

HREJIVÉ A VOŇAVÉ

... alebo ako sa zahriať zvnútra
a spríjemniť si sychravé
dni.....

V lete si vyberáme to, čo nás dokáže osviežiť a ochladiť a v zime zasa naopak. A keďže chladné a sychravé dni sú už tu, môžeme si ich spríjemniť a prevoňať napríklad bylinkami či korením, ktoré k zime určite patria. A klúkne tak urobte hoci aj každý deň 😊

Ďumbier

alebo zázvor..

Táto štiplavá dobrota má čistiace, povzbudzujúce a hrejivé účinky. Výborne pomáha pri nachladnutí, kašli, nevoľnosti či pokazenom žalúdku. Zároveň dodáva telu energiu.



Vyskúšajte výborný zázvorový čaj, ochutený medom, citrónom, škoricou a klinčekom. Nebojte sa však zázvor pridať aj do jedla-polievky, mäsa či omáčky.

Škorica

Každý ju určite pozná pre jej nezameniteľnú vôňu a chuť. Bola by škoda použiť ju len do štrúdle, pretože má veľmi dobré účinky na naše zdravie. Okrem toho, že kvôli obsahu prospešných vitamínov a minerálov, ktoré zabraňujú preniknúť vírusom a baktériám do organizmu, dokáže aj veľmi rýchlo prekrviť naše studené končatiny. Skúsili ste teplé mlieko so škoricou a javorovým

sirupom, prípadne medom?
Mňam..

Ak máte možnosť, kúpte si pravú cejlónsku škoricu, ktorá má jemný povrch a dokážete ju podrviť aj medzi prstami. Nič vám nebráni pridať štipku tejto pochúťky do každého hrnčeka čaju (pre mamku či ocka do kávy), ktorý si pripravíte.



Len pre odvážnych- čili

Čili je veľmi známy bojovník proti chladu. Obsahuje pikantnú látku, ktorá povzbudzuje krvný obeh, zlepšuje prekrvenie nôh a rúk a rozširuje cievy. Ak vám je zima, pripravte si teplú polievku s troškou čili papričky. Hneď vám bude príjemne teplučko 😊 A kto už vyskúšal čokoládu s čili?



Klinčky

Majú výborný hrejivý účinok , podporujú obranyschopnosť a sú obľúbenou súčasťou horúcich nápojov, nie len počas vianočných trhov... Chutí varené víno, punč alebo čaj s pridaním voňavého klinčeka. Klinčky nechýbajú ani v perníčkoch, či dobrej rajčinovej omáčke alebo dusenej ryži.



Badián

Toto korenie v krásnom tvare hviezdy tiež posilní a prehreje organizmus. Pomleté sa pridáva do perníkov, cukroviniek, sušienok alebo štrúdle. Ochutí omáčky, kompóty alebo nápoje.

Vanilka

Vanilka vás tiež zahreje a podporí váš imunitný systém. Počas dlhých večerov navodí dobrú náladu a dodá energiu. Upečte si vanilkové rožteky, koláčik alebo pripravte puding. Vanilku môžete pridať takmer do čohokoľvek, čo je sladké ale klúadne aj do čaju.



Aníz

Je jedným z najstarších korenín. Má taktiež hrejivé účinky a posilňuje imunitu. Nápoju dáva sladkú medovú vôňu. Pridáva sa do koláčov aj perníkov či anízových sušienok.

Čierne korenie

Zahreje vás až po končeky prstov. Pomáha pri trávení a zvyšuje produkciu tepla v tele.

Nič vám nebráni pridať si štipku do každého jedla.

Sladké drievko

Prehreje, ochráni a navyše pôsobí proti únave. Pridáva sa do čaju, cukroviniek a tiež je súčasťou pendreku.



Kurkuma

Je známa po celom svete a v Indii sa používa na liečenie už veľmi dlho. Pôsobí protizápalovo a považuje sa doslova za super-zahrievač 😊

Med

Med pomôže nielen pri prechladnutí, chrípke, zimnej únave a vyčerpanosti, ale dokáže tiež zahriať. Ale pozor, hlavne ten poctivý od včelárov !!

A teraz rady na záver...

Naše telo počas chladných mesiacov zaručene prehrejú:

- Dlho varené vývary,*
- Obilniny ako pohánka,
ryža, ovsené vločky,*
- Strukovinové pokrmy,*

- Tepelne upravená zelenina

vrtátane výdatných

polievok doplnených

napríklad o krúpy,

- Sušené ovocie,

- Korenia, ktoré sme si už

spomínali,

- Chutné čaje,

- Kakao...

*Ale to nie je všetko,
k spomínaným radám
pridajte ešte dostatočný
pitný režim,*

pohyb

*a začnite s **otučovaním.***

*Ak budete telo zvykať na
nižšie teploty, upraví sa
jeho termoregulácia
a bude vám menej zima.*

*Skúste teda pri sprchovaní
striedať teplú a studenú
vodu. Držíme prsty 😊*