



tekst: Katarzyna Kochańska

Przeziębienie? A psik!

Poco pić herbatę? Żeby zapomnieć o zgiełku tego świata – jak mawiali chińscy mędrcy. Zimą warto pić ten złocistobrazowy napar, żeby uniknąć przeziębienia. Jak do tego dodamy ziół i przypraw rozgrzewająco-antybakteryjnych, to otrzymamy armię gotową zwalczyć każdą infekcję, a nawet myśl o infekcji. Możemy poprawić swoją odporność i nabrać dobrego humoru dzięki optymalizującemu działaniu korzennych przypraw. Dlaczego Szwedzi, naród mieszkający w krainie zimna i ciemności, stosują tak wiele korzeni? Żeby uniknąć przeziębienia i depresji. Spróbujmy i my tak właśnie przetrwać srogą zimą.

Oto kilka sposobów antyprzeziębieniowych:

- 1) Pij dobrej jakości czarną herbatę, np. yunnan, ceylon, assam, niskoteinowy keemun, lapsang souchong czy darjeeling zwany szampanem wśród herbat. W przeciwieństwie do zielonej rozgrzewa. W dodatku ma zdolność kumulowania witaminy C w organizmie.
- 2) Spróbuj earl greya z prawdziwym olejkiem z bergamotki. W Herba Thei serwujemy ten przysmak, bo jako jedyni w Polsce mamy zezwolenie na używanie olejków eterycznych w połączeniu z herbatami. Dostaliśmy je jako wynalazcy tej idei od Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego. Bergamotka łagodzi stany zapalne gardła i apatię lub napięcie nerwowe.
- 3) Dodawaj do herbaty cytrynę i ciepło się ubieraj. Cytryna ma mnóstwo witaminy C, ale wychładza organizm.
- 4) Spróbuj pysznej i aromatycznej herbaty z laską cynamonu. Wkrusz trochę kory z laski do naparu i poczekaj, aż zaparzą się razem herbata i cynamon. Ten zapach Cię rozgrzeje. Działa też antyseptycznie. To tajemnica aromaterapii.
- 5) Przetestuj dodanie do herbaty goździków. Rozgrzewają, pobudzają. Również działają antyseptycznie. Poza tym przeciwdziałają infekcjom i reumatyzmowi. Pij na zdrowie!
- 6) Może dziwnie brzmieć ten pomysł, ale korzystamy z niego namiętnie :-). W Herba Thei dosypujemy do herbaty ziela angielskiego, które jest afrodyzjakiem. Poza tym pobudza i rozgrzewa. Po angielsku nazwa tej przyprawy to allspice, czyli wszystkie przyprawy w jednej. Jest ostra, korzenna, wielowymiarowa. Warto odważyć się.
- 7) Smakowitą podpowiedzią na zimowe wieczory jest czarna mocna herbata z kieliszkiem powideł lub konfitur. Witaminy i ukojenie.
- 8) Na stany ostre proponuję pomysł Michała Krawca, naszego byłego współpracownika a obecnie kucharza w Villa Julianna w Piasecznie i w klubie Fabryka Trzciny w Warszawie. To herbatka o wdzięcznej nazwie Do Dna i Do Łóżka. Nasi klienci chętnie z niej korzystają. Najpierw przez 3 minuty parzymy herbatę yunnan wraz z rozgrzewającym korzeniem imbiru. Do filiżanki lub również do czajniczka wrzucamy plaster cytryny. W kieliszku podajemy antyprzeziębieniowy miód lipowy, który pojadamy oddzielnie. Nie zalewamy go herbatą, bo w temperaturze powyżej 40° C traci swoje cenne właściwości.
- 9) I ziółka na dobranoc: yunnan z rumiankiem, kwiatem i owocem bzu czarnego i lipą. To napar przeciwprzeziębieniowy i przeciwgorączkowy. W dodatku wzmacnia odporność organizmu. Warto tu też dodać kieliszek miodu.

Przepisy podała Katarzyna Kochańska, właścicielka licencji na sieć herbaciarni-galerii Herba Thea, ul. Bruna 20, 02-594 Warszawa, www.herbathea.waw.pl 🙌