


Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

ZIMOWE herbaty

Wzmocnij odporność
w sezonie jesiennie-zimowym





Zimowe herbaty

Wzmocnij odporność w sezonie jesiennie-zimowym



Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby produkt ten był w pełni wartościowy, natomiast nie odpowiadamy za to, w jaki sposób wiedza ta zostanie użyta.

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian

Copyright © by Arkadiusz Szuba, 2023



Jak przetrwać okres jesienny i wzmocnić swoją odporność?

Wzmocnienie odporności to proces długotrwały, więc warto utrzymywać zdrowe nawyki przez cały rok, a nie tylko w okresie jesiennym. Jeśli masz jakieś schorzenia lub obawy dotyczące swojego zdrowia, zawsze warto skonsultować się z lekarzem, który może dostosować zalecenia do twoich indywidualnych potrzeb.

Zdrowa dieta

Spożywaj dużo warzyw i owoców, które są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Szczególnie warto sięgać po produkty bogate w **witaminę C, witaminę D i cynk**. Unikaj przetworzonej żywności, nadmiaru cukru i tłuszczu, które mogą osłabić odporność.

Regularna aktywność fizyczna

Regularny umiarkowany wysiłek fizyczny może pomóc w wzmocnieniu układu odpornościowego. Pamiętaj, aby dostosować intensywność ćwiczeń do swojego poziomu kondycji. Nie rezygnuj z zimowych spacerów! Zimowe przechadzki nie tylko mogą nas zahartować, ale również poprawić krążenie krwi w całym organizmie. Powietrze jest czyste, rześkie, a nasz organizm zmuszony do dodatkowego, zdrowego wysiłku.

Wystarczający sen

Odpowiednia ilość snu jest kluczowa dla zdrowego funkcjonowania układu odpornościowego. Staraj się spać 7-9 godzin dziennie.



Odpowiedni poziom stresu

Chroniczny stres może osłabić odporność, dlatego ważne jest zarządzanie stresem.

Techniki relaksacyjne, takie jak joga, medytacja i głębokie oddychanie, mogą pomóc.

Higiena osobista

Regularne mycie rąk, unikanie kontaktu z osobami chorymi i unikanie dotykania twarzy mogą pomóc w uniknięciu infekcji.

Powietrze w pomieszczeniach zamkniętych

Pamiętajmy o wietrzeniu pomieszczeń w zimie - przynajmniej 1-2 minuty przed snem.

Nie wietrzenie mieszkania wpływa na obniżenie odporności organizmu i może przyczynić się do rozwoju chorób układu oddechowego. Wilgotność powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywamy, powinna wynosić optymalnie około 40-50%. Niestety w sezonie grzewczym często jest dużo niższa. Najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest nawilżanie powietrza specjalnymi urządzeniami.

Czy to prawda, że cytryny zawierają najwięcej witaminy C?

FAŁSZ.

Większości z nas witamina C kojarzy się z kwaśnym smakiem cytryny. Wielu osobom wydaje się, że przy przeziębieniach nie sposób się bez niej obejść. Jeśli jednak porówna się ilość witaminy C w cytrynie i innych owocach, to okazuje się, że wcale nie wypada ona aż tak korzystnie.



Które owoce zatem zawierają więcej witaminy C od cytryny ?

Wystarczy spojrzeć na poniższe zestawienie, które przedstawia średnią ilość witaminy C w 100 g owoców, czyli w jednej porcji.

- owoce dzikiej róży – 500 - 5000 mg witaminy C.
- czarna porzeczka – 180 mg witaminy C,
- truskawka – 66 mg witaminy C,
- cytryna – 50 mg witaminy C,
- pomarańcza – 49 mg witaminy C,
- grejpfrut – 40 mg witaminy C,
- mandarynka – 31 mg witaminy C,



* Zalecane dzienne spożycie /RDI - Reference Daily Intake/ witaminy C dla dorosłego człowieka wynosi średnio 80 mg.



Właściwości malin

- **Wysoka zawartość antyoksydantów:** Maliny są bogate w antyoksydanty, takie jak witamina C, kwercetyna i elagotanniny, które pomagają w zwalczaniu wolnych rodników w organizmie i przeciwdziałają starzeniu się komórek.
- **Wspomaganie zdrowia serca:** Regularne spożywanie malin może pomóc w obniżeniu ryzyka chorób serca poprzez regulację ciśnienia krwi, obniżanie poziomu cholesterolu i poprawę ogólnego stanu układu sercowo-naczyniowego.
- **Wspomaganie układu trawiennego:** Maliny są bogate w błonnik, który pomaga w regulacji trawienia, zapobieganiu zaparciom i utrzymaniu zdrowego układu pokarmowego.
- **Przeciwdziałanie stanom zapalnym:** Składniki zawarte w malinach mogą pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie, co ma znaczenie w zwalczaniu różnych schorzeń.
- **Wspomaganie kontroli wagi:** Niskokaloryczny skład malin i ich wysoka zawartość błonnika sprawiają, że są one dobrym wyborem dla osób dbających o utrzymanie prawidłowej wagi.



- **Obniżanie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2:** Badania sugerują, że regularne spożywanie malin może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2.
- **Wspomaganie zdrowia skóry:** Witamina C i antyoksydanty zawarte w malinach przyczyniają się do utrzymania zdrowej i promiennej skóry.
- **Wspomaganie układu immunologicznego:** Witamina C i inne składniki malin mogą pomóc w wzmocnieniu układu odpornościowego i zwalczaniu infekcji.
- **Przeciwdziałanie nowotworom:** Badania laboratoryjne sugerują, że pewne związki w malinach, takie jak elagotanniny, mogą pomóc w przeciwdziałaniu rozwojowi niektórych rodzajów nowotworów.
- **Wspomaganie zdrowia oczu:** Witamina C i inne antyoksydanty zawarte w malinach mogą pomóc w ochronie zdrowia oczu i zmniejszeniu ryzyka wystąpienia schorzeń oczu, takich jak zaćma.





Właściwości lipy

Kwiaty lipy można przygotowywać jako napar, który można pić samodzielnie lub w połączeniu z innymi ziołami

- **Uspokajające i relaksujące działanie:** Kwiaty lipy mają właściwości uspokajające, dlatego są często wykorzystywane do łagodzenia stanów lękowych, napięcia nerwowego oraz bezsenności. Napar z kwiatów lipy może pomóc w poprawie jakości snu.
- **Przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne właściwości:** Kwiaty lipy zawierają przeciwutleniacze i substancje przeciwwirusowe, które mogą pomóc w wzmacnianiu układu odpornościowego i zwalczaniu infekcji wirusowych i bakteryjnych.
- **Leczenie objawów przeziębienia i grypy:** Napar z kwiatów lipy może pomóc w łagodzeniu objawów przeziębienia, takich jak katar, kaszel i ból gardła.
- **Wspomaganie trawienia:** Lipa może pomóc w łagodzeniu dolegliwości żołądkowych, takich jak bóle brzucha, niestrawność i wzdęcia.



- **Obniżanie ciśnienia krwi:** W niektórych badaniach wykazano, że lipa może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, co ma korzystny wpływ na zdrowie serca.
- **Przeciwdziałanie stanom zapalnym:** Kwiaty lipy zawierają związki przeciwzapalne, które mogą pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie.
- **Wspomaganie układu oddechowego:** Lipa może pomóc w rozszerzeniu dróg oddechowych i łagodzeniu objawów astmy i innych schorzeń układu oddechowego.
- **Przeciwdziałanie bólom menstruacyjnym:** Napary z kwiatów lipy mogą pomóc w łagodzeniu bólów menstruacyjnych i innych związanych z cyklem miesięczkowym dolegliwości.
- **Antyoksydacyjne właściwości:** Lipa zawiera przeciwutleniacze, które pomagają w ochronie komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.



Właściwości imbiru

Imbir można spożywać na wiele różnych sposobów, w tym w postaci herbaty imbirowej, przypraw w potrawach, soków i suplementów diety.

- **Działanie przeciwzapalne:** Imbir zawiera związki, takie jak gingerol, które wykazują właściwości przeciwzapalne. Może pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych w organizmie.
- **Działanie przeciwwymiotne:** Imbir jest znany z tego, że pomaga łagodzić nudności i wymioty. Jest często stosowany w leczeniu choroby lokomocyjnej, nudności rano w ciąży oraz po chemioterapii.
- **Leczenie dolegliwości żołądkowych:** Imbir może pomóc w redukowaniu bólów brzucha, gazów i niestrawności. Może także wspomagać trawienie.
- **Wzmacnianie odporności:** Składniki zawarte w imbirze mogą pomóc w wzmocnieniu układu odpornościowego i zwalczaniu infekcji.
- **Obniżanie poziomu cholesterolu:** Niektóre badania sugerują, że regularne spożywanie imbiru może pomóc obniżyć poziom cholesterolu we krwi.



- **Wspomaganie zdrowia serca:** Imbir może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi i zmniejszeniu ryzyka wystąpienia chorób serca.
- **Leczenie bólu:** Imbir może pomóc w łagodzeniu bólu, zarówno bólu przewlekłego, jak i bólu mięśniowego po intensywnym wysiłku.
- **Antyoksydacyjne właściwości:** Imbir zawiera przeciwutleniacze, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami i zapobiegają uszkodzeniom komórek.
- **Wspomaganie utraty wagi:** Niektóre badania sugerują, że imbir może pomóc w przyspieszeniu przemiany materii i utracie wagi.
- **Wspomaganie zdrowia skóry:** Imbir zawiera składniki odżywcze, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowej i promiennej skóry.



Właściwości goździków

- **Przeciwbakteryjne właściwości:** Goździki zawierają związki, takie jak eugenol, które wykazują działanie przeciwbakteryjne. Dlatego są często wykorzystywane do zwalczania bakterii i zahamowania wzrostu mikroorganizmów.
- **Przeciwwirusowe właściwości:** Goździki mogą pomóc w zwalczaniu infekcji wirusowych, ponieważ zawierają związki przeciwwirusowe, które mogą hamować replikację wirusów.
- **Leczenie bólu:** Olejek goździkowy jest stosowany jako miejscowe lekarstwo na ból zębów, ból gardła i bóle mięśniowe. Ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne.
- **Wspomaganie trawienia:** Goździki mogą pomóc w łagodzeniu dolegliwości trawiennych, takich jak wzdęcia, niestrawność i bóle brzucha. Pomagają w stymulacji wydzielania soków trawiennych.
- **Leczenie infekcji grzybiczych:** Goździki wykazują właściwości przeciwgrzybicze i mogą być stosowane w leczeniu infekcji grzybiczych skóry i paznokci.



- **Obniżanie poziomu cukru we krwi:** Niektóre badania sugerują, że goździki mogą pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi i poprawie insulinooporności.
- **Przeciwdziałanie chorobom serca:** Goździki mogą pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi, co wpływa korzystnie na zdrowie serca.
- **Wspomaganie układu odpornościowego:** Składniki zawarte w goździkach mogą pomóc w wzmocnieniu układu odpornościowego i zapobieganiu infekcjom.

Leczenie bólów menstruacyjnych: Goździki są czasami stosowane w medycynie ludowej jako środek łagodzący bóle menstruacyjne i skurcze macicy.



Miód

Miód jest słodkim produktem spożywczym, wytwarzanym głównie przez pszczoły właściwe oraz nieliczne inne błonkówki, poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego roślin miododajnych, jak również niektórych wydzielin występujących na liściach drzew.

Właściwości miodu

- **posiada właściwości antybakteryjne** - niektóre bakterie zwalcza nawet lepiej niż antybiotyki. Działa na laseczki wąglika, prątki gruźlicy, rzęsistka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby drożdżoidalne z rodzaju Candida.
- **zawiera duże ilości mikroelementów**, takich jak: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotynę.
- świetnie sprawdza się jako kosmetyk,
- przyspiesza gojenie się ran
- zmniejsza ryzyko powstawania bliznowców
- leczy wrzody
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie
- pobudza mózg do pracy (dzięki glukozie, która jest paliwem dla szarych komórek)





Nie chcesz używać tradycyjnego cukru?

Chociaż istnieje bardzo wiele bez kalorycznych i niskokalorycznych zamienników cukru, to niemal wszystkie posiadają pewne, choćby drobne wady. Dokonując jednak uważnego rozeznania na rynku, można jednak wyłonić pewnych faworytów.

Zaliczają się do nich:

- tagatoza,
- glikozydy stewiolowe
- ksylitol, a nawet bardziej – erytrytol.



Bezkonkurencyjna jest w zasadzie TAGATOZA, ale posiada jedną wadę – CENA

Jeśli chodzi natomiast o glikozydy stewiolowe to być może część osób, którym słodzone nimi potrawy średnio przypadły do gustu, umieściłabym je na dalszych miejscach rankingu, niemniej jednak pewne walory prozdrowotne i praktycznie zerowa kaloryczność mocno nabijają punkty tym substancjom.

Ksylitol natomiast ustępuje miejsca erytrolowi, ale znalazł się w rankingu na trzecim miejscu. Zapewne osoby, które na co dzień borykają się z zaparciami docenią pewne właściwości ksylitolu, innym natomiast zdecydowanie bardziej do gustu przypadnie erytrytol.



KALORYCZNOŚĆ SŁODZIKÓW W 100 g produktu:

STEWIA – 0 kcal

KSYLITOL – 240 kcal

ERYTRYTOL – 20 kcal

MIÓD – 304 kcal

CUKIER BIAŁY – 386

TAGATOZA – 150 kcal

CUKIER TRZCINOWY – 390 kcal

CUKIER KOKOSOWY – 381 kcal



Rozgrzewające herbaty

1. JESIENNA HERBATKA Z MALINAMI
2. HERBATKA IMBIROWA
3. ROZGRZEWAJĄCA HERBATKA Z GOŹDZIKIEM
4. LEŚNA HERBATKA
5. ROZGRZEWAJĄCA HERBATKA Z CYNAMONEM
6. ZŁOTE MLEKO
7. HERBATA Z KURKUMĄ
8. HERBATKA MIODOWO-LIPOWA
9. ROZGRZEWAJĄCA BRZOSKWINIOWA HERBATKA
10. HERBATKA MALINOWO-LIPOWA



JESIENNA HERBATKA Z MALINAMI

Idealna na wsparcie odporności, a także na przeziębienie.

Maliny to znany i ceniony od pokoleń naturalny sposób na przeziębienie. Są bogate w salicylany, które działają podobnie jak aspiryna – przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Dlatego już w pierwszym stadium choroby warto sięgnąć po maliny w postaci soku, suszu, herbaty lub nalewki – najlepiej własnej roboty.

Zapraszamy do wypróbowania przepisu na herbatkę z dodatkiem soku malinowego:



JAK PRYZRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka lipy
- 50 ml soku z malin
(może być sok 100%
lub domowy)
- 1 lub 2 łyżeczki miodu
(lub więcej)
- 2 plasterki cytryny
- 2 plasterki świeżego imbiru
- 300 ml gorącej wody
(najlepiej temp. ok. 80 stopni)

Saszetkę lipy umieszczamy w kubku i zalewamy wodą. Czekamy 2-3 minuty, aby lipa się zaparzyła (najlepiej pod przykryciem). Wyjmujemy saszetkę, dodajemy sok z malin, cytrynę, imbir oraz miód, mieszamy i herbatka gotowa.

HERBATKA IMBIROWA

Imbir to przyprawa stosowana w kuchni oraz w medycynie naturalnej. Korzeń imbiru zawiera cenne substancje o działaniu leczniczym.

Napoje, napary, olejki, syropy i preparaty przygotowane na jego bazie mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz łagodzące dolegliwości związane ze stanami zapalnymi dróg oddechowych.

Imbir jest również przydatny jako środek łagodzący dolegliwości spowodowane przez chorobę lokomocyjną.

Świetnie sprawdzi się również jako pomocniczy środek w zwalczaniu objawów przeziębienia i grypy. Pozwala też łagodzić objawy bolesnego miesiączkowania – w tym celu stosuje się plastry korzenia imbiru.

Poznaj nasz ulubiony przepis na herbatę z imbirem:



JAK PRYZRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka czarnej herbaty
- 2 cienkie plastry cytryny
- 2-3 cienkie plastry świeżego imbiru
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego/ miodu (lub więcej)
- 300 ml gorącej wody (najlepiej temp. ok. 80 stopni)

Saszetkę herbaty umieszczamy w kubku i zalewamy wodą. Czekamy 2-3 minuty, aby herbata się zaparzyła. Wyjmujemy saszetkę, dodajemy imbir, cytrynę oraz cukier trzcinowy lub miód, mieszamy i herbata gotowa.

ROZGRZEWAJĄCA HERBATKA Z GOŹDZIKIEM

Goździki (suszone poprzez odymianie pąki kwiatów zerwane z drzewa – goździkowca korzennego) potrafią nadać wyjątkowy aromat potrawom, przetworom i napojom. Specyficzny, ostry smak zawdzięczają obecności eugenolu – naturalnej substancji chemicznej, której jest w pąkach nawet do 20 procent.

Goździki doskonale sprawdzają się jako przyprawa do herbaty w jesienne czy zimowe wieczory. Nie chodzi tylko o korzenny smak, ale także o ich właściwości – dzięki działaniu antyseptycznym i przeciwbólowym, łagodzą podrażnione gardło i niwelują pierwsze oznaki przeziębienia.

Poznaj nasz ulubiony przepis na herbatę z goździkami:



JAK PRYZRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka czarnej herbaty
- 2 cienkie plastry świeżej pomarańczy
- 4 goździki
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego/ miodu (lub więcej)
- 300 ml gorącej wody (najlepiej temp. ok. 80 stopni)

Saszetkę herbaty umieszczamy w kubku i zalewamy wodą. Czekamy 2-3 minuty, aby herbata się zaparzyła. Wyjmujemy saszetkę, dodajemy goździki, pomarańczę oraz cukier trzcinowy lub miód, mieszamy i herbata gotowa.

LEŚNA HERBATKA

Owoce leśne charakteryzują się intensywnym smakiem i aromatem. Są bogate w szereg witamin, korzystnie wpływających na naszą odporność i samopoczucie. Ich różnorodność sprawia, że każdy z nas znajdzie mieszankę, która będzie odpowiadała naszym kulinarnym upodobaniom.

A już dziś wypróbuj naszą propozycję:



JAK PRZYRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka herbaty z owoców leśnych
- 1 lub 2 łyżeczki miodu (lub więcej)
- 2 plasterki świeżej pomarańczy
- 4 goździki
- 4 owoce jałowca
- 300 ml gorącej wody (najlepiej temp. ok. 80 stopni)

Saszetkę herbaty umieszczamy w kubku i zalewamy wodą. Czekamy 2-3 minuty, aby herbatka się zaparzyła (najlepiej pod przykryciem). Wyjmujemy saszetkę, dodajemy plasterki pomarańczy, owoce jałowca, goździki oraz miód, mieszamy i herbatka gotowa.

ROZGRZEWAJĄCA HERBATKA Z CYNAMONEM

Rozgrzewająca herbata z cynamonem to doskonały napój na chłodne dni.

Cynamon zawiera przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, wspierając obniżanie poziomu cukru we krwi i poprawiając krążenie. Dodatek grejpfruta, bogatego w witaminę C, wzmacnia odporność organizmu, a goździki mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, co przyczynia się do poprawy ogólnego stanu zdrowia. To aromatyczne połączenie nie tylko relaksuje, ale również wspiera organizm w walce z infekcjami i stymuluje układ immunologiczny.

Wypróbuj koniecznie, zdecydowanie umila jesienny klimat.



JAK PRYZRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka czarnej herbaty
- 2 cienkie plastry świeżego grejpfruta
- 4 goździki
- 6 cm kory cynamonowej
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego/
miodu (lub więcej)
- 300 ml gorącej wody
(najlepiej temp. ok. 80 stopni)

Saszetkę herbaty umieszczamy w kubku i zalewamy wodą. Czekamy 2-3 minuty, aby herbata się zaparzyła. Wyjmujemy saszetkę, dodajemy goździki, cynamon, grejpfrut, cukier trzcinowy lub miód, mieszamy i herbata gotowa.

ZŁOTE MLEKO

Złote mleko to apetyczny napój korzystny dla zdrowia.

Kurkuma, główny składnik tego napoju, zawiera silny przeciwutleniacz – kurkuminę, która wykazuje właściwości przeciwzapalne i wspomaga układ immunologiczny.

Dodatek cynamonu i imbiru przynosi korzyści zdrowotne, wspierając trawienie, poprawiając krążenie krwi i działając przeciwbakteryjnie. Dodatkowo, pieprz czarny zwiększa wchłanianie kurkuminy, tworząc złożony napój, który może pomóc wzmocnić system odpornościowy i wspierać zdrowie naszego organizmu.

Wypróbuj naszą propozycję na pyszne złote mleko:



JAK PRYZYRZĄDZIĆ?

- 400 g napoju kokosowego, niesłodzonego
- ¼ łyżeczki imbiru, suszonego, mielonego
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki cynamonu, mielonego
- 5 g syropu klonowego (lub więcej)
- 1 szczypta pieprzu czarnego, mielonego

1. Wszystkie składniki umieścić w rondelku i wymieszać trzepaczką.
2. Podgrzewać do momentu aż mleko się zagotuje.
3. Podawać na gorąco.

HERBATA Z KURKUMĄ

Herbata z kurkumą to nie tylko aromatyczny napój, ale także bogate źródło przeciwutleniaczy, które wspierają układ odpornościowy oraz działają przeciwzapalnie, dzięki obecności kurkuminy.

Dodatek przypraw takich jak imbir, kardamon czy cynamon nie tylko dodaje smaku, ale także przynosi korzyści zdrowotne, wspierając trawienie, poprawiając krążenie krwi i działając przeciwbakteryjnie. Ponadto, obecność pieprzu zwiększa wchłanianie kurkuminy, a cytryna dodaje witaminy C, co pomaga wzmocnić system immunologiczny.

To złożone połączenie składników sprawia, że picie tej herbaty może być korzystne dla zdrowia, wspomagać odporność i pomagać podczas przeziębienia.

Wypróbuj naszą propozycję na pyszną herbatkę z kurkumą:



JAK PRYZRZĄDZIĆ?

- 500 ml wody
- 1 saszetka herbaty Earl Grey
- ½ łyżeczki kurkumy
- 2-3 goździki
- pół łyżeczki mielonego kardamonu
- pół łyżeczki mielonego cynamonu
- kilka plasterków świeżego imbiru
- szczypta pieprzu
- miód do smaku
- 2 plasterki cytryny

Wodę razem z pozostałymi składnikami herbatki (oprócz cytryny i miodu) zagotowujemy w niewielkim garnuszku, a następnie gotujemy na wolnym ogniu przez 8-10 minut. Następnie przelewamy herbatę do kubka (wcześniej precedzić). Do lekko przestudzonej herbatki dodać miód i cytrynę.

HERBATKA MIODOWO-LIPOWA

Przyjemny napój o delikatnym smaku, korzystny dla zdrowia.

Kwiat lipy ma właściwości przeciwzapalne i napotne. Dodatek imbiru wspiera układ odpornościowy i pomaga w trawieniu, a cytryna dodaje witaminy C, wspierając system immunologiczny. Dodatkowo miód nie tylko dosładza napój, ale też wnosi swoje właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, wzmacniając ogólną odporność organizmu.

Wypróbuj naszą propozycję na pyszną herbatkę miodowo-lipową:



JAK PRZYRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka lipy
- 500 ml wrzącej wody
- 2 plasterki cytryny
- miód wg gustu
- 2 plasterki świeżego imbiru

Saszetkę lipy zalać wodą i odstawić na 5 minut do zaparzenia.
Wyjąć saszetkę z kubeczka i dodać pozostałe składniki, wymieszać.

ROZGRZEWAJĄCA BRZOSKWINIOWA HERBATKA

Pyszny rozgrzewający napój na jesienne dni.

Bogata w antyoksydanty. Wspomaga zdrowie serca oraz działa przeciwzapalnie. Dodatek cytryny wzbogaca napój w witaminę C, wzmacniając odporność, natomiast goździki, jałowiec i cynamon mają właściwości rozgrzewające i wspomagające trawienie. To delikatne, owocowe połączenie nie tylko relaksuje, ale także dostarcza składników odżywczych, wzmacniając organizm i zapewniając przyjemne doznania smakowe.

Wypróbuj naszą propozycję na pyszną herbatkę brzoskwiniovą:



JAK PRZYRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka herbaty brzoskwiniowej
- 500 ml wrzącej wody
- 2 plasterki cytryny
- miód wg uznania
- 2 goździki
- 2 suszone owoce jałowca
- laska cynamonu

Saszetkę herbaty zalać wodą i odstawić na 1 minutę do zaparzenia. Wyjąć saszetkę i dodać pozostałe składniki.

HERBATKA MALINOWO-LIPOWA

Herbata malinowo-lipowa aromatyczny napój, korzystny dla zdrowia.

Lipa wykazuje właściwości przeciwzapalne i napotne. Dodatek herbaty malinowej dostarcza antyoksydantów, wzmacniając system odpornościowy. Cytryna wzbogaca herbatę w witaminę C, a imbir wspomaga trawienie i ma działanie przeciwzapalne. To delikatne połączenie smaków nie tylko relaksuje, ale także wspiera organizm, tworząc przyjemny napój dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Wypróbuj naszą propozycję na pyszną herbatkę malinowo-lipową:



JAK PRZYRZĄDZIĆ?

- 1 saszetka lipy
- 1 saszetka herbaty malinowej
- 500 ml wrzącej wody
- 2 plasterki cytryny
- miód wg gustu
- 2 plasterki świeżego imbiru

Saszetkę lipy i herbaty malinowej zalać wodą i odstawić na 5 minut do zaparzenia. Wyjąć saszetki z kubeczka i dodać pozostałe składniki, wymieszać.



Cieszymy się, że jesteś razem z nami!

Mamy nadzieję, że e-book, który stworzyliśmy, będzie dla Ciebie inspiracją do przygotowywania smacznych i zdrowych posiłków, a także ułatwi i umili Ci czas spędzony w kuchni.

Wszystko to po to, aby poprawić nawyki żywieniowe, zdrowo gotować i zmienić swoją sylwetkę na taką, o jakiej marzysz!

Spodobał Ci się nasz ebook i chcesz go powiększyć o dodatkowe przepisy? Koniecznie sprawdź nasze pozostałe bestsellery, które będą uzupełnieniem Twojej bazy w wyjątkowe i niepowtarzalne przepisy.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)



Dlaczego warto przygotowywać posiłki z naszych e-booków?

- Przede wszystkim, to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy – nasze przepisy są dokładnie zaplanowane, abyś mógł/a przygotowywać posiłki z łatwością i nie tracić zbyt wiele czasu w kuchni.
- Przepisy są dostosowane do różnych stylów życia, więc bez względu na to, czy jesteś w biegu, czy czerpiesz przyjemność z przygotowywania posiłków, znajdziesz coś dla siebie.
- Nasze dania są nie tylko smaczne, ale także niskokaloryczne i zdrowe – więc możesz cieszyć się pysznym jedzeniem, nie rezygnując ze zdrowych nawyków.



Natalia Jurkian

Autorzy:



Arkadiusz Szuba