

tekst: Katarzyna Kocharńska,
właścicielka licencji na sieć herbaciarni
Herba Thea i Akademii Sztuk Wonnych
Herba Thea
ul. Bruna 20
02-594 Warszawa
tel. 0512 256 651
www.herbathea.waw.pl
warszawa.targi.eco.pl/herbathea

Herba Thea

Herbata, czyli *herba thea*, to tzw. niezłe ziółko. Wiele osób nawet nie podejrzewa, ile cennych składników drzemie w liściach herbaty. To, co już dawno temu odkryli Chińczycy, czyli relaks sprzyjający zachowaniu urody, opiewa np. Tien Ji-heng: *Pijmy więc herbatę, by zapomnieć o zgiełku tego świata*. Gdy znajdziemy spokój, możemy zacząć szukać piękna – także w sobie. Równowaga i pogoda ducha sprawiają, że nie robimy min, czyli zapobiegamy zmarszczkom mimicznym. Nie napinamy skóry w grymasach złości, lęku czy zdenerwowania. Nawet nasze skupienie nie wyciska bruzd między brwiami ani na czole. To pierwszy krok do długotrwałego piękna i młodości.

Kolejną zaletą herbaty jest jej bukiet aromatów. Ta kwestia to również specjalność Herba Thei i naszej drugiej aktywności – Akademii Sztuk Wonnych, bo wiąże się z aromaterapią. Stosujemy zasady aromaterapii w herbatach, a także w marketingu, w budowaniu nastroju, przy sprzątaniu, tworzeniu stanu koncentracji czy w leczeniu. Bukiet zapachowy herbaty to właśnie zasługa olejków eterycznych. Oczyszczają one krew, regenerują, przeciwdziałają obstrukcji, dzięki czemu uwalniają nas od szkodliwych produktów przemiany materii, a nawet mają pozytywne działanie na sen, odpędzając ciężkie sny, a przywołując marzenia miłsze. Witaminy znajdujące się w herbacie to: prowitamina A (karoten), która jest odpowiedzialna za młodość, witamina C wspomagająca a odporność i dająca naszej skórze świetlistość, witamina PP utrzymująca zdrową skórę i poprawiająca krążenie, witamina K, dzięki której mamy prawidłową krzepliwość krwi oraz witamina B1 dodająca komórkom energii, wspomagająca gojenie uszkodzeń naskórka i przynosząca radość życia. Herbata to także źródło mikroelementów: jodu, fluoru, potasu, fosforu, sodu, manganu, wapnia, magnezu, żelaza, miedzi i... złota! Wszystko to



foto: archiwum Herba Thei

znajdziesz w czarodziejskim herbacianym naparze. Choć ilości ich są nieznaczne, to i tak świetnie uzupełniają niedobory mineralne w naszym organizmie. Fluor z herbaty pomaga na długo zachować urodę zębów, dzięki temu, że zawarty jest w niej w bardzo korzystnej proporcji. Zapobiega próchnicy i utracie zębów a przecież dbanie o zachowanie kompletnego uzębienia sprawia, że nie musimy myśleć o liftingu, ponieważ skóra wygląda na mniej zwiotczałą, jeśli może się oprzeć na zębach.

Zawartość cennych olejków, witamin i pierwiastków śladowych w herbacie zależy oczywiście od jej pochodzenia i obróbki. Dlatego polecam kupowanie herbaty w sklepach herbacianych, które dbają o naturalność. Jest ich niewiele, bo większość mamy klienta sztucznymi składnikami i aromatami, a w dodatku do mieszanek używa herbaty najniższej jakości. Płacimy jak za złoto, a dostajemy tombak.

Herbaciarnia Herba Thea używa w herbatkach tylko najlepszych i naturalnych składników. 99% mieszanek tu podawanych to kompozycje własne. Nasz pomysł aromatyzowania herbat naturalnymi olejkami, które działają korzystnie na ciało i duszę, został pozytywnie zaopiniowany przez Polskie Towarzystwo Aromaterapeutyczne.

Skomponowanie takich mieszanek jest trudne i czasochłonne oraz wymaga zachowania środków ostrożności, ale uzyskujemy wyjątkowy i naturalny efekt. Urodę można podbudowywać pijąc herbatkę Oda do Młodości, która wzmacnia skórę: herbata zielona i czerwona pu-erh, z pokrzywą, krwawnikiem, nagietkiem i fiołkiem trójbarwnym. Jest wyjątkowo bogata w witaminy i składniki mineralne. Ponadto zwalcza wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się i pochłania tłuszcze. Może więc da się uniknąć drugiego podbródka i opóźnić pojawienie się zmarszczek? Napar ma łagodny smak i zapach.

Kolejna herbata, której przepis podaję poniżej, odmładza i relaksuje. Sposób na wykorzystanie róż w walce o wieczną młodość jest autorstwa Kleopatry, która nawet spała w płatkach tych kwiatów, czym zapewniała sobie spokojny, regenerujący sen. A oto mój przepis: do czajniczka wsypać herbatę czarną lub łagodną zieloną, np. sencha – po łyżeczce na osobę. Do suszu herbacianego dodać trochę kory kasji, pradawnej przyprawy, wspomnianej w Biblii jako jedna z najstarszych wonności. Jest to gatunek spokrewniony z cynamonem, ale smakuje bardziej wielowymiarowo, słodkawo z akcentem goryczki. Nie ma tak intensywnego, dominującego, narzucającego się aromatu. Dodatkowo do czajniczka wsypać pąki róży, specjalnie uprawianej w Chinach jako roślina do zaparzania. Naturalny zapach ulatniającego się z pąków olejku różanego ma działanie relaksujące i odmładzające. Czarną herbatę z wymienionymi dodatkami zalać białym wrzątkiem, czyli wodą lekko gotującą się, a nie mocno bulgoczącą. W przypadku zielonej herbaty z kasją i różyczkami trzeba wlać wodę odrobinę przestudzoną, żeby napar nie zrobił się gorzki. Taka herbatka wyjątkowo malowniczo wygląda w szklanym, żaroodpornym czajniczku. Widać



foto: archiwum Herba Thei

całą urodę rozwijających się pąków róż i ciekawe zestawienie barw: czarnej lub zielonej z ciepłym oranżem i delikatnym różem. Herbata nie tuczy, bo nie zawiera kalorii. Zwalcza też wolne rodniki, które niszczą strukturę skóry, a nawet mogą być przyczyną raka.

W Herba Thei organizujemy też warsztaty komponowania herbat aromatycznych. Trwają one półtorej godziny z możliwością nieodpłatnego przedłużenia do dwóch godzin, jeśli zabawa będzie przednia! A taką właśnie przewidujemy. Podczas zajęć zdradzę tajemnice komponowania pachnących herbat. Powiem, w jakich ilościach używać olejków i jak działają na ciało i duszę. Skomponujemy razem aromatyczne napary i będziemy rozkoszować się ich smakiem. Opowiem też o przyprawach, które pasują do herbat. Te warsztaty to zupełna nowość w dziedzinie aromaterapii. Nikt jeszcze nie stosował olejków eterycznych w ten sposób. Zobacz to na własne oczy, sprawdź własnym nosem i wyzwól kreatywność. Na warsztatach będziemy tworzyć herbaty i degustować je. Warto podpatrywać współtworzących. Składniki, których nie wykorzystasz, możesz zabrać do domu i tam dalej komponować. Trzeba się tylko zapisać. Cena to 30 zł za osobę, wliczając w to koszt materiałów użytych na warsztatach i zabieranych do domu przez uczestników.

W Herba Thea można przeczytać przy herbacie bądź nabyć publikacje o tematyce ekologicznej. Mamy też w ofercie miodowe batony z Kamiannej. Zbieramy zużyte baterie i wystaraliśmy się o pojemniki do sortowania odpadów na naszej ulicy.