

Jesienno-zimowa pora to czas przeziębień i częstego ?zaglucenia?, dlatego też zapobiegajmy temu, unikając żywności, która nas ?zagluca? - jak mleko krowie, czy banany spożywane tą porą - a używajmy naturalnych przypraw o wspaniałych właściwościach antybakteryjnych, przeciwgrzybiczych, przeciwzapalnych, rozgrzewających...

A jeśli już jesienna plucha lub zimowe mrozy okażą się mocniejsze i nas ?dopadnie? ?próbujmy za ich pomocą walczyć z infekcją.

Imbir ? to przyprawa poddawana intensywnym badaniom naukowym, posiadająca również długą tradycję stosowania w tzw. medycynie ludowej. Posiada właściwości antybakteryjne, pobudzające krążenie oraz silny potencjał antyoksydacyjny. Przypisuje mu się także zdolność do poprawy wrażliwości insulinowej tkanek obwodowych, a także wykorzystuje jako środek przeciwwymiotny. Badania naukowe wskazują również na właściwości antynowotworowe imbiru oraz skuteczność hamowania stanów zapalnych i zapobiegania chorobom mającym podłoże zapalne.

Goździki ? stanowią skoncentrowane źródło przeciwutleniaczy, wspomagających niwelowanie negatywnych skutków działalności wolnych rodników. Posiadają również właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Wykorzystywane są zarówno jako dodatek do mięs ? głównie w mieszankach przyprawowych, a także do różnego rodzaju nalewek, win i marynat. Goździki nadają także przyjemnego aromatu deserom i daniom podawanym na słodko. Można je stosować również jako dodatek do napojów ? nawet zwykła czarna herbata nabierze niepowtarzalnego, orientalnego charakteru, jeśli dodamy do niej odrobinę tej przyprawy.

Cynamon ? legendy głoszą, iż przyprawa ta została wykradziona z gniazda mitycznego Feniksa. Podobno też Kleopatra używała cynamonu jako składnika eliksirów miłosnych czy uwodzicielskich olejków do ciała. W późniejszym czasie stosowano tę przyprawę do walki z przeziębieniem, bólem gardła czy dolegliwościami menstruacyjnymi, a także jako środek konserwujący, opóźniający psucie się mięsa. Współcześnie wiadomo, że cynamon może odgrywać ważną rolę w uwrażliwianiu tkanek na działanie insuliny oraz regulowaniu profilu lipidowego krwi ? zwłaszcza u osób chorych na cukrzycę typu 2. Badania naukowe z użyciem ekstraktu z cynamonu wskazują także na zdolność do inicjowania apoptozy (programowanej śmierci) komórek nowotworowych (np. czerniaka) w warunkach in vitro.

Na co dzień i od święta ? do herbatki, czy nawet kawki? polecam:

Napar imbiru goździków i cynamonu:
Kilka plasterków imbiru, kilka goździków i łyżeczkę cynamonu zalać wodą, gotować ok. 10 minut.

Rozgrzeje nas i ?zabezpieczy? również pyszny kompot z ww. przyprawami:
Rozgrzewający kompot cioci Olgi:

- kilka jabłek
- gruszka
- pomarańcza (mogą być wcześniej ususzone plastry)
- świeży imbir (plasterki)
- gwiazdki kardamonu
- laska cynamonu
- kilka goździków

Owoce podzielić na ćwiartki, zalać 4-5 litrami wody, gotować z przyprawami ok. 20 minut. W razie konieczności dosłodzić brązowym cukrem lub miodem.
Ja wrzucam do gotowania kilka suszonych śliwek, daktyli i już nie dosładzam ;-)
Kompot, pity nawet na zimno, ma działanie rozgrzewające?

Nalewka z czosnku:
(naturalny antybiotyk, podnosi odporność, wzmacnia, można ją podawać powyżej trzeciego roku życia):

Składniki:

- 15 ząbków czosnku (oczywiście nie stosujemy chińskiej, przerośniętej podróbki czosnku),
- 2, 3 cytryny,
- 4, 5 łyżek miodu,
- 2 szklanki przegotowanej ostudzonej wody.

Wykonanie:
Czosnek obrać i pokroić wzdłuż na paski. Zalać wodą, przykryć i odstawić do lodówki na 24 godziny. Następnego dnia przelać przez sitko. Do wody czosnkowej dodać sok z cytryn i odstawić na 12 godzin. Kolejnego dnia dodać miód. Gdy się rozpuści, nalewka jest gotowa do spożycia.


OLEOFARM
SUPLEMENT DIETY
aloeVITAL
SOK Z ALOESU
1000 ml
CZARNY BEZ
SOK Z CZARNEGO BZU 100%
ŁOWICZ
PĘDY SOSNY
Wspomagają układ oddechowy

