

Jesienne napary na zdrowie

Rozgrzewające napary na jesień i zimę

Jesień i zima to czas, kiedy warto zadbać o ciepło, zdrowie i odporność. Napary na bazie ziół, przypraw i owoców są doskonałym sposobem, aby utrzymać organizm w dobrej kondycji.

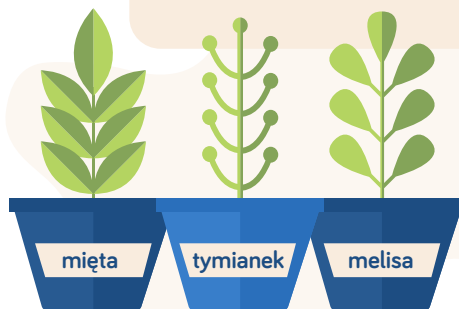
1. Przyprawy korzenne

Przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir, goździki i gałka muszkatołowa, nie tylko rozgrzewają organizm, ale mają też działanie przeciwzapalne i poprawiają krążenie. Idealne do naparów na chłodne dni!



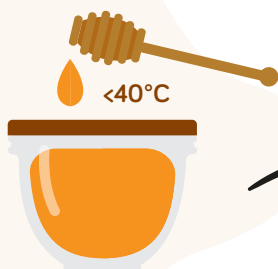
2. Zioła

Zioła to nie tylko smak i aromat, ale także zdrowotne właściwości. Mięta, melisa czy tymianek doskonale komponują się w naparach, wspomagając układ trawienny i odpornościowy.



3. Miód

Unikaj dodawania cukru do naparów! Zamiast tego postaw na naturalne słodziki, jak miód – ale pamiętaj, żeby dodawać go do naparu dopiero, kiedy trochę przestygnie. Zachowasz wtedy jego właściwości zdrowotne.



4. Nawodnienie

Nawodnienie organizmu to podstawa zdrowia, nawet jesienią i zimą. Napary z herbat owocowych, imbiru lub dzikiej róży nie tylko rozgrzewają, ale dostarczają witamin.



Ciekawostka

Miód też jest cukrem

Choć miód ma właściwości prozdrowotne, jak działanie antybiotyczne, wciąż jest bogaty w cukry proste. Pamiętaj, że łyżeczka miodu ma więcej kalorii niż łyżeczka cukru!

20 kcal



40 kcal



5. Owoce

Do naparu warto dodać owoce, które wzbogacą smak i aromat. Możecie użyć owoców świeżych, mrożonych oraz suszonych.



Twórz napary pełne smaku i zdrowia – naturalnie, bez cukru!