

# Herbatka na rozgrzanie? Nie koniecznie góralska

Data publikacji: 6.01.2016 9:20

Bez herbaty nie wyobrażamy sobie dziś życia. Towarzyszy śniadaniu, kolacji, spotkaniom towarzyskim. Mówiąc herbatą mamy zazwyczaj na myśli czarną. Od jakiegoś czasu popularność zyskała także zielona. Są, choć rzadziej je pijemy, herbaty czerwone czy najdroższe - białe. Tuż za naszą południową granicą częściej zaparzą nam herbatę owocową, aniżeli czarną, a jak już czarną, to doleją jakiegoś owocowego soku.

□

Jednak na tym wcale nie kończą się herbaciane możliwości. Okazuje się bowiem, że esencjonalny napar przygotować można z wielu roślin. Wiedzano o tym kilkadziesiąt lat temu, a później jakoby zapomniano. Tymczasem sporo takich naparów oprócz ciekawego smaku ma również właściwości zdrowotne. A poza tym rośliny potrzebne do sporządzania naparów można zbierać samemu. Jest i taniej, i przyjemniej.

Popularny rumianek z dodatkiem cytryny i miodu pomaga nie tylko na żołądek, ale również na choroby oskrzeli, zatok, gardła i krtani. Rumianek także sprawia, że lepiej goją się rany i zmniejszają się opuchlizny. Przy czym więcej dobroczynnych właściwości mają całe koszyczki. Nazbierać o tej porze roku gonie nazbieramy, ale z powodzeniem kupimy w sklepie zielarskim. A ten sypki, a niew torebkach ekspresowych jest nie dość, że tańszy, to lepszy.

Zaparzać niczym herbatę można także... płatki róży. Napój taki jest przydatny dla organizmu po kuracji antybiotykami, a także obniża gorączkę i zwalcza przeziębienie. Smakuje wyśmienicie z miodem i cytryną, a unoszący się aromat koi nerwy. Można do naparu dorzucić goździk.

Na kłopoty z zasypianiem i bóle głowy spowodowane zmianami pogody, a także na zimową depresję, zielarze polecają herbatkę dziurawcowo-melisową. Do suszu z tych ziół dodać można także lawendę.

- Z czasów dzieciństwa czegoś takiego, jak dzisiejsza herbata, wcale nie pamiętam. Zaparzało się suszone skórki z jabłek - wspominają starsi cieszyniocy. Zdawać by się mogło, że były to czasy ciężkie i biedne. Ale jakże zdrowe. Okazuje się bowiem, że wspomniane zaparzone skórki z jabłek mają właściwości przeciwwirusowe. Nie tylko zapobiegają przeziębieniu, ale, według zielarzy, niszczą wirus powodujący opryszczkę. Poza tym regulują poziom cukru i zbijają zły cholesterol, gdyż pomagają trawić białka i tłuszcze. Herbatkę przyrządzić można także mieszając suszone skórki jabłek z suszonym rabarbarem.

Poza mniej lub bardziej znanymi ziołami zaparzać jak herbatę można także te, które raczej kojarzą się nam z przyprawami, aniżeli z naparami. Na przykład majeranek dawniej zwany lebiódką. Łyzeczka zioła zalana szklanką wrzątku leczy kaszel i wzmacnia, a także wspomaga trawienie, łagodzi napięcie mięśni, odpręża. Podobnie jest z tymiankiem. Zaparzony niczym herbata rozgrzewa i pobudza krążenie. Idealny także na kaszel. Rozkurcza oskrzela i pomaga odksztuszać, a także i uspokaja. Jest też bakterio i grzybobójczy.

(indi)