

Herbatki inne jak wszystkie

Kiedy za oknem gości zimowa aura, chłodne napoje najczęściej zastępujemy ciepłymi. Herbata, kawa, kakao, czekolada są najpopularniejsze. Zdrowszą alternatywą ciepłych napojów są jednak ziołowe herbatki - napary, po które sięgali już nasi przodkowie, kiedy tak popularna dziś kawa czy herbata były u nas jeszcze nieznanne. Co ważne, zimą dobrze jest pić szczególnie te napoje rozgrzewające, które dodatkowo mogą wzmacniać odporność, działają napotnie lub łagodzą kaszel.

Do wyrobu ziołowych herbatek wykorzystywane są wszystkie części roślin. Jeśli nie mamy własnych ziół sięgnijmy po te, które są dostępne w aptekach i sklepach zielarskich. Warto pić herbatki ziołowe regularnie, zarówno w ramach profilaktyki, jak i w trakcie infekcji. Można też samemu robić dowolne kompozycje z ulubionych ziół lub zaparzać je osobno.

Oto kilka przykładów cennych ziół, szczególnie zimową porą :

Kwiat lipy

Wykazuje działanie przeciwzapalne oraz łagodzące kaszel i ból gardła. Napar ma właściwości napotne, pomaga zwalczyć gorączkę.

Pokrzywa

Pobudza krążenie, ma działanie krwiotwórcze, wzmacnia odporność, działa moczopędnie, poprawia trawienie, a także ma właściwości hipoglikemiczne, czyli obniżające poziom cukru we krwi.

Krwawnik pospolity

Wspomaga krążenie, usprawnia pracę układu pokarmowego oraz działa przeciwzapalnie. Przy leczeniu przeziębienia i grypy działa napotnie.

Owoce dzikiej róży

Źródło witaminy C i wielu minerałów. Sprawdza się przede wszystkim w przeziębieniach oraz w stanach obniżonej odporności.

Czarny bez

Napar z kwiatów lub owoców łagodzi dolegliwości towarzyszące przeziębieniu, obniża gorączkę, działa napotnie i wykrztuśnie.

Malina

Owoce, jak i liście działają napotnie i wzmacniająco. Dodatkowo liście wykazują właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Ziele macierzanki

Ma zastosowanie wykrztuśne i odkażające. Jest polecana przy suchym kaszlu i infekcjach dróg oddechowych.

Melisa

Jej działanie jest słynne jako ziele uspakajające nerwy, wyciszające. Mało się mówi o działaniu przeciwbakteryjnym i antyoksydacyjnym. Do parzenia wykorzystuje się liście i wierzchołki pędów.

Herbatki ziołowe można doprawiać według uznania, tak jak zwykłą herbatę. Sprawdzą się przede wszystkim miód, cytryna, sok z malin czy czarnej porzeczki. Pamiętajmy, by miodu nigdy nie dodawać do wrzątku. W zbyt wysokiej temperaturze straci swoje zdrowotne właściwości.

Zimowe herbatki ziołowe warto pić kilka razy dziennie, aby rozgrzać się i wzmocnić odporność organizmu. Napar przygotowany z dodatkiem wartościowych składników jest

w stanie zniwelować pierwsze oznaki rozwijającego się przeziębienia, dlatego najlepiej pić go regularnie, profilaktycznie.

Joanna Przeworska-Erazmus