

W zimne dnia chętnie przypominamy sobie o produktach rozgrzewających. Dieta „rozgrzewająca” ma pomóc nam nie zmarznąć ale jednocześnie wzmocnić odporność.

Poniżej kilka złotych zasad i produktów które mają działanie rozgrzewające.

1. Spożywaj regularnie mniejsze posiłki. Dzięki temu Nasz organizm otrzymuje odpowiednią porcję energii, składników mineralnych i witamin, a przy tym sprawnie radzi sobie z trawieniem.
2. Wprowadź w okresie jesienno – zimowym produkty kiszone, które są źródłem witaminy C oraz probiotyków
3. Warto na śniadanie przygotowywać ciepłe posiłki, takie jak: zupy krem, kasze jaglaną, jajecznicę, omlety. Ciepłe posiłki z samego rana dodadzą Tobie sił i spowodują, że wyjście z domu w zimne dni nie będzie takie nieprzyjemne
4. Wprowadź do swojej codziennej diety ciepłe napoje. W okresie jesienno – zimowym niechętnie sięgamy po wodę do picia, dlatego warto wprowadzić ciepłe płyny. W chłodne dni sięgnij po herbaty ziołowe z malin, lipy, morwy białej. Dobrym wyborem również będzie herbata rooibos, honeybusch , czy napar z hibiskusa.
5. Pamiętaj, że działanie rozgrzewające mają zupy, po które warto sięgnąć właśnie w chłodne dni.
6. Nie zapominaj o ziołach i przyprawach rozgrzewających

a. Napar z hibiskusa

Cechuje się dużą zawartością witaminy C, jak i kwasów organicznych. Przeciwdziała infekcjom, jak również ma działanie obniżające ciśnienie. Ponadto jest sojusznikiem w walce z prawidłową ilością cholesterolu. Zawartość antocyjanów w hibiskusie wykazuje ochronne działanie na wątrobę.

b. Cynamon

Cynamon to nie tylko aromatyczna przyprawa dodawana do dań i deserów. Przyprawa ta wykazuje działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, rozkurczowe. Ponadto ma silne działanie rozgrzewające oraz wspomagające trawienie.

c. Imbir

Z pewnością można powiedzieć, że to roślina z dużym potencjałem leczniczym. Olejek eteryczny , który jest najważniejszym składnikiem kłącza ma działanie przeciwzapalne

oraz przeciwmiażdżycowe. Imbir ponadto ma właściwości przeciwbólowe oraz przeciwwymiotne

d. Goździki

Sam zapach goździków sprawia, że od razu robi się nam cieplej. Swoje super właściwości zawdzięcza związkowi zapachowemu zwanemu eugenolem, który posiada działanie antyseptyczne oraz znieczulające, a także rozgrzewające. Ponadto olejek goździkowy wykazuje również skutecznie działanie przeciwutleniające. Dodatkowo sam olejek zaleca się w inhalacji w bólach gardła, przeziębieniu, katarze, stanach zapalnych błon śluzowych jamy ustnej,

e. Kurkuma

Bioaktywnym składnikiem kurkumy jest barwnik kurkumina, która wykazuje bardzo szeroki zakres działania zarówno na poziomie komórki, jak i całego organizmu. W wielu badaniach stwierdzono, że ma działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antibakteryjne, przeciwgrzybiczne, a także przeciwnowotworowe.