosnących roślin. Z tego powodu są one różnej jakości. Niektórzy entuzjaci utrzymują, że ta prosta, organiczna metoda zbiorów, wzbogaca herbatę w wartościowe składniki – inni są nastawieni sceptycznie.

Podczas gdy napary z czerwonokrzewu powstają wyłącznie z liści, to do sporządzania herbat z miodokrzewu wykorzystuje się cudowne białe kwiaty, słodko pachnące liście i delikatniejsze łodygi. Najlepszej jakości materiał rośnie na młodych krzewach. Wiele krzewów jest mocno przycinanych tak, aby w kolejnym sezonie można była zrywać młodsze pędy. Zbiory z pojedynczego krzewu odbywają się co 2-3 lata.

Organiczny materiał fermentuje albo w tradycyjny sposób, czyli w kopczykach, albo w piekarniku nastawionym na niską temperaturę. W wyniku tego procesu zielony kolor materiału zmienia się

w ciemnobrzozy i wydaje słodki, przypominajcy miód zapach. Oksydacja w piekarniku sprawia, że powstaje bardziej znormalizowany produkt, jednak materiał wysuszony w ten sposób nie jest tak atrakcyjny jak wtedy, gdy stosuje się metodę tradycyjną. Po fermentacji herbata jest suszona i gotowa do picia.

Herbata z miodokrzewu, tak samo jak z czerwonokrzewu, nie zawiera kofeiny ani pestycydów; ma również niską zawartość taniny. Napar ziołowy bogaty jest w minerały: wapń, miedź, selen, magnez, mangan, potas, sód i cynk. Zawiera również znaczne ilości substancji chemicznej o nazwie pinitol, która działa wykrztuśniczo, pomagając pozbyć się nadmiaru z układu oddechowego.

Miodokrzew pełen jest flawonoidów, izoflawonoidów i ksantyn – antyoksydantów, które zwalczają wirusy, grzyby i mikroby wdzierające się do organizmu. Herbata z miodokrzewu jest stosowana w zaburzeniach motoryczno-jelitowych, wzmacnia układ odpornościowy, łagodzi reakcje alergiczne, zwalcza wolne rodniki, zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy, raka piersi, macicy i prostaty, obniża poziom cholesterolu i reguluje cykl menstruacyjny. Obecnie trwają badania w celu ustalenia, czy roślina potrafi hamować nagromadzanie się tkanki tłuszczowej w organizmie i niszczyć istniejące już komórki tłuszczowe. (Źródło: artykuł opublikowany w czasopiśmie *Phytomedicine*; autorzy: D. Zulfagar, J. Louw, C. Muller i inni). Jeśli okaże się, że to prawda, to miodokrzew zyska sobie sławę cudownego suplementu ułatwiającego odchudzanie.

Aby z herbaty wydobyć jak najwięcej wartości terapeutycznych, najlepiej mieszać ją z liśćmi czerwonokrzewu. Ma to sens z tego względu, że obie rośliny są dobrymi składnikami. Zresztą, obie herbaty smakują lepiej razem. Miodokrzew jest słodszy i bogatszy w smak, smak ten określa się jako coś pomiędzy gorczycem dymem morelowym, suszonym owocem a miodem.

@Ybem U`Wj h^Icbj l

Gingko – czasami pisany „ginkgo” lub „ginko”, znany także jako *Gingko biloba* – to drzewo. Miłorz bcz sto okre la si mianem „ywey skamieliny”, poniewa to najstarszy istniej cy gatunek drzewa, który pami ta jeszcze czasy dinozaurów. Pojedynczy okaz mo e rosn do 36 metrów wysoko ci i y tysi ce lat. Cho jest to drzewo wyst puj ce naturalnie na terenie Chin, ginkgo – jako ro lina ozdobna – sadzona jest na całym wiecie. Li cie ginkgo s wykorzystywane w ziololecznictwie. Składaj si z dwóch płatów i kształtem przypominaj wachlarz. Drzewo to nazywa si tak e miłorz bem japo skim.

Cho miłorz b jest w ziololecznictwie na Zachodzie wzgl dnie nowym lekarstwem, to w medycynie chi skiej jest wykorzystywany od dwóch tysi cy lat jako lek na wielorakie dolegliwo ci, tj.: zawroty głowy, bóle głowy, zm czenie wywołane chorob wysoko ciow oraz na utrat pami ci u osób starszych. Poniewa naukowcy interesuj si t ro lin jako potencjalnym lekarstwem na Alzheimera i inne zaburzenia funkcji poznawczych, ginkgo szybko tra ł na szczyt listy najlepiej sprzedaj cych si suplementów ziolowych. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Maryland i opublikowane w *Cochrane Database Systems Review* udowodniło m.in., e herbata z miłorz bu wpływa na popraw funkcji poznawczych i zapobiega post puj cej demencji, b d cej rezultatem mia d ycowej choroby układu sercowo-naczyniowego.

Jego przeciwkrzepliwe wła ciwo ci pomagaj przy problemach z kr eniem, głównie bólem nóg i utrzymaniem dro no ci t tnic. To działanie z kolei, pomaga łagodzi symptomy zespołu napi cia przedmiesi czkowego oraz zapobiega chorobom oczu pojawiaj cym si z wiekiem, jak: za ma, jaskra, czy zwyrodnienie płamki óltej. Obecnie trwaj badania maj ce na celu sprawdzenie efektywno ci miłorz bu w leczeniu szumów w uszach, depresji,

=T ^'c ert Z b dj T 'c b]XW aVm 'Y\Ta ^ '[X@Tg '

We współczesnych zachodnich społeczeństwach większość ludzi nie ma czasu, aby przygotować dzban herbaty i rozkoszować się jej smakiem w wolnym czasie. Wolą zaparzyć sobie jedną filiżankę herbaty albo raczej kubek herbaty. Poniżej opisuję, w jaki sposób przygotować sobie wyśmienitą herbatę.

Niektórzy mistrzowie herbaty mówią, że woda nigdy nie powinna osiągnąć pełnego wrzenia. Należy podgrzewać ją do czasu, a pojawi się pierwsze bąbelki, a jeżeli przez niedopatrzenie zacznie wrzeć, to nim zalejesz filiżankę, poczekaj minutę, aby trochę się schłodziła. Inaczej może się przypalić liść, a wtedy twój napar będzie miał niewyrazny smak. Słuchaj, niektórzy twierdzą, że woda w czajniczku powinna się lekko zagotować, zwłaszcza jeżeli chcesz zaparzyć mocniejszą herbatę pu-erh lub czarną. Na końcu tego podręcznika znajduje się tabelka, z której dowiesz się, jaka powinna być temperatura wody i czas parzenia dla różnych herbat. Ostatecznie wszystko sprowadza się do indywidualnych upodobań.

Niektórzy mistrzowie herbaty, oprócz tego, że nie zgadzają się ze sobą co do temperatury wody i czasu parzenia, to jeszcze mają odmienne zdanie, jeżeli chodzi o sposób zalewania herbaty. Większość z nich mówi, że woda należy być bezpośrednio na filiżankę. Przestrzegaj przed wrzucaniem liści do filiżanki już wypełnionej gorącą wodą, ponieważ wtedy bąbelki płyną po powierzchni i nie zaparzą się tak, jak trzeba. Jednak kilku zaleca co zupełnie przeciwnego, ich zdaniem najpierw należy wlać gorącą wodę do naczynia, a potem umieszczać w niej torebki z herbatą i wrzucać filiżankę.

Tak samo niejasne jest, jak długo należy parzyć herbatę. Aby rozwikłać zagadkę, najlepiej po prostu spojrzeć na instrukcję.

opakowaniu. Jeśli jej tam nie ma, to zapytaj o to znaj cego si na rzeczy sprzedawc w sklepie, w którym zakupiła herbat . A jeśli to nie zadziała, rzu okiem na tabelk , któr sporz dzono na podstawie ró nych ródel.

Na ka d li ank herbaty lub li ank herbaty ziołowej, stosuj pół łyeczki suszonych li ci lub jedn płask łyeczki wie ych li ci. Jeśli li cie s stosunkowo du e, jak w niektórych herbatach pełnoli ciastych, bierz kopiastr łyeczki . Nim wlejesz herbat do li anki b d kubka, najpierw je rozgrzej, wlewaj c gor c wod , a potem je osusz. T sam procedur stosuj w przypadku czajniczka.

Zalecane temperatury wody oraz czas parzenia

Rodzaj herbaty	Ilo herbaty na li ank	Temperatura wody	Czas parzenia
Biała	1 łyeczka	80-85°C	1-2 minuty lub 7-9 minut
ółta	1 łyeczka	90°C	1-2 minuty lub 3 minuty
Zielona	1 łyeczka	65-80°C	1-2 minuty, 2,5-3 minut lub 3-4 minuty
Oolong	½ łyeczki	86-90°C	2-4 minuty lub 3 minuty lub 3-6 minut
Czarna	½ łyeczki	96 lub 100°C	3-5 minut
Pu-erh	½ łyeczki	96°C	3-4 minuty lub 5-8 minut

Niektórzy ludzie narzekaj , e zielona herbata ma gorzki smak. Wynika to z nieumiej tnego parzenia. Bez w tpienia zielona herbata mo e by niczym primadonna, ale kiedy odpowiednio si j parzy, nabiera trawiastego, lekko słodkiego smaku, mi knie

na jej smaku i jest nie tylko smaczna, ale też zachowuje właściwości zdrowotne. Eksperymentuj, zakrywaj najpierw filiżankę, a potem parz przez połowę zalecanego czasu. Kosztuj herbatę i parz ją tak długo, aż smak będzie ci odpowiadał.

CTenXaX`bWoj X][XdTg`

Aby zrobić lódową herbatę, przygotuj dwa razy mocniejszy napar, podilkując się powyższymi tabelkami. Napar powinien być dwa razy mocniejszy, ponieważ herbata zostanie rozrzedzona przez lód. Odciedlić i schłodzić herbatę do temperatury pokojowej. Następnie wleć ją do szklanek wypełnionych kostkami lodu i podawaj. Gałkami tymi, lawenda, melisa lub plasterki cytryny – stanowi ładne przybranie i dodaj orzechy wiające tego smaku. Kostki lodu, tak samo jak herbata, powinny być zrobione z czystej, przefiltrowanej wody z kranu.

; XdTg`j`pXU^TV[`

Z historii herbaty dowiadujemy się, że torebka herbaciana została wymyślona w 1908 roku przez handlarza herbat, Williama Sullivana. Aby sprzedać więcej herbaty, zaczął pakować ją w małe, jedwabne torebki. Damskie bogatych mieszczańki były tak oczarowane małymi torebkami, że domagały się, aby wszystkie zamówienia na herbatę przychodziły w takiej formie. Nawet dziś niektóre firmy produkujące herbatę, na przykład Mighty Leaf, pakują ją w małe, jedwabne woreczki.

Nikt naprawdę nie wie, kto pierwszy wypełnił woreczki linami torebkami i wrzucił do gorącej wody i wypił to, co z niej powstało, ale wielu to zasług przypisuje sobie. Na przykład pewna legenda mówi, że Czipewejowie, pierwsi wymyśliciele torebek herbaty.

Umieszczali zioła na bardzo cienkich kawałkach kory, przywiżywali je do nich, a potem zanurzali w gotującej się wodzie.

W Wielkiej Brytanii herbata w torebkach zyskała sobie popularność po drugiej wojnie światowej. Przed wojną Brytyjczycy parzyli rolowane luzem liście herbaty. Po wojnie producenci kawy wprowadzili na rynek kawę rozpuszczalną, aby konsumenci mogli szybko przygotować sobie napój. Przemysł herbaciany odpowiedział na wyzwanie przemysłu kawowego. Aby wyprodukować herbatę granulowaną, która zaparzałaby się równie szybko jak kawa, zamiast wałków zaczęto używać maszyn CTC (cut – tnij, tear – rozrywaj, curl – zwijaj). Bez względu na to, co czują purysty herbaciani, dziś zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i USA jest ona sprzedawana przede wszystkim w torebkach.

Najmniejsze listki i najdrobniej połamane kawałki będące pozostałością procesu produkcji nazywają się miazgą i pyłem. Choć termin „pył” może brzmieć mało apetycznie, to z pewnością producenci nie zbierają pyłu z podłogi w fabryce i nie wrzucają go do torebek. Wiele tych małych listków może mieć bardzo dobry smak. W istocie to herbata, którą, być może, znasz najlepiej, ponieważ miazga i pył jest zazwyczaj zarezerwowany dla herbat w torebkach. Niektórzy wolą herbatę w torebkach, ponieważ parzy się szybko bez zbędnego zamieszania i ma orzechowy smak. Niemniej jednak, ponieważ do robienia herbaty w torebkach stosuje się metodę CTC, pewnie właściwie ci zdrowotnie ulegają zatruceniu.

Aby zaparzyć herbatę w torebce, zalej torebkę gorącą wodą i pozostaw na dwie do pięciu minut w zależności od tego, jaki rodzaj herbaty pijesz i jak mocna ma być. Dla białej herbaty sugeruj dwie minuty, dla zielonej – trzy minuty, a dla czarnej – cztery do pięciu minut. Czas parzenia zależy w dużej mierze od osobistych upodobań, a więc eksperymentuj i parz herbatę tak długo, jak ci to

odpowiada. Wyjmij torebki – nigdy jej nie wyciskaj, aby wydobyć ostatni kroplę cierpkiej herbaty – dodaj cytrynę, słodzik lub mleko. Raz zamieszaj i herbata jest gotowa do picia.

Ponieważ herbata zyskuje sobie coraz większe uznanie w przemyle napojowym, nie dziwi fakt, że zaradnicy przedsiębiorcy wymyślają dodatkowe, pomysłowe produkty z nią powiązane. Takim biznesmenem jest Barry Cooper, założyciel Cooper's Tea Company. Jego ostatni wynalazek to kapsułki z herbatą, które można włożyć do zaparzacza o nazwie Meli a One. Włóż jedną kapsułkę w odpowiedni otwór na górze urządzenia i za pół minuty z jego dolnej części wypłynie od 300 do 500 mililitrów gorącej herbaty. Cooper sprzedaje swoje kapsułki firmie, która zaopatruje się sklepów: Bed Bath & Beyond, JC Penney, Sears i Target. Jeśli nie posiadasz zaparzacza Meli a One, herbatę można zrobić korzystając z kubków K-cups firmy Keurig. Można ich używać w urządzeniach Keuriga lub innych, które wykorzystują takie kubki. Istnieją odmiany kubków K-cups, które sam można wypełnić kawą i przypuszczalnie te same użyć do herbaty.

FT` bWmX_aX`dbUXaX`gpXUX^` [XdJTVT aI V[

Od czasu do czasu dobrze jest samodzielnie zrobić torebki z herbaty. Po pierwsze, będziesz wiedział, że jest właśnie to, o co ci chodzi. Co więcej, kiedy samodzielnie parzysz herbatę, zwłaszcza ziołowe mieszanki trzymane w pojemnikach, ci się składowe składniki zawsze znajdują na spodzie dzbanka. Kiedy napełnisz torebki, będziesz miał pewność, że pozostało one w jednym miejscu, w torebce. Pełne torebki włóż z powrotem do pojemnika, z którego pochodzi mieszanka, tam dłużej zachowają świeżość i w każdej chwili będziesz mógł ich użyć.

Puste torebki herbaciane możesz kupić za grosze w Internecie lub w większości sklepów z herbatą. Jedną tylko (ale nie więcej, ponieważ jeśli cię musi mieć miejsce, aby się rozwinąć) mieszanki własnego przepisu włóż do małego, porowatego papierowego woreczka i szczelnie go zaklej, używając rozgrzanego kleju. Jeśli nie masz nic przeciwko temu, aby od czasu do czasu herbata wypływała z torebki, to nie musisz używać kleju. Po prostu zwiń woreczek i twoja torebka będzie już gotowa do zaparzenia.

Herbata – delikatny i cenny produkt

Herbata jest bardzo delikatnym towarem, charakteryzującą się subtelnym aromatem i smakiem, niezmiernie cenionym przez entuzjastów herbaty. Jednocześnie nie bardzo szybko wchłaniająca aromat (przyjemny czy nieprzyjemny) wszystkiego, co znajduje się w jej pobliżu. Aby zabezpieczyć cię przed zanieczyszczeniem, trzymaj ją z dala od półki z przyprawami i, jeśli to możliwe, z dala od światła, ciepła i wilgoci. Nie trzeba nawet mówić o tych delikatnych liściach, nigdy nie powinny być zamrażane lub przechowywane w lodówce, ponieważ herbata nie toleruje ekstremalnych temperatur. Z drugiej strony niektóre rodzaje ziół dobrze reagują na zamrażanie. Przykładem jest bazylia albo koper; większość nasion również nadaje się do zamrażania.

Bez względu na to, w jaki rodzaj herbaty lub ziół się zaopatrujesz i czy kupujesz je luzem, czy w paczkach, zawsze – jeśli chcesz, by jak najdłużej zachowały swój smak – trzymaj je w hermetycznym pojemniku. Dobrze sprawdzają się ceramiczne lub klasyczne puszki herbaciane. Dawniej herbatę przechowywano w małych, drewnianych skrzynkach. Ponieważ herbata była rzadkim i wartościowym towarem, pani domu zawsze zamykała herbatę w jednej z takich drewnianych skrzynek, aby nie kusiła słuchaczy. Jeśli

u miechnie się do Ciebie, szczęście i uda Ci się znaleźć tego rodzaju skrzynkę na targowisku z antykami, to całkiem możliwe, a wtedy będzie wypełniał delikatny aromat, który przeniknie do nozdrzy Ci.

Odpowiednie przechowywanie herbaty zapewni jej wiek od trzech do sześciu miesięcy, oolong od sześciu do dziewięciu miesięcy, a czarna maksymalnie przez rok. Jeśli zdarzy się, że Twoja herbata utraci swój wiek szybciej i będziesz chciał ją przywrócić, wówczas rozłóż ją na kartce papieru cienkich warstw listków i pozostaw na kilka godzin w pomieszczeniu z dobrą wentylacją.

Fajki

6. Historia

Jak już wiesz z rozdziału pierwszego, wiele osób lubi do herbaty dodawać substancje słodzące. Taką substancją jest zwykle cukier z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych. Trzcina cukrowa pochodzi prawdopodobnie z Azji Południowej lub Wschodniej, gdzie uprawia się ją przynajmniej od tysiącznego roku przed naszą erą. Europejczycy poznali ją do gry i zaczęli używać cukru dopiero u schyłku średniowiecza. Wcześniej do słodzenia używali przewań miodu. Innym źródłem słodkości były: sód, mleko, sorgo, klon, drzewa palmowe, winogrona i inne owoce.

Dziś na sklepowych półkach znajdziesz różne rodzaje cukru. Można to być cukier:

- Granulowany (biały) – ten wysoko rafinowany cukier trzciniowy lub buraczany jest najczęściej stosowanym rodzajem cukru kuchennego.

- Drobnio mielony – jest bardzo drobnio granulowany i szybko się rozpuszcza w lodowych drinkach.
- Puder (zwany również cukrem sproszkowanym, cukrem w proszku) – cukier jest granulowany, miodony i mieszany ze skrobi kukurydzianą. Często używa się go do przyrządzania lukrów. Słabo rozpuszcza się w herbacie.
- Brązowy – zarówno jasny, jak i ciemny robiony jest z wysoko rafinowanego cukru z dodatkiem melasy. Najczęściej używa się go do pieczenia, nie do napojów.
- Trzcinowy – w pewnych krajach, duże, złote kryształy, które łatwo rozpuszczają się w herbacie i kawie uznawane są za cukier dla smakoszy. Kryształy białego cukru, znane również jako „cukier dekoracyjny”, są cztery razy większe od kryształów cukru granulowanego. Używa się ich do ozdabiania tortów i innych deserów.
- Turbinado – jeżeli białysz miał szczęście, to znajdziesz turbinado w miejscowym warzywniaku. Powstaje z surowego, czysto przetworzonego cukru trzcinowego, z którego melasa została usunięta tylko do pewnego stopnia. Z tego względu zawiera wiele składników odżywczych znajdujących się w melasie, w tym witaminę B6, potas, magnez i mangan. Lekko orzechowy i pikantny smak turbinado nadaje herbacie i innym napojom cudownego aromatu.
- Muscovado – Ta ciemnobrązowa gruboziarnista substancja jest nawet mniej przetworzona niż turbinado i charakteryzuje się silnym posmakiem melasy. W Stanach Zjednoczonych często



Caroline Dow od trzydziestu lat zajmuje się ziołarstwem. Prowadzi warsztaty w Stanach Zjednoczonych, które cieszą się ogromną popularnością. Jest autorką czterech tomów publikacji, które wydała pod różnymi pseudonimami.

To podręcznik dla tych, którzy pragną dowiedzieć się więcej na temat uzdrawiającej mocy tkwiącej w herbacie. Moją powinnością jest w czasie, gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Herbaty oraz inne preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i wietnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz eliminujący dolegliwości chroniczne, bóle głowy, niestrawność, nadwagę, a nawet niektóre rodzaje raka.

Dzięki tej książce poznasz:

- metody na zmęczenie, stres, alergię, problemy skórne,
- sposoby picia naparów w celach profilaktycznych i terapeutycznych,
- wyniki najnowszych badań dotyczących właściwości zdrowotnych herbat,
- zastosowanie wielu rodzajów herbat w tym czarnych, zielonych, czerwonych i białych,
- plan oczyszczania nerek i wątroby,
- szczegółowe przepisy, jak przygotować herbatiane mieszanki na konkretne dolegliwości.

Napary, które leczą .

Patroni:



ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowoczesnie!

**MIEŚCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**ŚWIAT
NA DŁONI**

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-77-8



9 788364 278778