

Idealni začini za sve omiljene tople zimske napitke

Dolaskom zime i sve hladnijih dana često posežemo za različitim toplim napitcima koji nam daju osjećaj ugone i topline. To može biti neki fini čaj, topla čokolada, voćni kompot, kuhano vino, kuhana rakija, i brojni drugi topli napitci... Kako ih dodato začiniti da nam njihove arome još više prijaju?!

Već tisućljećima se u takve napitke dodaju različiti začini koji im obogaćuju okus i miris. Svima su nam jako dobro poznati mirisi cimeta, vanilije, kličića, zvjezdastog anisa, kardamoma, đumbira i muškarnog oraščića.

Osim što daju predivnu aromu i miris, ti začini imaju djelovanje na naš organizam koje nam je najpotrebnije u ovo doba godine, pa ću ih ukratko opisati.

Cimet – pomaže kod nadutosti i stimulira probavu, ima protuupalno i analgetsko djelovanje, smanjuje masnoće i „loši“ kolesterol, a kod dijabetičara uravnotežuje šećer u krvi, poboljšava koncentraciju i raspoloženje.

Vanilija – nekad su vaniliju koristili kao pomoć kod grčeva u želucu i crijevima i kao lijek za jačanje srca. Vanilija djeluje opuštajuće i antidepresivno i ima afrodizijačka svojstva.

Đumbir – ima protuupalno djelovanje, poboljšava probavu, smanjuje nadutost, pročišćava dišne puteve i snižava povišenu tjelesnu temperaturu.

Kličić – djeluje antibakterijski i antivirusno, pospješuje probavu i pomaže kod bolesti dišnih puteva (prehlada i viroza).

Anis zvjezdasti – smanjuje napuhnutost, grčeve u crijevima, pročišćava dišne puteve.

Kardamom – potiče apetit, smanjuje povišenu temperaturu i koristi se kod problema s mokrenjem.

Muškatni oraščić – od davnina je poznat kao lijek za probavne tegobe i reumatske bolesti, a smatra se i snažnim afrodizijakom.

Sve navedene začine osim u napitke možemo dodavati i u kolače ili slana jela. Idealni

su kao dodatak jelima baš u zimskom periodu kada nam je hrana uglavnom malo „teža“ i kada smo izloženi različitim virusima i bakterijama. Korištenje nekih od ovih začina će nam pomoći da im se lakše odupremo .

U nadolazećem periodu sve više će se širiti mirisi cimeta, klinčića, vanilije i ostalih začina našim ulicama, ali i domovima, pa vjerujem da ćete uživati kako u njihovim mirisima tako i u djelovanju.

Neka vam ovaj period godine bude mirisan, veseo i zdrav.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima

www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com