

06 listopada 2020

Jak zachować zdrowie - zioła i herbaty które leczą

Poza wodą najczęściej spożywanym napojem jest herbata. Mamy jej różne odmiany: czarną, zieloną, czerwoną, białą, oolong. Większość z nas szklanką herbaty zaczyna i kończy dzień. Pijemy ją do posiłków, a także między nimi. Zwykle jest to jednak najprostsza ekspresowa czarna herbata, uznawana skądinąd za produkt najmniej zdrowy w rodzinie herbat. Może czas

Zacząć doceniać inne zdrowsze gatunki? Herbaty i zioła nie tylko świetnie rozgrzewają, doskonale smakują, ale mają też nieocenione właściwości zdrowotne. Idealnie sprawdzają się choćby w okresie jesienno-zimowym, w okresie pandemii SARS-CoV-2, wzmacniając odporność, niwelując objawy przeziębienia. Zobacz, które herbaty i zioła warto włączyć do swojego jadłospisu i dlaczego?

Herbata z imbirem

Właściwości imbiru są powszechnie znane i wykorzystywane niemal na całym świecie. Warto po nie sięgnąć zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy o infekcję czy przeziębienie nie trudno. Tylko, czy każdy powinien łagodzić pierwsze objawy choroby herbatą z dodatkiem imbiru? Specyficzny aromat imbiru, ze świeżą, trochę słodką, a trochę drzewną nutą to zasługa zingiberolu - składnika olejku eterycznego. Natomiast substancje żywiczne, m.in. gingerol i zinferon, odpowiadają za palący, lekko gorzki smak. Wszystkie te substancje mają lecznicze właściwości. Odrobina imbiru, czy to w herbacie, czy w potrawie może pomóc rozwiązać niektóre problemy zdrowotne. Imbir ułatwia trawienie, koi ból, reguluje krzepliwość krwi, zmniejsza nudności, poprawia koncentrację oraz znacząco łagodzi ataki migreny. Niestety, mimo tylu zalet nie każdy może do woli cieszyć się smakiem herbaty z imbirem. Szczególną ostrożność muszą zachować kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Ze względu na właściwości drażniące z takiego napoju muszą zrezygnować osoby mające problemy z układem pokarmowym. Tyczy się to przede wszystkim wrzodów żołądka czy refluksu żołądkowego. Po tę przyprawę powinny sięgnąć osoby dbające o linię i szczególnie dbające o skórę. Olejek imbirowy stosuje się w preparatach wyszczuplająco-modelujących, bo pobudza krążenie i przyspiesza spalanie tłuszczu, walczy z cellulitem. Pełen świeżości i egzotyki zapach imbirowy jest bazą wielu perfum. Imbirowa nuta często współgra z innymi przyprawami (pieprzem, kardamonem).

Herbata z kardamonem

Kardamon to roślina z rodziny imbirowatych, od starożytności jej ziarna stosowane są w medycynie, początkowo przede wszystkim w leczeniu niestrawności i do regulowania pracy jelit. Z czasem zyskała miano afrodyzjaku, a dzisiaj wykorzystuje się ją m.in. dla wzmocnienia organizmu. Przyprawa ta nadal jest chętnie wykorzystywana w leczeniu problemów trawiennych. Pobudza apetyt, zwiększa



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

wydzielanie soków trawiennych, przeciwdziała powstawaniu wrzodów żołądka, a także działa rozkurczowo na ściany żołądka, niwelując niestrawność. Lecznicze właściwości kardamonu można także zaobserwować przy przeziębieniach. Herbata z kardamonem pomoże wzmocnić organizm, udroźni zatkany nos i zniweluje uporczywy kaszel. U niektórych osób cierpiących na astmę przy dłuższym stosowaniu kardamonu zauważa się zmniejszenie dolegliwości. Kardamon jest naturalnym źródłem melatoniny, dlatego przypisuje się mu rolę wspomagającą w walce z otyłością czy cukrzycą. W kosmetyce stosuje się nie ziarna kardamonu, ale uzyskiwany z nich olejek. Kilka kropeł dodanych do kąpieli wygładzi skórę i sprawi, że będzie miękka. Posiadacze kominków domowych mogą dodać kilka kropeł do paleniska, by uzyskać przyjemny aromat o właściwościach odprężających i pobudzających jednocześnie. Z tego samego powodu olejek kardamonowy stosuje się także jako dodatek do olejków podczas masażu. W przemyśle perfumeryjnym natomiast wykorzystuje się nutę zapachową nasion. Najłatwiej dostępny w Polsce jest kardamon w formie sproszkowanej przyprawy, gotowej do użycia. Jednak trzeba wiedzieć, że zmielony kardamon bardzo szybko traci aromat, więc jeśli chcemy uzyskać pełnię smaku oryginalnych herbat z kardamonem, należy sięgnąć po kardamon w postaci całych nasion i zmielić je samodzielnie, tuż przed użyciem. Kardamon jest jednym z obowiązkowych składników wchodzących w skład mieszanek przypraw korzennych. Można dodawać go do deserów, sałatek, sosów, a także do wytrawnych dań wielu kuchni świata. Doskonale sprawdza się jako dodatek do kawy, ale sporą popularność zyskał jako przyprawa do herbaty.

Herbata Oolong (ulung)

Jest powszechnie spożywana w Chinach i na Tajwanie. Herbata ulung charakteryzuje się dużą zawartością taniny i katechin oraz niewielką ilością kofeiny. Zawiera polifenole, które regulują powstawanie tkanki tłuszczowej. Składniki zawarte w herbacie mają właściwości antystresowe. Dobroczynne właściwości herbaty sprzyjają przede wszystkim osobom, które borykają się z przewlekłymi problemami zdrowotnymi, takimi jak nadciśnienie czy zbyt wysoki poziom cholesterolu, problemy sercowe czy choroby kości. Zawiera także liczne minerały i witaminy oraz teofilinę i kofeinę stymulujące pracę układu nerwowego i zapewniające pobudzenie. Inną ważną jej właściwością jest zdolność do wzmacniania organizmu. Ostatnio naukowcy stwierdzili, że przy spożywaniu herbaty ulung ryzyko związane z rakiem piersi i przedwczesną śmiercią jest mniejsze. Jak przygotować herbatę oolong? Liści nie wolno kruszyć. Należy zachować je w całości, bo dzięki temu zachowuje swój niepowtarzalny smak. Im więcej całych liści w napoju, tym lepiej!. Podstawową rzeczą, o której powinniśmy pamiętać podczas zaparzania jest temperatura, która powinna wynosić 90⁰ C. Zbytne odejście od tej temperatury często pozbawia herbatę odchudzających właściwości.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit