

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Chcesz się rozgrzać herbatą? Zapomnij o zielonej...



**Herbata uważana jest za płynne zdrowie w filizance. Warto jednak wiedzieć, że nie każdy napar poprawi nasze samopoczucie w słotne dni. Zielona herbata ma właściwości chłodzące, lepiej zamienić ją na czarną lub czerwoną.**

Herbata od niepamiętnych czasów słynęła w Azji, jako napój uzdrawiający. Zgodnie z chińską tradycją dobra herbata powinna mieć 20 właściwości leczniczych i właśnie to przekonanie sprawia, że sięgamy po nią jeszcze chętniej jesienią, w początkowym sezonie przeziębień.

I wszystko to prawda: herbata hamuje rozwój bakterii, a pita w umiarkowanych ilościach poprawia pracę układu moczowego i nerek. Ciepła i niezbyt mocna, z cytryną, czarnym pieprzem i miodem, sokiem malinowym lub rumem działa moczopędnie oraz napotnie, dlatego zaleca się ją przy przeziębieniach. Jednak wpływ herbaty na nasz organizm zależy od jej rodzaju.

Za najzdrowsze herbaty uważane są te najmniej przetworzone, zielone i białe. Jednak, jeśli chodzi o jesienne dolegliwości, to właśnie czerwona i czarna herbata mogą postawić nas na nogi. Zielona herbata ma działanie ochładzające organizm, podobnie jak mięta.

„W chłodne dni doskonale rozgrzeje nas herbata czerwona i czarna zwłaszcza z dodatkiem pieprzu lub imbiru. Na trzy łyżeczki herbaty wystarczy dodać trzy kulki pieprzu i trzy ziarenka niemięlanej kawy, by dodać herbacie bardziej delikatnego posmaku. Podobnie zadziała herbata z imbirem. Rozgrzeje organizm, pobudzi i doda energii do działania. Krótka parzona działa lepiej niż kawa” - radzi Katarzyna Kochańska, znawczyni herbat, założycielka marki Herba Thea.

Czarna herbata ogrzewa nas nie tylko poprzez swoją temperaturę, ale i związki, które poprawiają krążenie krwi. Dodatkowo obniża ciśnienie, hamuje rozwój bakterii w układzie pokarmowym i pobudza go do wydzielania soków trawiennych, co jest wykorzystywane przy zatruciach pokarmowych. Dzięki dużej zawartości fluoru chroni zęby przed próchnicą. Czerwona herbata natomiast zawiera naturalną witaminę C, a więc parzona (maksymalnie 5 min. pod przykryciem) wraz z liofilizowaną pomarańczą lub cytryną jest świetnym jesiennym, rozgrzewającym i zdrowym napojem.

Dlaczego więc to zielona herbata uznawana jest przez Japończyków za lek na grypę? Napar z zielonych listków chińskiej herbaty ma działanie profilaktyczne. Naukowcy z japońskiego Uniwersytetu Shizuoka przewidują, że to związki katechiny, zawarte w zielonej herbacie, mają działanie antybakteryjne i podnoszą odporność organizmu. Jednocześnie badacze uważają płukanie gardła zieloną herbatą za bardziej efektywny sposób walki z wirusami niż jej picie. Właśnie ze względu na właściwości chłodzące.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19400.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**