



Caroline Dow

Uzdrowiająca moc herbaty

Terapeutyczne właściwości
tradycyjnych herbat
i ziołowych naparów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Uzdrowiająca
moc herbaty**



Caroline Dow

Uzdrowiająca moc herbaty

Terapeutyczne właściwości
tradycyjnych herbat
i ziółowych naparów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TLUMACZENIE: 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 pomyślane 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.



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 firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Wprowadzenie</i>	9
<i>Rozdział pierwszy: O herbacie</i>	11
<i>Rozdział drugi: Czarna herbata</i>	31
<i>Rozdział trzeci: Zielona herbata</i>	41
<i>Rozdział czwarty: Biała herbata</i>	61
<i>Rozdział piąty: Ziołowe herbaty</i>	67
<i>Rozdział szósty: Choroby od A do Z i herbaty, które mogą pomóc</i>	139
<i>Rozdział siódmy: Jak parzyć herbatę</i>	149
<i>Rozdział ósmy: Gdzie szukać herbaty</i>	177
<i>Dodatek</i>	197
<i>Przepisy</i>	201
<i>Słowniczek</i>	209
<i>Bibliografia</i>	213
<i>O Autorce</i>	229

Podziękowania

Wyrazy podziękowania kieruję do redaktor prowadzącej Amy Glaser oraz gremium redakcyjnego. Ich liczne komentarze i sugestie pozwoliły niniejszej książce nadać ostateczny kształt.

Wprowadzenie

W książce tej autorka ukazuje, w jaki sposób herbata oraz napary mogą uleczyć Twoje ciało. Opisuje również sposoby picia herbaty oraz naparów w celach profilaktycznych. 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 klas 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 spożywać dla przyjemności i w celu poprawy zdrowia. Można po nie sięgać,



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 świetnie 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 zająć się alternatywnymi metodami leczenia. Jeśli cierpisz na jakąkolwiek chorobę, szukaj porady u specjalisty.

Czarna herbata

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 proteiny, która opóźnia rozwój demencji i choroby Alzheimera, poprawiać 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 później na łamach czasopisma *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.

Oto inne sprawdzone właściwości zdrowotne, które wiążą się ze spożywaniem czarnej herbaty. W tym rozdziale, po każdej wymienionej korzyści zdrowotnej, jaką dostarcza nam picie herbaty, podane są źródła, z których zaczerpnięto informacje. Pełna lista źródeł znajduje się w bibliografii na końcu książki.

- Zwiększa uwagę – czarna herbata zawiera kofeinę i inną substancję stymulującą, teofilinę, przyspiesza rytm serca, dlatego



- osoba pijąca ją 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 niedrożności tętnic - (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. Speozer. 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 teofiliny oraz substancji czynnych pochodzenia roślinnego – wykazuje się również działaniem uspokajającym.

Czarna herbata i leczenie kolorami

Ponieważ niektóre czarne herbaty w filiżance przybierają kolor mahoniowoczerwony, stąd w trakcie leczenia kolorami czasami kojarzy się je z takim właśnie odcieniem. Kolor czerwony symbolizuje energię, entuzjazm, dobre zdrowie, siłę fizyczną, siłę woli, odwagę, moc, wojnę, miłość, pasję i męskość. Odcienie każdego 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 filiżance 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 smakująca 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.

Kofeina, tanina i czarna herbata

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

nastolatki, po wypiciu czarnej herbaty mogą doświadczyć wzmożonego wysypu. Jeśli jesteś wrażliwy na kofeinę, czarna herbata może wywołać biegunkę i drgawki. Jeżeli masz wyjątkowo niski, poziom potasu w surowicy nie powinieneś pić żadnej herbaty.

Oprócz wyżej wymienionych potencjalnych problemów, pod uwagę należy również wziąć 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 pożądane, jeśli chcesz zachować czujność i koncentrację lub jeśli masz niskie ciśnienie krwi, ale może być szkodliwe dla osób z chorobą wieńcową lub wysokim ciśnieniem krwi. Inne efekty uboczne picia czarnej herbaty to: lęki, 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*.

Prawdę mówiąc, pół kilograma suszonej, czarnej herbaty zawiera dwa razy więcej kofeiny niż pół kilograma kawy. Niemniej jednak z tego pół kilograma można zaparzyć około dwieście filiżanek względnie 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

Wyciąg z migdałów

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 wyraźną owocową nutę gorącej czekoladzie po meksykańsku, a więc 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 lotną i śmiertelną truciznę. 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 zdrową żywnością. 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.

Wyciąg z wanilii

Strąk (zwany laską) tego pnącego się, zielono-żółtego storczyka, występującego naturalnie w Meksyku i Ameryce Środkowej, dodaje słodkości różnego rodzaju potrawom, na przykład ciastkom, tortom, sosom angielskim, cukrom, a także likierom. Jest droga,

ale paleczkę wanilii – po umyciu i osuszeniu – można używać do gotowania wielokrotnie.

Wyciąg z wanilii przyspiesza krążenie krwi i likwiduje wszelkie niedyspozycje, które redukują rezerwy energii organizmu, jak przedłużająca się niezbyt wysoka gorączka lub ospałe działanie układu pokarmowego. Od czasów Majów wyciąg z wanilii wysławiano również jako afrodyzjak, ale nie istnieją żadne naukowe dowody, które mogłyby to potwierdzić. Sprawdzone natomiast, że składniki chemiczne wanilii mają działanie uspokajające. Można ją dodawać do herbat w celu uśmierzenia emocjonalnej traumy i uspokojenia umysłu. Naturopaci zalecają stosowanie tej silnej esencji do pobudzenia umysłu, intuicji, dodawania odwagi, inspiracji, wyrabiania w sobie cierpliwości i do rozwijania zdolności organizacyjnych. Łaska wanilii zawiera również pewne witaminy z grupy B, które regulują metabolizm i działanie układu nerwowego.

Obecne są w niej również śladowe ilości różnych minerałów, mianowicie potas, miedź i mangan. Badanie przeprowadzone przez Central Food Technological Institute w Mysore w Indiach pokazało, że antyoksydanty obecne w wanilii zmniejszają namnażanie się wolnych rodników. Ekstrakt pomaga również regulować cykl menstruacyjny. Zapach wanilii w herbacie może też pomóc przy zrzucaniu wagi, ponieważ ma słodki, wypełniający smak. Najwygodniejszy sposób stosowania wanilii w herbacie, to po prostu dodanie do niej kilku kropel ekstraktu. Ekstrakt sporządza się poprzez gotowanie łaski wanilii w wodzie z alkoholem. Choć kilka firm produkuje ekstrakt bez użycia alkoholu. W efekcie powstaje skoncentrowany waniliowy smak.

Wanilia łączy się najlepiej z czarną herbatą. Smak i zapach również mieszają się wyśmienicie z ekstraktem z migdału, borówką, goździkiem, żurawiną, miodem, miodokrzewem i granatem.



Choć wanilię 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 tańszymi 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 Żywności 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 (miłorząb dwuklapowy).

Czerwonokrzew i miodokrzew

Ziołowe herbaty z czerwonokrzewu i miodokrzewu często uważa się za identyczne, ponieważ pochodzą z tego samego zakątka świata. Rzeczywiście oba krzewy w filiżance herbaty przybierają czerwoną barwę 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. Oszczędzający 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 ciężko było ją nabyć. Jednak dopiero w latach osiemdziesiątych, gdy światło dzienne ujrzały wcześniejsze badania nad leczniczymi wartościami liści, herbata rooibos przyciągnęła uwagę opinii publicznej. Ponieważ Japończycy wierzyli, że ten ziółowy napar opóźnia procesy starzenia, im właśnie świat 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 postępującego 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 roślinę tę będzie można wykorzystywać również do leczenia wirusa HIV, ale aby być 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 chronią 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 przeważającej mierze, 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 również 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 entuzjaści utrzymują, że ta prosta, organiczna metoda zbiorów, wzbogaca herbatę w wartości lecznicze – inni są nastawieni sceptycznie.

Podczas gdy napary z czerwonokrzewu powstają wyłącznie z liści, to do sporządzania herbat z miodokrzewu wykorzystuje się cudowne żółte 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 ciemnobrązowy i wydaje słodki, przypominający 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 ziółowy bogaty jest w minerały: wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, potas, sód i cynk. Zawiera również znaczne ilości substancji chemicznej o nazwie pinitol, która działa wykrztuśnie, pomagając pozbyć się śluzu z układu oddechowego.

Miodokrzew pełen jest flawonów, izoflawonów i ksantyn – antyoksydantów, które zwalczają wirusy, grzyby i mikroby wdzierające się do organizmu. Herbata z miodokrzewu jest stosowana w zaburzeniach żołądkowo-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 nagromadzenie 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 sąsiadami. Zresztą, obie herbaty smakują lepiej razem. Miodokrzew jest słodszy i bogatszy w smaku, smak ten określa się jako coś pomiędzy gorącym dżemem morelowym, suszonym owocem a miodem.



Miłorząb dwuklapowy

Ginkgo – czasami pisany „ginkgo” lub „ginko”, znany także jako *Ginkgo biloba* – to drzewo. Miłorząb często określa się mianem „żywej skamieliny”, ponieważ to najstarszy istniejący gatunek drzewa, który pamięta jeszcze czasy dinozaurów. Pojedynczy okaz może rosnąć do 36 metrów wysokości i żyć tysiące lat. Choć jest to drzewo występujące naturalnie na terenie Chin, ginkgo – jako roślina ozdobna – sadzona jest na całym świecie. Liście ginkgo są wykorzystywane w ziołolecznictwie. Składają się z dwóch płatów i kształtem przypominają wachlarz. Drzewo to nazywa się także miłorzębem japońskim.

Choć miłorząb jest w ziołolecznictwie na Zachodzie względnie nowym lekarstwem, to w medycynie chińskiej jest wykorzystywany od dwóch tysięcy lat jako lek na wielorakie dolegliwości, tj.: zawroty głowy, bóle głowy, zmęczenie wywołane chorobą wysokościową oraz na utratę pamięci u osób starszych. Ponieważ naukowcy interesują się tą rośliną jako potencjalnym lekarstwem na Alzheimera i inne zaburzenia funkcji poznawczych, ginkgo szybko trafił na szczyt listy najlepiej sprzedających się suplementów ziołowych. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Maryland i opublikowane w *Cochrane Database Systems Review* udowodniło m.in., że herbata z miłorzębu wpływa na poprawę funkcji poznawczych i zapobiega postępującej demencji, będącej rezultatem miażdżycowej choroby układu sercowo-naczyniowego.

Jego przeciwkrzepliwie właściwości pomagają przy problemach z krążeniem, głównie bólem nóg i utrzymaniem drożności tętnic. To działanie z kolei, pomaga łagodzić symptomy zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz zapobiega chorobom oczu pojawiającym się z wiekiem, jak: zaćma, jaskra, czy zwyrodnienie plamki żółtej. Obecnie trwają badania mające na celu sprawdzenie efektywności miłorzębu w leczeniu szumów w uszach, depresji,

Jak przygotować pojedynczą filiżankę herbaty

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 osiągać pełnego wrzenia. Należy podgrzewać ją do czasu, aż pojawią się pierwsze bąbelki, a jeśli przez niedopatrzenie zacznie wrzeć, to nim zalejesz nią liście, poczekaj minutę, aby trochę się schłodziła. Inaczej możesz przypalić listki, a wtedy twój napar będzie miał niewyraźny smak. Są też tacy, którzy twierdzą, że woda w czajniczku powinna się lekko zagotować, zwłaszcza jeśli chcesz zaparzyć mocniejszą herbatę pu-erh lub czarną. Na końcu tego podrozdziału 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, jeśli chodzi o sposób zalewania herbaty. Większość z nich mówi, że wodę należy lać bezpośrednio na liście. Przestrzegają przed wrzucaniem liści do filiżanki już wypełnionej gorącą wodą, ponieważ wtedy będą one pływać po powierzchni i nie zaparzą się tak, jak trzeba. Jednak kilku zaleca coś zupełnie przeciwnego, ich zdaniem najpierw należy wlać gorącą wodę do naczynia, a potem umieszczać w niej torebkę z herbatą bądź wrzucać liście.

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

opakowaniu. Jeżeli jej tam nie ma, to zapytaj o to znającego się na rzeczy sprzedawcę w sklepie, w którym zakupiłeś herbatę. A jeśli i to nie zadziała, rzuć okiem na tabelkę, którą sporządzono na podstawie różnych źródeł.

Na każdą filiżankę herbaty lub filiżankę herbaty ziołowej, stosuj pół łyżeczki suszonych liści lub jedną płaską łyżeczkę świeżych liści. Jeśli liście są stosunkowo duże, jak w niektórych herbatach pełnoliściastych, bierz kopiastrą łyżeczkę. Nim wlejesz herbatę do filiżanki bądź kubka, najpierw je rozgrzej, wlewając gorącą wodę, a potem je osusz. Tę samą procedurę stosuj w przypadku czajniczka.

Zalecane temperatury wody oraz czas parzenia

Rodzaj herbaty	Ilość herbaty na filiżankę	Temperatura wody	Czas parzenia
Biała	1 łyżeczka	80-85°C	1-2 minuty lub 7-9 minut
Żółta	1 łyżeczka	90°C	1-2 minuty lub 3 minuty
Zielona	1 łyżeczka	65-80°C	1-2 minuty, 2,5-3 minut lub 3-4 minuty
Oolong	½ łyżeczki	86-90°C	2-4 minuty lub 3 minuty lub 3-6 minut
Czarna	½ łyżeczki	96 lub 100°C	3-5 minut
Pu-erh	½ łyżeczki	96°C	3-4 minuty lub 5-8 minut

Niektórzy ludzie narzekają, że zielona herbata ma gorzki smak. Wynika to z nieumiejętnego parzenia. Bez wątplenia zielona herbata może być niczym primadonna, ale kiedy odpowiednio się ją parzy, nabiera trawiastego, lekko słodkiego smaku, mięknie

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

Parzenie lodowej herbaty

Aby zrobić lodową herbatę, przygotuj dwa razy mocniejszy napar, posiłkując się powyższą tabelką. Napar powinien być dwa razy mocniejszy, ponieważ herbata zostanie rozrzedzona przez lód. Odcedź liście i schłódź herbatę do temperatury pokojowej. Następnie wlej ją do szklanek wypełnionych kostkami lodu i podawaj. Gałązka mięty, lawenda, melisa lub plasterki cytryny – stanowią ładne przybranie i dodają orzeźwiającego smaku. Kostki lodu, tak samo jak herbata, powinny być zrobione z czystej, przefiltrowanej wody z kranu.

Herbata w torebkach

Z historii herbaty dowiadujemy się, że torebka herbaciana została wymyślona w 1908 roku przez handlarza herbatą, Williama Sullivana. Aby sprzedać więcej herbaty, zaczął pakować ją w małe, jedwabne torebki. Żony bogatych mieszczan były tak oczarowane małymi torebeczkami, 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 wypełnioną roślinami torebeczkę wrzucił do gorącej wody i wypił to, co z niej powstało, ale wielu tę zasługę przypisuje sobie. Na przykład pewna legenda mówi, że Czipewejowie, pierwsi wymyślili torebeczki herbaty.

Umieszczali zioła na bardzo cienkich kawałkach kory, przywiązywali 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 puryści herbaciani, dziś zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i USA jest ona sprzedawana przede wszystkim w torebkach.

Najmniejsze listki i najdrobniej połamane kawałki będące pozostałościami procesu produkcji nazywa się miałem 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 miał i pył jest zazwyczaj zarezerwowany dla herbat w torebkach. Niektórzy wolą herbatę w torebkach, ponieważ parzy się szybko bez zbędnego zamieszania i ma orzeźwiający smak. Niemniej jednak, ponieważ do robienia herbaty w torebkach stosuje się metodę CTC, pewne właściwości zdrowotne ulegają zatraceniu.

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 sugeruję 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 torebkę – nigdy jej nie wyciskaj, aby wydobyć ostatnią kroplę cierpkiej herbaty – dodaj cytrynę, słodzik lub mleko. Raz zamieszaj i herbata jest gotowa do picia.

Ponieważ herbata zyskuje sobie coraz większe uznanie w przemyśle napojowym, nie dziwi fakt, że zaradni 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 Melitta 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 sieć sklepów: Bed Bath & Beyond, JC Penney, Sears i Target. Jeśli nie posiadasz zaparzacza Melitta One, herbatę możesz robić 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 możesz wypełnić kawą i przypuszczalnie też liśćmi herbaty.

Samodzielne robienie torebek herbacianych

Od czasu do czasu dobrze jest samodzielnie zrobić torebki z herbatą. Po pierwsze, będziesz wiedział, że jest świeża, a świeżość to więcej właściwości zdrowotnych. Co więcej, kiedy samodzielnie parzysz herbatę, zwłaszcza ziołowe mieszanki trzymane w pojemnikach, cięższe składniki zawsze lądują na spodzie dzbanka. Kiedy napełnisz torebkę, będziesz miał pewność, że pozostaną 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 łyżeczkę (ale nie więcej, ponieważ liście muszą mieć miejsce, aby się rozwinąć) mieszanki własnego przepisu włóż do małego, porowatego papierowego woreczka i szczelnie go zaklej, używając rozgrzanego żelazka. Jeśli nie masz nic przeciwko temu, aby od czasu do czasu herbata wypływała z torebki, to nie musisz używać żelazka. Po prostu zwinij woreczek i twoja torebka będzie już gotowa do zaparzenia.

Przechowywanie herbaty

Herbaciane liście są bardzo delikatnym towarem, charakteryzując się subtelnym aromatem i smakiem, niezmiernie cenionym przez entuzjastów herbaty. Jednocześnie bardzo szybko wchłaniają aromat (przyjemny czy nieprzyjemny) wszystkiego, co znajduje się w ich pobliżu. Aby zabezpieczyć liście przed zanieczyszczeniem, trzymaj je z dala od półki z przyprawami i, jeśli to możliwe, z dala od światła, ciepła i wilgoci. Nie trzeba nawet mówić, że tych delikatnych listków nigdy nie powinieneś zamrażać lub przechowywać w lodówce, ponieważ herbata nie toleruje ekstremalnych temperatur. Z drugiej strony niektóre świeże zioła 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 świeżość – trzymaj je w hermetycznym pojemniku. Dobrze się sprawdzają 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 służących. Jeśli

uśmiechnie się do ciebie szczęście i uda ci się znaleźć tego rodzaju skrzynkę na targowisku z antykami, to całkiem możliwe, że wciąż będzie wypełniał ją delikatny aromat, który przeniknie do nowych liści.

Odpowiednie przechowywanie herbaty zapewni jej świeżość przez dość długi czas. Niektórzy mistrzowie herbaty zalecają, aby białej, żółtej i zielonej herbaty nie przechowywać dłużej, niż od trzech do sześciu miesięcy, oolong od sześciu do dziewięciu miesięcy, a czarną maksymalnie przez rok. Jeśli zdarzy się, że twoja herbata utraci swoją świeżość szybciej i będziesz chciał ją przywrócić, wówczas rozłóż na kartce papieru cienką warstwę listków i pozostaw na kilka godzin w pomieszczeniu z dobrą wentylacją.

Słodziki

Cukier

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 tysięcznego roku przed naszą erą. Europejczycy późno włączyli się do gry i zaczęli używać cukru dopiero u schyłku średniowiecza. Wcześniej do słodzenia używali przeważnie miodu. Innym źródłem słodkości były: sód, mleko, sorgo, klon, drzewa palmowe, winogrona i inne owoce.

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

- Granulowany (biały) – ten wysoce rafinowany cukier trzcinowy 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, miazdżony i mieszany ze skrobią kukurydzianą. Często używa się go do przyrządzenia lukrów. Słabo rozpuszcza się w herbacie.
- Brązowy – zarówno jasny, jak i ciemny robiony jest z wysoce rafinowanego cukru z dodatkiem melasy. Najczęściej używa się go do pieczenia, nie do napojów.
- Trzcinowy – w pewnych kręgach, 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 – jeśli będziesz miał szczęście, to znajdziesz turbinado w miejscowym warzywniaku. Powstaje z surowego, częściowo 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 ciężko



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

To podręcznik dla tych, którzy pragną dowiedzieć się więcej na temat uzdrawiającej mocy tkwiącej w herbacie. Można po nią sięgać 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 świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz eliminujący dolegliwości chroniczne, bóle głowy, niestrawność, nadwagę, a nawet niektóre rodzaje raka.

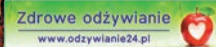
Dzięki tej książce poznasz:

- metody na zmęczenie, stres, alergie, 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 herbaciane mieszanki na konkretne dolegliwości.



Napary, które leczą.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-77-8



9 788364 278778