

Arbatos magija



Arbata – tai dažniausiai vartojamas gėrimas po vandens. Vienas iš seniausių gėrimų arbata ne tik maloniai kvepia ir suteikia jaukumo jausmą, bet taip pat gali būti puikus pasirinkimas gerinant bendrą sveikatą. Pasaulyje vyrauja daugybė arbatos rūšių, nuo žaliosios iki juodosios arbatos, kiekviena rūšis pasižymi savo unikaliais sveikatingumo privalumais. Žolelės šimtmečius buvo naudojamos kaip natūralūs vaistai ir daugelis jų pasižymi gydomosiomis savybėmis. Yra nuostabių žolelių arbatų, kurios gali padėti išvengti lėtinių ligų, tokių kaip diabetas, insultas, vėžys ir širdies ligos – nuo cukraus kiekio kraujyje iki širdies veiklos palaikymo ir priešuždegiminių savybių. Ji yra puiki alternatyva kavai, nes arbatoje yra mažiau kofeino. Visgi būtina žinoti, kad gydomosios savybės priklauso nuo arbatos ruošimo būdo ir trukmės.



Juodoji ir žolelių arbata yra plikoma iškart užvirusiu vandeniu. Ruošiant žaliąją arbatą reikia šiek tiek palaukti, nes joje yra vitaminų, kurie skyla užpylus verdančiu vandeniu. Kai kuriose šalyse žalioji arbata užpilama ir šaltu vandeniu. Užplikius arbatą rekomenduojama palaukti ne ilgiau 5 minučių, kadangi arbatžolės palaikius ilgiau, išsiskiria daugiau tanino ir arbata pasidaro karti, nebemaloni gerti. Norint, kad arbatos poveikis būtų raminantis, arbatžolės reikėtų palaikyti 5 minutes. Jeigu pageidaujate, kad ji turėtų stimuliuojantį poveikį, pakanka 3 minučių. Nedidelis kiekis cukraus yra ir žaliuose arbatžolių lapeliuose. Termiškai apdorojant arbatžolės šis cukrus dega ir virsta karamele, todėl arbata kvepia. Didelis cukraus kiekis naikina vitaminą B1. Taigi, geriau arbatą gerti su nedaug cukraus, o dar geriau – su medumi, kadangi jis 20 % pagerina arbatžolėse esančių medžiagų pasisavinimą organizme.

Tačiau arbatai, kaip ir visoms maisto medžiagoms, yra normos ribos. Su arbata žmogus gauna kofeino, kurio perteklius nėra naudingas. Todėl arbatos persigerti taip pat nesveika. Iki keturių puodelių juodosios arbatos per dieną yra sveika. Žaliosios arbatos jų gali būti ir penki. Jei išgersime per daug, rizikuojame pajusti nervinį drebulį. Todėl per dieną nepatariama išgerti daugiau nei 10 puodelių arbatos. Sveikiausios arbatžolės yra tos, kuriose nedidelis kofeino kiekis, bet gausu antioksidantų.

Žalioji arbata: antioksidantų šaltinis

Žalioji arbata gali pasigirti dideliu antioksidantų kiekiu, kuris padeda organizmui kovoti su laisvaisiais radikalais. Be to, ji gali pagerinti kognityvinę funkciją ir padėti mažinti širdies ligų riziką. Geriausia žaliąją arbatą gerti ryte dėl dviejų priežasčių: joje esančio kofeino bei norint paspartinti organizmo metabolizmą. Stiprina širdį. Arbatos augalinės medžiagos (flavonoidai) atkemša ir išvalo kraujagysles. Tačiau kraujagysles saugantis arbatos poveikis išlieka tik tuomet, kai ji geriama be pieno.



Juodoji arbata: stimuliuoja ir gerina kraujospūdį

Juodoji arbata yra puiki alternatyva kavai. Ji turi kofeino, kuris suteikia energijos, bet jo kiekis yra mažesnis nei kavoje. Be to, juodoji arbata gali būti



Arbatos magija

naudinga širdies ir kraujagyslių sistemai, teigiamai prisideda prie kraujospūdžio reguliavimo. Šią arbatą siūloma gerti ryte, kad nepakenktumėte miegui. Negalima piktnaudžiauti, nes gali turėti įtakos imuninei sistemai. Mažina stresą, ji slopina streso hormonų kaip kortizolis išsiskyrimą. Juodoji arbata taip pat stimuliuoja mūsų imuninės sistemos ląsteles, kurios aptinka kenksmingas medžiagas ir jas sunaikina.

Žaliojoje ir juodojoje arbatoje yra kofeino, todėl šios arbatos skatina išsiskirti skrandžio rūgštį. Piktnaudžiauti dideliais kiekiais stiprios arbatos nevertėtų. Juodoji ir žalioji arbata skatina skysčių iš organizmo išsiskyrimą, todėl negalima pamiršti gerti vandens. Stiprina dantis ir kaulus. Viena žaliosios ir juodosios arbatos litre yra 1 mg fluoro. Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad ši medžiaga trukdo daugintis kariesą sukeliančioms bakterijoms. O kitos arbatos medžiagos, vadinamieji polifenolai, slopina bakterijų dauginimąsi ryklėje ir pašalina negerą burnos kvapą. Be to, arbata pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis.

Raudonoji arbata: ramina ir palaiko virškinimą

Raudonoji arbata yra puikus pasirinkimas norintiems išvengti kofeino, bet vis tiek mėgautis arbata. Ji gali veikti raminančiai, taip pat teigiamai prisideda prie geresnės virškinimo funkcijos. Tai puikus karštas gėrimas vakare, nes neįtakoja miego.



Baltoji arbata: odos sveikatai ir grožiui

Baltojoje arbatoje ypač daug polifenolių, turinčių antioksidacinių savybių ir veikiančių uždegiminius procesus bei kovojančių su laisvaisiais radikalais. Antioksidantų kiekiu baltoji arbata lenkia savo giminaites – juodąją ir žaliąją arbatas. Dėl sudėtyje esančio didelio kiekio antioksidantų, baltoji arbata stiprina imunitetą. Ji gali padėti apsaugoti nuo bakterijų ir virusų. Baltoji arbata turi galių apsaugoti organizmą nuo žalingo UV spindulių poveikio. Polifenolai, esantys baltojoje arbatoje, gali užkirsti kelią blogojo cholesterolio kaupimuisi kraujagyslių sienelėse. Blogojo cholesterolio kraujyje kontrolė padeda sumažinti širdies ligų riziką. Arbatoje esantys katechinai ir kofeinas padeda kūnui deginti riebalus, gerina medžiagų apykaitą ir gali padėti kūno svorio kontrolei. Esantis arbatoje fluoras, katechinai ir taninai gali padėti kovoti su bakterijomis, kurios sukelia apnašas ant dantų. Baltojoje arbatoje esantys junginiai, tokie kaip katechinai, gali sumažinti osteoporozės riziką.



Žolelių arbatos: natūralus sveikatos gerinimas

Įvairios žolelių arbatos, tokios kaip mėtų, ramunėlių ar imbiero šaknies arbata, gali padėti įvairioms sveikatos problemoms mažinti. Šios arbatos gali palengvinti skausmus, sumažinti stresą ir netgi pagerinti imuninę sistemą. Arbatos puikiai tinka vakarienei arba tiesiog atsipalaidavimui po sunkios dienos. Vis dėlto svarbu prisiminti, kad arbata neturėtų būti naudojama kaip vienintelė priemonė gydyti ligas ar sveikatos problemas, svarbu nepamiršti įvairios ir subalansuotos mitybos bei sveiko gyvenimo būdo. Lietuvoje auga įvairių rūšių arbatžolės, kurios taip pat turi įvairių naudingų savybių.

Arbatos magija

Žolelių arbata – ne tik šiltas ir kvapnus gėrimas, bet ir puiki priemonė norint atsipalaiduoti bei pasisemti gyvybingumo. Jei jaučiatės pavargę, išsekę ar tiesiog ieškote trumpo poilsio, žolelių arbata gali tapti jūsų mažu kasdienio gyvenimo ritualu. **Liepžiedžių arbata** yra liaudyje žinomas vaistas nuo nerimo, o žinios apie ją išliko iki šių dienų. **Jonažolė** turi raminančių savybių ir gali būti naudinga kovojant su depresija ir nerimu, stiprina nervinę sistemą. Ji taip pat turi priešuždegiminių savybių. **Ramunėlių arbata** – tai dar viena saldi arbata, kuri, kaip žinia, skatina atsipalaidavimą ir užtikrina, kad galėtumėte gerai išsimiegoti, o tai padeda organizmui išlikti stipriam ir žvaliam. Stresą padeda mažinti ir tokios raminančios žolelių arbatos kaip **melisos**, **valerijonai**, **pipirmėtė**. Nereikėtų piktnaudžiauti nėštumo metu, vartojant vaistus, nes ramunėlės trukdo įsisavinti kai kuriuos medikamentus. Padidėjęs stresas, įtemptas gyvenimo būdas ir šiandienis pasaulis, kuriame gyvename – visa tai gali lemti kraujospūdžio padidėjimą, o tai savo ruožtu gali turėti neigiamos įtakos jūsų bendrai sveikatai ir gerovei. Norint ilgai gyventi be insulto ir infarkto pavojaus, labai svarbu sumažinti kraujospūdį. **Kinrožių arbatos** gali padėti sumažinti kraujospūdį.



Žolelių arbata gali tapti neatsiejama dalimi, kai norite palengvinti pilvo diskomfortą ir paskatinti sklandų virškinimą. **Pipirmėčių arbata** ir kitos gaivios **mėtų arbatos** žinomos kaip pagalbininkės virškinimo sistemai. Mėtos gali padėti sumažinti virškinimo problemas, su kuriomis susiduria daugelis vėžiu sergančių pacientų gydymo metu, sumažinti pykinimą. Mėtų arbatos sudėtyje yra perililo alkoholio, kuris, kaip rodo laboratoriniai tyrimai, stabdo vėžinių ląstelių augimą. Mėta labiausiai žavi gaiviu aromatu, tačiau nepamirškime, kad ši arbatžolė gali padėti suvirškinti maistą. Ji taip pat gali būti naudinga sumažinant galvos skausmą ir gerinant kvėpavimą. **Kiaulpienių arbata** – dar viena skrandžiui naudinga arbata, nes manoma, kad ji mažina opų riziką, sumažindama skrandžio rūgšties kiekį. Kiaulpienėse esantys polisacharidai iš tiesų gali būti labai naudingi kepenų veiklai. Turi diuretinių savybių, padedančių iš organizmo pašalinti perteklinį skysčių kiekį, gali padėti esant šlapimo takų infekcijai, apsaugo nuo uždegimo ir peršalimo.

Čiobrelių arbatos nauda padeda kovoti su peršalimu ir gripu. **Čiobrelių arbatoje** yra eterinių aliejų, kurie pasižymi antibakterinių ir priešuždegiminių poveikiu. Pilna antioksidantų, polifenolių, begalės vitaminų ir mineralų, žolelių arbata – tai auksinis bilietas į peršalimo ir gripo sezoną. Antioksidantai apsaugo ląsteles nuo vėžio. **Imbierų arbata** garsėja tuo, kad padeda sunaikinti mikroorganizmus, galinčius sukelti infekciją, o dėl savo priešuždegiminių savybių gali sumažinti gerklės skausmo simptomus. **Pipirmėčių ir kitų mėėtų arbatos**, kurių sudėtyje yra mentolio, taip pat gali padėti lengviau kvėpuoti per užsikimšusią nosį. Nors nėra daug įrodymų, kad mūsų imuninė sistema gali būti kaip nors „sustiprinta“, vaistažolių arbata gali padėti, kad jūsų esama imuninė sistema veiktų visu pajėgumu. Žinoma, kad **imbieras** apsaugo organizmą gripo sezono metu, o **ciberžolės arbata** yra dar vienas stiprus eliksyras, padedantis palaikyti puikią sveikatą. **Čiobrelių arbatos** gali padėti nuo odos ligų, egzemos, spuogų. Gerina apetitą, nuotaiką. **Šalavijas** turi priešuždegiminių ir antibakterinių savybių. Augalo sudėtyje gausu vitaminų ir



Arbatos magija

mineralų, bet ir nemažai biologiškai aktyvių junginių. Jis gali būti naudingas geriant peršalimo laikotarpiu, taip pat padeda gerinant virškinimo funkcijas, gerina nervų sistemos veiklą.

Arbatos gali sulėtinti senėjimą Nors ir negalime sustabdyti laiko, tam tikros žolelių arbatos gali padėti sumažinti fizinio senėjimo požymius dėl jų antioksidantų ir gebėjimo neutralizuoti laisvuosius radikalus. Laisvieji radikalai gali sukelti oksidacinę žalą mūsų ląstelėms, tai savo ruožtu gali lemti raukšles ir sumažėjusį odos elastingumą. Abi šios priežastys dažnai siejamos su senėjimu. **Kinrožių arbatoje** gausu sodrių omega-3 riebalų rūgščių ir vitaminų, kurie gali prisidėti prie jaunatviško švytėjimo. Be to, manoma, kad kinrožių arbata mažina blogojo cholesterolio kiekį, kuris gali būti pagrindinis širdies ligų veiksnys. Seniau buvo naudojama kaip natūralus antibiotikas. **Ežiuolė** turi daug vitaminų ir mineralų. Tinka nuo peršalimo, valo kraują, padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, stiprina organizmo atsparumą, stiprina plaukus bei nagus. **Mėtos** žinomos dėl savo gydomųjų ir raminamųjų gebėjimų, ypač kai kalbama apie spuogų gydymą. **Šeivamedžio uogų arbata** taip pat naudinga odai, nes gali apsaugoti nuo UV spindulių ir saulės daromos žalos, be to, joje gausu maistinių medžiagų, kurios puoselėja ir maitina odą.



Kiekvieną rytą, kai norite kad jūsų smegenys dirbtu pilnu pajėgumu, pasidarykite puodelį žolelių arbatos. Arbata gali paskatinti kraujo cirkuliaciją smegenyse, teikdama jai būtinąją energiją. Nustatyta, kad **cinamono arbata** gerina smegenų veiklą, nes stabdo baltymo, kuris gali prisidėti prie smegenų problemų ir negalavimų, tokių kaip Parkinsono ir Alzheimerio ligos, atsiradimą.

Kokios arbatos vartojimą reikėtų stipriai apriboti?

!Šaltoji arbata, pirktiniai arbatos gėrimai. Gėrimuose gausu cukraus.

!Organizmą detoksikuojančios arbatos. Į tokių arbatų sudėtį dažnai dedama vidurius laisvinančių medžiagų, tad arbata gali pakenkti.

!Burbulinė arbata. Joje daug pridėtinio cukraus, dažai ir kiti priedai.

Gerkite arbatą atsakingai ir mėgaukitės jos skoniu ir nauda jūsų organizmui bei sielai!

Literatūra:

Prieiga prie interneto: <https://visuomenessveikata.lt/arbatos-magija-nauda-jusu-organizmui-ir-sielai/>

Prieiga prie interneto: <https://www.radviliskisvsb.lt/arbatos-nauda-sveikata/>

Krištopaitienė D. Žolelių knyga. Vilnius "Alma littera" leidykla. 2012.

Vasilaiuskas J. Gamtos vaistinė. Vilnius "Alma littera" leidykla. 2010.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Sabina Stugienė, mob. tel. 067250587, el. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt