

Historie HERBACIANE

TEKST: IZABELLA MAZUR-PONIATOWSKA

Ciepły napój na grypę, chrypę, relaks, detoks, a może dobry sen? Ziołowe herbaty kuszą obietnicami: „rozświecła umysł”, „wzmacnia serce i ciało”, „przywraca naturalną lekkość”, „ożywia ducha”. Czy działają? Testuję i pytam o opinię ekspertów.

W sklepach spożywczych i aptekach polki są zapełnione różnego rodzaju ziołowymi herbatami. Wszystkie mają wspomagać organizm. W jaki sposób? – Rośliny, z których zrobione są mieszanki, zawierają substancje aktywne, m.in. eteryczne olejki i flawonoidy – wyjaśnia Marcin Piech, technolog z firmy Herbapol Kraków. – Poprawiają trawienie, obniżają ciśnienie, działają przeciwbólowo. – Pamiętajmy jednak, że większość ziołowych herbat to tylko żywność – podkreśla dr Wojciech Łuszczyna z Urzędu Rejestracji Leków. – Mogą pomagać, ale nie muszą, bo producenci nie mają obowiązku ich badać.

ZESKLEPU CZY Z APTEKI?

Jak wybrać skuteczną ziołową herbatę spośród wielu produktów tego typu? – Mieszanki, które można kupić w delikatesach czy supermarketach, są najczęściej komponowane tak, żeby dobrze smakowały i ładnie pachniały – mówi Małgorzata Różańska z Centrum Psychoterapii i Psychodietetyki Równowaga. – Jeśli zależy nam na działaniu, szukajmy ich w aptece lub sklepie zielarskim. Warto wybierać herbaty firm farmaceutycznych, które z ziół produkują także leki. Wtedy mamy pewność, że surowce są dobrej jakości – rośliny przechodzą m.in. badania na zawartość metali ciężkich i czystość mikrobiologiczną (obecność pleśni, zarodników grzybów), a mieszanki skomponowali specjaliści. Na herbatkach znajdziesz nawet informację: „suplement diety”. – Te są na ogół lepiej opisane – wyjaśnia Jan Bondar z Głównego Inspektoratu

Sanitarnego. – Wiadomo, jaki jest procentowy skład herbaty, ile filiżanek dziennie wolno wypić, czy ma zdrowotne przeciwwskazania.

NIEZŁE ZIÓŁKA

Takie herbaty niby są bezpieczne, ale np. mogą uczulić. I to te bardzo popularne, jak rumianek czy mięta. Objawy: wysypka na skórze, czasem mdłości i wzdęcia po wypiciu naparu. – Zioła mogą też wchodzić w szkodliwe interakcje z lekami – ostrzega dr Łuszczyna. – A producenci herbat nie mają obowiązku podawać tej informacji na opakowaniu. Dlatego osoby przewlekle zażywające leki nie powinny pić ziół bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Szczególnie należy też uważać na chętnie kupowane przez kobiety herbatki przeczyszczające. Można sięgnąć po nie raz na jakiś czas, jeśli mamy zaparcie. Ale nie wolno pić ich często, np. po to, żeby schudnąć. Spowalniają pracę jelit, przez co zaparcia mogą się nasilić. Postanawiam wypróbować kilka zdrowotnych herbat, by sprawdzić, czy i jak działają.

POBUDZAJĄCA

Wstaję niewyspana. Sięgam więc po opakowanie z organiczną mieszanką Rise & Shine Clipper (19 zł, nr 8), która ma przynieść „uczucie prawdziwego orzeźwienia”. W składzie są m.in. yerba mate, werbena, skórka cytrynowa, korzeń lukrecji. **Moje wrażenia:** Herbata ma odświeżający, lekko słodki smak. Już po chwili czuję przypływ energii.

Opinia eksperta: – Yerba mate zawiera pochodną kofeiny, która działa silnie pobudzająco – wyjaśnia dietetyczka. – Ale uwaga, z tego względu herbaty tej nie powinni pić chorzy na nerwicę lub nadciśnienie, a w drugiej połowie dnia także osoby cierpiące na bezsenność. Yerba mate jest niewskazana również dla kobiet w ciąży i karmiących, bo kofeina przenika do płodu i pokarmu kobiecego.

NA KONCENTRACJĘ

Gdy rozkojarzenie letnią pogodą za oknem utrudnia mi pracę, zaparzam herbatę Ginkgo Sonnentor (14 zł, nr 2). Składniki, głównie zielona herbata, a także rozmaryn, mięta, melisa

WODA ZAGOTOWANA DRUGI RAZ TRACI TLEN, A PRZEZ TO DZIAŁANIE NAPARU JEST SŁABSZE.

i liście ginkgo, pochodzą z upraw ekologicznych. To mi się podoba. Dziwi mnie jednak zalecenie, żeby zalać ją wrzątkiem. Przecież zieloną herbatę parzy się w temperaturze 75–85 stopni, inaczej jest żółta i mięta, a do tego ma gorzki smak. – Ale to nie zmienia jej działania, a inne składniki mieszanki mają wyższą temperaturę parzenia – wyjaśnia Marcin Piech. **Moje wrażenia:** Miętowy aromat przyjemnie orzeźwia. Po wypiciu herbaty pracuję mi się lepiej.

Efekt placebo? Chińczycy przez cztery tysiące lat wierzyli, że ginkgo biloba (czyli miłorząb japoński) poprawia sprawność umysłową. Ale współczesne badania kliniczne, m.in. te opublikowane w piśmie „Neurology”, tego nie potwierdziły. **Opinia eksperta:** – Jednak działanie miłorzębu nie jest obojętne dla organizmu – mówi Małgorzata Różańska. – Rozszerza naczynia krwionośne, dlatego herbaty z ginkgo powinny unikać osoby przyjmujące leki o podobnym działaniu – przeciwnie działające lub aspirynę. W przeciwnym wypadku istnieje nawet ryzyko krwotoku.

USPOKAJAJĄCA

Pies wyprowadza mnie z równowagi, zjadając kwiaty w ogródku. Wybieram herbatę De-Stress francuskiej marki Mariage Frères (65 zł, nr 3), którą kupiłam w Horn&More, butikiu z ekskluzywnymi gadżetami. Ta liściasta, zielona herbata z dodatkiem rumianku, chabra, werbeny i lawendy to rolls-royce w swojej kategorii – zawiera składniki najwyższej jakości. **Moje wrażenia:** Zszargane nerwy koi już widok wirujących w wodzie płatków oraz zapach kojarzący mi się z Prowansją. **Opinia eksperta:** – Poza składnikami o działaniu uspokajającym również sama zielona herbata ma taki wpływ – mówi dietetyczka. – Ale tylko parzona dłużej niż trzy minuty! Krótszy czas spowoduje, że napój będzie zawierał więcej teiny (herbacianej kofeiny), a przez to zamiast wyciszyć, pobudzi. Zielona herbata to również jedno

z najlepszych źródeł antyoksydantów, które neutralizują wolne rodniki produkowane w organizmie pod wpływem stresu. Te same liście można zaparzać nawet trzy razy, a za każdym zwiększać się ilość przeciwutleniaczy.

OCZYSZCZAJĄCA

Po torebkę Tea Spa Sea Detox Irving (6 zł, nr 5) sięgam następnego dnia po imprezie, na której wypila kilka drinków. Składniki to m.in. zielona herbata, pokrzywa i morskie algi. **Moje wrażenia:** Napój zmniejsza nudności, ale nie ból głowy. Porównuję mieszankę z oczyszczającą herbatą Dary Natury. Na liście składników powtarza się pokrzywa. – To zioło, które działa żółciopędnie i moczopędnie, przez co przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu – wyjaśnia Małgorzata Różańska. Mieszanka firmy Dary Natury jest liściasta. Zastanawiam się, jakie herbaty lepiej działają: ekspresowe czy sypane? **Opinia eksperta:** – Zioła w torebkach są bardziej rozdrobnione – mówi

Marcin Piech. – W trakcie mielenia olejki eteryczne częściowo się ulatniają (również podczas parzenia herbaty, dlatego zawsze należy przykrywać kubek podkiem). Stąd silniejsze działanie mają herbaty liściaste.

POPRAWIAJĄCA NASTRÓJ

Dobre samopoczucie (7 zł, nr 4) oprócz melisy i rumianka jest dziurawiec. Ekspedientka w sklepie zielarskim ostrzega mnie: – Ta roślina działa fotoczułująco i może powodować podrażnienia skóry, proszę po wypiciu herbaty nie wychodzić na słońce. **Moje wrażenia:** Zioła wchodzące w jej skład chyba rzeczywiście są „pogromcami czarnych myśli”, bo poprawia mi się humor. **Opinia eksperta:** – Mają udowodnione działanie uspokajające – mówi dietetyczka. – Ale uwaga, ze względu na dziurawiec herbaty nie powinny pić osoby zażywające leki antydepresyjne, bo ta roślina nasila ich działanie. Może również obniżyć skuteczność antykoncepcji hormonalnej.

ŁAGODZĄCA BÓL

Najbardziej zagadkowa herbata wśród wybranych przeze mnie nosi nazwę: „Na damskie sprawy” (14 zł, nr 1). Producent nie przybliży, o jakiego rodzaju sprawy chodzi. W składzie: krwawnik, szalwia i pokrzywa. – Zioła działają rozkurczowo, są zalecane m.in. podczas bolesnych menstruacji – wyjaśnia Małgorzata Różańska. **Moje wrażenia:** Piję, gdy zaczynam czuć lekki ból brzucha. Przechodzi po mniej więcej półgodzinie. **Opinia eksperta:** – W przypadku niewielkich dolegliwości zioła mogą zastąpić tabletkę przeciwbólową.

NA PRZEZIĘBIENIE

Organiczna mieszanka Hyperica Natura (8 zł, nr 7) pachnie intensywnie, a jeszcze nie otworzyłam pudełka. Zawiera m.in. kwiaty lipy, czarnego bzu i dzikiej róży, owoce jabłka i skórkę pomarańczy. **Moje wrażenia:** Herbata smaczna, rozgrzewa. Mijają dreszcze. **Opinia eksperta:** – Taki napar to dobry pomysł, gdy czujemy pierwsze objawy przeziębienia – mówi

dietetyczka. – Lipa wzmacnia pocenie, więc najlepiej pić herbatę przed snem.

NA PROBLEMY TRAWIENNE

Zjadłam za dużo. Sięgam więc po Anty-zGago fix (7 zł, nr 6). To suplement diety. Producent podaje dokładną zawartość kopru włoskiego, rumianku, imbiru i mięty pieprzowej. **Moje wrażenia:** Napar nie jest smaczny, ale brzuch przestaje boleć. **Opinia eksperta:** – Na dolegliwości żołądka nie wolno zażywać tabletek przeciwbólowych, bo dodatkowo mogą podrażniać – mówi dietetyczka – Za to zioła można stosować bezpiecznie. Koper włoski zmniejsza wzdęcia i zaparcia, imbir łagodzi nudności i zgagę, mięta pieprzowa działa rozkurczowo i przeciwbólowo.

PO HERBACIE

O przeciwwskazaniach ziołowych herbat dowiedziałam się po fakcie. Zdrowej osobie mocno nie zaszkodzą, ale jeśli przyjmujesz leki, lepiej zapytać o zdanie farmaceutę lub zielarza.



FOT. FOTOBANK