

5 NAJLEPSZYCH ZIOŁOWYCH HERBATEK NA TRAWIENIE



Święta, sylwester, imprezy okolicznościowe np. u Cioci na imieninach i ogrom różnych pyszności którym ciężko jest się oprzeć... **Co zrobić aby wspomóc swój układ pokarmowy naturalnymi produktami, które przyspieszą metabolizm i zwalczą uczucie ciężkości, gazów i wzdęć których tak nie znosimy??**

Najprostszym sposobem jest regularne picie herbatek, bądź zaprezentowanie swoim gościom właśnie takiej herbatki, dzięki której pozbędziemy się niechcianych i krępujących zapań, wzdęć i innych dolegliwości ze strony naszego przewodu pokarmowego.

1. HERBATKA Z KURKUMY

Herbatka z kurkumy pomaga w metabolizmie tłuszczów- czyli poprawia trawienie a dodatkowo odtruwa wątrobę. Picie jej podczas jesiennych i zimowych dni podnosi odporności i działa rozgrzewająco. Latem jednak będzie super pomysłem na pyszny orzeźwiający napój, który można zaserwować naszym gościom.



SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 4-6 plasterków świeżego imbiru
- 500 ml wody
- szczypta pieprzu cayenne lub czarnego
- plasterki cytryny lub sok z cytryny
- 1-2 łyżeczki miodu

WYKONANIE:

Do garnuszka wlewamy wodę, dodajemy kurkumę, cynamon i plasterki imbiru. Doprowadzamy do wrzenia po czym od razu zmniejszamy ogień, by napar bardzo wolno się gotował.

Gotujemy na wolnym ogniu przez ok.10 min. Wyłączamy, odstawiamy na 1 minutę, tak aby przyprawy opadły na dno garnuszka. Gotowy napar przelewamy do dzbanuszka przez sitko.

Dodajemy szczyptę pieprzu cayenne lub czarnego (dzięki niemu kurkuma jest lepiej przyswajalna), sok z cytryny i miód dodajemy do smaku

2. HERBATKA Z IMBIRU

Napar z imbiru to coś absolutnie przepysznego! Idealnie sprawdza się na chłodne jesienne i zimowe dni. Imbir nie dość, że doskonale rozgrzewa, to w dodatku ma właściwości wspomagające odporność, natomiast latem świetnie gasi pragnienie i dodatkowo pobudza.

Imbir posiada wiele dobroczynnych właściwości dla naszego zdrowia, m.in.: pobudza układ odpornościowy, działa przeciwwirusowo, poprawia krążenie krwi, trawienie oraz zmniejsza wydzielanie kwasów żołądkowych.

Napar z imbiru w tradycyjnej medycynie stanowił remedium na przeziębienie i problemy z trawieniem.



SKŁADNIKI:

- 3 plastry świeżego imbiru
- duża szczypta kurkumy
- 1 szklanka wody
- 1-2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka mleczka kokosowego

WYKONANIE:

Imbir dokładnie obieramy, kroimy na plasterki. Następnie imbir wraz z szczyptą kurkumy dodajemy do gorącej wody, zmniejszamy ogień (składniki muszą się zaparzyć) przykrywamy naczynie i pozostawiamy max do 10 min.

Kiedy napój nieco przestygnie dodajemy miód i mleczko kokosowe.

3. HERBATKA Z PIETRUSZKI

Pietruszka to prawdziwa bomba witaminowa. Zawiera kompleks witamin i minerałów ważnych w zapobieganiu wielu chorobom, jest świetnym źródłem żelaza i magnezu, a także wit. C, A, wit. B1 i B2. Poza tym pietruszka zawiera co najmniej dwa rodzaje nietypowych związków, które mają wyjątkowe korzyści zdrowotne. Olejek eteryczny i flawonoidy o unikalnym, niespotykanym w innych warzywach składzie.

Dzięki tym składnikom pietruszka działa oczyszczająco i antyseptycznie, zwiększa przepływ krwi przez nerki, nasila przesączanie moczu w kłębuszkach nerkowych i rozkurcza mięśnie gładkie układu moczowo-płciowego, przewodu pokarmowego, działa kojąco na wątrobę i drogi żółciowe. Leczy zaparcia i wzdęcia.



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki wody
- 2 czubate łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka miodu
- sok z cytryny

WYKONANIE:

Wodę wlewamy do garnuszka, dodajemy natkę pietruszki i gotujemy na małym ogniu ok 15 min.

Następnie odstawiamy i czekamy aż lekko przestygnie. Kiedy wywar lekko przestygnie precedzamy go i przelewamy do dzbanuszka.

Możemy posłodzić miodem i dodać soku z cytryny do smaku.

4. AJURWEDYJSKA HERBATKA Z KMINKU, KOLENDRY I KOPRU WŁOSKIEGO

Ajurweda to najstarszy system medyczny, który powstały w Indiach ponad 5 tysięcy lat temu. W dosłownym tłumaczeniu to wiedza o życiu, długowieczności i uzdrawianiu. Ajurweda mówi, że spokojny, zrównoważony umysł i zadowolona dusza to podstawa do osiągnięcia szczęścia i zdrowia.

Mieszanka tych ziół posiada bardzo wiele dobroczynnych właściwości zdrowotnych.

Dzięki imbirowi działa silnie rozgrzewająco, nasiona kminku poprawiają trawienie i łagodzą wiele dolegliwości trawiennych, w tym gazy, wzdęcie, biegunki, nudności i niestrawność. Kolendra m.in.: łagodzi wzdęcia, bóle brzucha, nudności, leczy niestrawność, a koper włoski od dawna słynie jako środek rozkurczowy, pomagający pozbyć się uporczywych wzdęć, działa pobudzająco na układ trawienny i łagodzi skutki przejedzenia.



SKŁADNIKI:

- 1 cm kawałek imbiru
- 1 łyżeczka świeżej lub mielonej kurkumy
- 2 łyżeczki całych nasion kminku
- 2 łyżeczki całych nasion kolendry
- 2 łyżeczki całych nasion kopru włoskiego
- 1 litr wody

WYKONANIE:

Nasiona prażymy na suchej patelni (do momentu kiedy zaczną pachnieć) następnie do garnuszka wrzucamy kawałek imbiru, kurkumę i uprażone nasiona, zalewamy je wrzątkiem na 10- 15 min i przykrywamy spodkiem.

Aby wzmocnić efekt możemy je również gotować na małym ogniu do czasu kiedy nasiona kolendry- te okrągłe małe kuleczki zaczną tonąć czyli ok 10-15 min. Następnie precedzamy herbatkę przez sitko i pijemy na zdrowie:)

Natomiast jeżeli nie mamy zbyt wiele czasu żeby uprzyżyć nasiona wystarczy zalać imbir, kurkumę wraz z nasionami wrzątkiem i pozostawić na 10-15 min pod przykryciem.

Herbatkę możemy pić nie tylko po posiłkach, ale także w ciągu całego dnia

5. HERBATKA Z CZYSTKA

Herbatka z czystka podkręca nasz metabolizm, dlatego jest wspaniałym dodatkiem dla osób pragnących zrzucić parę kilogramów. Herbatka również wpływa na polepszenie krążenia krwi, a dodatkowo ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i antyalergiczne.

Picie takiej herbatki z pewnością poprawi nam nastrój, ale przede wszystkim wpłynie na poprawę naszego stanu zdrowia.



SKŁADNIKI:

- 1 łyżka suszu z czystka
- 2 szklanki wrzącej wody
- szczypta chili
- szczypta kurkumy
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 2-3 plasterki cytryny
- 1 łyżeczka miodu naturalnego

WYKONANIE:

Do dużego czajniczka/imbryka wsypujemy czystek, zalewając go 2 szklankami wrzącej wody. Parzymy go przez ok. 7-8 minut, po czym odcedzamy fusy z ziół.

Następnie dodajemy szczyptę chili, kurkumę i cynamon i dokładnie mieszamy. Dolewamy jedną łyżeczkę octu jabłkowego i dodajemy kilka plasterków cytryny oraz miód. Dla efektywnego wyglądu możemy dodać parę malin i listki mięty.

Herbatkę z czystka można również stosować od razu po przebudzeniu, stosując na przemian z wodą z cytryną.