

Ś W I E Ż O P A L O N A



**Z czym pić herbatę?**  
**dodatki do herbat i ich właściwości**  
**część II**

---

Cześć!

Dzisiaj ciąg dalszy tematu  
dotyczącego dodatków do  
herbat. Mam nadzieję, że  
jesteście gotowi na kolejną  
porcję zaskakującej wiedzy.  
W takim razie kubki z herbatą  
w dłoń i zapraszam  
do lektury :)

---



**OMINĘŁY CIĘ POPRZEDNIE  
MATERIAŁY?**

**NIC STRACONEGO!**

**KLIKNIJ I ZOBACZ NASZE  
MATERIAŁY EDUKACYJNE**



# IMBIR

Imbir jest jednym z **najzdrowszych dodatków** do herbaty.

Dodaje energii, wzmacnia organizm w okresie przeziębieniowym, ma także działanie **przeciwbakteryjne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne**. Do tego ma bardzo ciekawy smak, bez którego trudno wyobrazić sobie na przykład pierniczki korzenne.





# CZYM JEST IMBIR?

Popularna bylina naturalnie rośnie w Azji południowo-wschodniej, w Indiach i części Chin. Imbir przeniesiono również na teren wysp Oceanii, północnej Australii, Korei, Madagaskaru, część Afryki, Ameryki Środkowej, Florydy i Hawajów. Na świecie istnieją co najmniej **144 gatunki**, jednak tym powszechnie stosowanym w **medycynie naturalnej**, w kuchni czy pielęgnacji urody jest **imbir lekarski**, ewentualnie zastępowany **imbirem cytwarowym lub żółtym**.

Choć ponad powierzchnią ziemi wyrastają  
dorodne łodygi z pięknymi kwiatami,  
najpożyteczniejsze jest to, co pod ziemią  
- **kłącza**, czyli podziemne pędy, w których  
magazynowane są **wartościowe składniki**.  
Z kłączy odchodzą dopiero korzenie, których  
zadaniem jest **pobieranie minerałów  
z ziemi**. Powszechnie kłącza nazywa się  
jednak **korzeniem imbiru**.



Choć jest importowany, imbir bez problemu można kupić w sklepach i na targowiskach o każdej porze roku. Duży kawałek trwałość może utrzymywać nawet **przez kilka tygodni**, jednak najlepiej spożyć imbir jak najszybciej, gdy jest **najświeższy**. Suszony imbir, sprzedawany w torebkach, może przydać się jako **przyprawa do ciasta**.



# LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI IMBIRU

Korzeń imbiru bogaty jest w **minerały** i **witaminy**. Zawiera dużo olejków eterycznych i żywic, wapń, fosfor, żelazo, potas, a także witaminy:





Imbir stosuje się przede wszystkim w okresach **obniżonej odporności** oraz **przy przeziębieniach**. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwwirusowo. Starty świeży imbir, dodany do ciepłej herbaty, pomoże złagodzić kaszel i zadziała **przeciwbólowo na gardło**, a do tego ma działanie **przeciwgorączkowe**, wspomaga więc leczenie zanim choroba na dobre się zacznie.



Imbir lekarski świetnie wpływa na układ krwionośny, szczególnie zalecany jest osobom starszym, ponieważ **zmniejsza lepkość krwi**, a co za tym idzie - zmniejsza ryzyko tworzenia się **zakrzepów i zatorów**. Obniża również stężenie cholesterolu LDL i samo ciśnienie krwi. Wzmacnia, dodaje energii i poprawia koncentrację. Herbata z dodatkiem imbiru sprawdzi się także po ciężkim posiłku - imbir pobudza **wytwarzanie śliny, żółci, a przez to trawienie, jednocześnie likwidując wzdęcia**. Trzeba jednak stosować go z umiarem, bo równie skutecznie zaostrza apetyt.

# CZY IMBIR MOŻE BYĆ SZKODLIWY?

Ponieważ imbir powoduje zwiększenie ciśnienia krwi, nadmierna jego ilość może być **szkodliwa** dla osób cierpiących na **nadciśnienie tętnicze**. Poza tym powinny go unikać osoby z **problemami żołądkowymi** - nawet mała dawka imbiru może wzmocnić dolegliwości związane z refluksem żołądka. Zdziata też drażniąco u osób z wrzodami żołądka lub dwunastnicy. Z podobnych względów imbir nie jest zalecany dzieciom - jego smak może być dla nich zbyt ostry.

# JAK PRZYGOTOWAĆ HERBATĘ Z IMBIREM?

Jeśli zdecydujesz się stworzyć własny **sok imbirowy**, możesz dodawać go bezpośrednio do zaparzonej herbaty, najlepiej czarnej. Alternatywą jest wykorzystanie świeżo **startego imbiru**. Taka herbata rozgrzeje w chłodny dzień i doda sił.





## Składniki:

- 1 łyżeczka ulubionej czarnej herbaty
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- 1 plaster cytryny
- 2 łyżeczki miodu

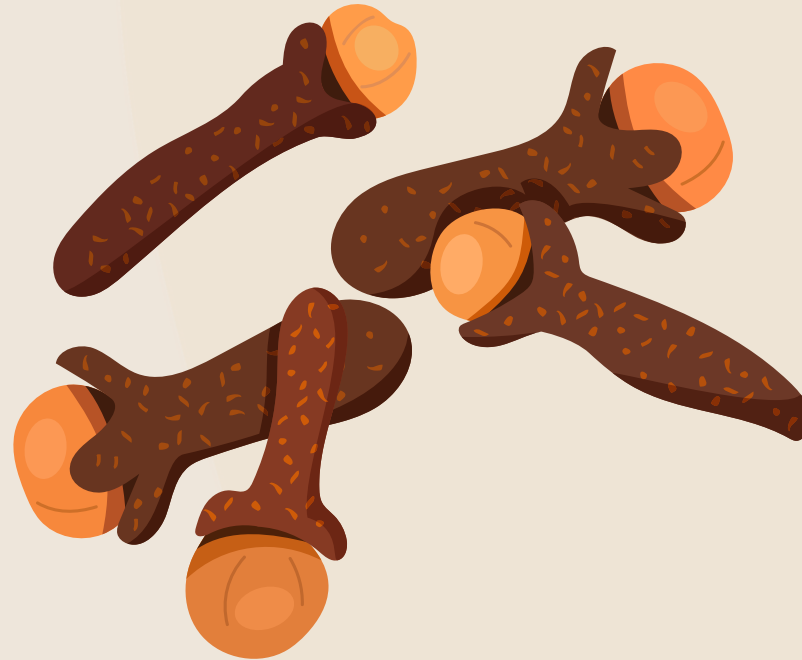
Herbatę warto wybrać **intensywną**, aby dodatki jej nie zdominowały. Przygotowujemy ją jak zwykle według upodobań - na 200 ml gorącej wody **1 łyżeczka suszu**, parzymy 3-5 minut. Po odcedzeniu liści, dodajemy do filiżanki pozostałe składniki i mieszamy.

**Kawałki imbiru** najlepiej wypić razem z herbatą, choć nie każdemu to odpowiada.

Rozwiązaniem może być parzenie herbaty we **french pressie**. Pod koniec zaparzania dodajemy wiórki i intensywnie mieszamy, dociskamy sitko i przelewamy napar **z sokiem z imbiru** do filiżanki.

## GOŹDZIK

Niepozorne **goździki** potrafią nadać wyjątkowy aromat potrawom, przetworom i napojom. Mają także **właściwości lecznicze i przeciwbólowe**. Sprawdź, czym są goździki, jakie mają działanie i poznaj nasz ulubiony przepis na herbatę z goździkami.



Aromatyczne goździki to zasuszone pąki kwiatów zerwane z drzewa - **goździkowca korzennego**, nim zdążyły się otworzyć. Suszy się je poprzez **odmianie**. Specyficzny, ostry smak zawdzięczają obecności **eugenolu** - naturalnej substancji chemicznej, której jest w pąkach nawet do 20 proc. Dostępne dzisiaj w sklepach goździki pochodzą głównie ze wschodnich krajów Afryki oraz z południowej Azji.

Wszystko wskazuje na to, że goździki dotarły do Europy ok. III-IV wieku n.e. za sprawą **arabskich kupców** podróżujących z Chin do Wenecji. Legenda głosi, że ówcześni chińscy poddani, nim stanęli przed obliczem cesarza, musieli żuć goździki, co niwelowało **nieprzyjemny zapach**.



**WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE  
GOŹDZIKÓW**



Nie tylko medycyna indyjska czy chińska znalazły zastosowanie dla goździków. Ich działanie doceniła również medycyna zachodnia, wykorzystując olejek z goździków jako **środek przeciwbólowy w stomatologii**. W awaryjnej sytuacji częściową ulgę w bólu zęba może przynieść **żucie goździka**.



Sprawdzają się także w problemach z trawieniem, zarówno podane wewnętrznie jako napar, jak i zewnętrznie poprzez wsmarowywanie olejku w okolicę brzucha. Goździki mają działanie **antyseptyczne**. Niektóre badania wskazują na możliwość spowolnienia goździkami rozwoju **choroby nowotworowej**, jednak nie jest to oficjalnie zalecana metoda. Goździki zawierają najwięcej **potasu i wapnia**, poza tym **magnez, sód, fosfor, żelazo, cynk** oraz **witaminy A, E, K, B6, C**, a także **kwask foliowy**.

# HERBATA Z GOŹDZIKAMI

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 **antyseptycznemu** i **przeciwbólowemu**, łagodzą podrażnione gardło i niwelują pierwsze oznaki **przeziębienia**.



# NAPAR Z GOŹDZIKÓW

Napar z samych goździków, bez dodatków, to remedium na niemal każdą dolegliwość związaną z **trawieniem** - od zgagi i wzdęć, po bóle brzucha czy biegunkę. Łyżeczkę całych goździków należy zalać 200 ml wrzącej wody i zaparzać przez ok. 7 minut. Po tym czasie oddzielamy napar z goździków i pijemy małymi łykami.

**PRZEPIS NA HERBATĘ  
Z GOŹDZIKAMI, IMBIREM  
I POMARAŃCZĄ**



Nic tak dobrze nie rozgrzewa, gdy za oknem pada deszcz czy szaleje mróz, jak kubek ciepłej herbaty z przyprawami korzennymi. Polecamy nasz przepis na **rozgrzewającą herbatę z goździkami, imbirem i pomarańczą.**

### **Składniki:**

- 1 łyżeczka ulubionej czarnej herbaty,
- 6 goździków,
- 3 plastry świeżego imbiru,
- 2 plastry pomarańczy,
- 2 łyżeczki miodu.

Łyżeczkę herbaty wraz z goździkami zalewamy 200 ml gorącej wody i odstawiamy do zaparzenia na 5 minut. Jednocześnie przygotowujemy pozostałe składniki.

Po zaparzeniu oddzielamy napar od fusów i dodajemy **imbir**, **pomarańczę** oraz **miód**.

Przepis oczywiście można modyfikować zgodnie z własnymi upodobaniami. Ciekawy smak można uzyskać, dodając również **cynamon** czy **cytrynę**. Ponieważ goździki są dość intensywną przyprawą, komponuje się je niemal wyłącznie z **czarnymi herbatami**.





# Dziękujemy, że jesteście z nami!

---



@swiezopalonapl



@swiezopalona