

Dieta dla zdrowia

Ebook

Jesiennie herbatki



Nazywam się Małgosia Wasiak.
Jestem chemikiem, dietetykiem, mentorem
witalnym i pasjonatką życia
w Energii Zdrowia czyli życia pełnego energii
i witalności.

Moją misją jest pomagać Wam czuć się z sobą
fantastycznie każdego dnia.

Bardzo dziękuję Ci za to, że jesteś ze mną.

Cieszę się, że mój ebook trafił do Ciebie bo
wiem, że jestem pewna, że poprzez nasze
codzienne wybory możemy zatrzymać czas
i cieszyć się zdrowiem przez lata.

Zapraszam Cię do kulinarnej przygody i
zapewniam, że można jeść smacznie a
jednocześnie dostarczać swojemu
organizmowi wszystkiego co mu potrzebne
i co sprawi, że każdy nasz dzień będzie
pełen energii i witalności.

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA

Nawodnienie – klucz do zdrowia nawet w chłodne dni

Jesienią łatwiej zapomnieć o picciu, bo nie czujemy takiego pragnienia jak latem.

Jednak odpowiednie nawodnienie nadal ma ogromne znaczenie – wspiera metabolizm, trawienie, koncentrację i odporność.

Oprócz wody, w chłodniejsze miesiące warto sięgać po ciepłe napoje: ziołowe herbaty (np. z lipy, melisy, pokrzywy), napary z dodatkiem imbiru, kurkumy i cynamonu czy domowe kompoty z jabłek, gruszek, żurawiny lub śliwek – oczywiście bez dodatku cukru.

Takie napoje nie tylko nawadniają, ale też rozgrzewają i dostarczają dodatkowych składników odżywczych.

A to moje propozycje na jesienne herbatki

Herbatka imbirowo-cytrusowa

- 3—4 plasterki
świeżego imbiru
- plasterek
pomarańczy
- plasterek cytryny
- szczypta kurkumy
- gorąca woda

Imbir zalej wrzątkiem,
dodaj cytrusy i kurkumę.
Zostaw pod przykryciem
na 8—10 minut.



Herbatka jabłkowo-cynamonowa

- 1 jabłko pokrojone w
plasterki
- 1 laska cynamonu lub ½
łyżeczki cynamonu w
proszku
- kilka goździków
- gorąca woda

Zalej wszystko wrzątkiem,
przykryj na 10 minut.

Możesz dodać też plasterki
świeżego imbiru dla mocy.



Herbatka malinowo-rozmarynowa

- garść mrożonych lub świeżych malin
- mała gałązka świeżego rozmarynu
- plasterek cytryny
- gorąca woda

Maliny i rozmaryn zalej wrzątkiem, odstaw na 7–8 minut, dodaj cytrynę przed podaniem.



Herbatka gruszkowo-waniliowa

- ½ gruszki w plasterkach
- kawałek laski wanilii (lub kilka kropel naturalnego ekstraktu)
- szczypta kardamonu
- gorąca woda

Zalej gruszkę i wanilię wrzątkiem, dodaj kardamon. Parz pod przykryciem ok. 10 minut.



Herbatka żurawinowo-goździkowa

- garść świeżej lub suszonej żurawiny (niesiarkowanej, bez cukru)
- 3—4 goździki
- kawałek cynamonu
- plasterki pomarańczy
- gorąca woda

Zalej składniki wrzątkiem i pozostaw do zaparzenia na 10—12 minut.



Herbatka lipowo-rumiankowa na przeziębienie

- 1 łyżka kwiatów lipy
- 1 łyżka rumianku
- plasterki cytryny
- gorąca woda

Zioła zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem 10 minut. Dodaj cytrynę przed wypiciem.



Herbatka oczyszczająco -energetyzująca)

- 1 łyżeczka suszonych liści pokrzywy
- 1 łyżeczka mięty pieprzowej
- 2 plasterki świeżego imbiru
- gorąca woda

Zalej wrzątkiem i odstaw na 7—8 minut. Pije się świetnie na „odświeżenie głowy” i wzmocnienie organizmu.



Herbatka na stres i dobry sen

- 1 łyżka kwiatów lipy
- 1 łyżka rumianku
- plasterek cytryny
- gorąca woda

Zioła zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem 10 minut. Dodaj cytrynę przed wypiciem.



Herbatka antybakteryjna

- 1 łyżeczka suszonych liści szalwii
- ½ łyżeczki tymianku
- mała gałązka świeżego rozmarynu (lub ½ łyżeczki suszonego)
- plasterek cytryny
- gorąca woda

Parz 5—7 minut. Działa przeciwzapalnie i łagodzi podrażnienia gardła.



Herbatka na odporność i energię

- 1 łyżeczka owoców dzikiej róży (suszone, rozgniecione)
- 1 łyżeczka hibiskusa
- kawałek cynamonu
- gorąca woda

Parz 10 minut pod przykryciem. Ma piękny rubinowy kolor i kwaskowy smak, świetna na chłodne dni.

