Edinaturally
• EGÉSZSÉGSHERPA •
PARTNER A MEGÚJULÁSBAN

HOGYAN ENERGIZÁLD MAGAD AZ EMÉSZTÉSEDEN KERESZTÜL?

Az, hogy milyen összetevőket adunk az étkezéseink során az ételeinkhez, legalább olyan fontos, mint az, hogy mit veszünk el velük. Az étkezéseink során létfontosságú, hogy tápanyagban gazdag ételekkel táplálkozzunk, de az is, hogy egészségfejlesztő és gyulladáscsökkentő összetevőket is adjunk a táplálékunkhoz bélrendszerünk egészsége érdekében.



A bélrendszer egészségére pedig többek között azért is szükség van, mert ha energikus szeretnél lenni, akkor az a gyomrodnál kezdődik, nem a konditeremben.

Melyek azok az összetevők, amelyeket az ételeinkhez érdemes hozzáadni és óriási változásokat érhetsz el?

A gyógy- és fűszernövényeknek rengeteg egészségmegőrző szerepet tulajdonítunk. Ilyenkor azonban képesek vagyunk túlmisztifikálni a dolgot, és azt gondolni, hogy a boszorkánykonyhában való főzést nem nekünk találták ki. Ugyanakkor számtalanszor megtapasztaljuk, hogy milyen rossz érzés, ha puffadunk, vagy görcsöl a gyomrunk, esetleg székrekedésünk van, vagy hasmenésünk egy-egy jól sikerült hétvégi kajálás után. Aztán ha ez túl gyakran bekövetkezik, akkor az már a bélflóránk összetételére is hatással lehet és kialakulhat egy gyulladás. Arról pedig ma már egyre többet lehet olvasni, hogy a vastagbélben zajló folyamatok és az egészségünk között szoros összefüggés van, vagyis jobb, ha megválogatjuk a mindennapi betevőnket.

Most 12 olyan gyógy- és fűszernövény bélrendszerünk egészségére gyakorolt jótékony hatására és felhasználására szeretném felhívni a figyelmedet, amelyet lehet, hogy ismersz, de nem tudtad, hogy erre is jó, vagy nem hallottál róla, de jó lenne, ha ismernéd. Az itt felsorolt növényeknek rengeteg egészségre gyakorolt hatása van akkor, ha ezt napi rendszerességgel beilleszted a főzésed vagy az étkezéseid során és pozitív hatással lesznek a bélflórád egészségére.

Ismerd meg és használd őket, ehhez jó kis tippeket is kapsz a táblázatban!

Edinaturally
• EGÉSZSÉGSHERPA •
PARTNER A MEGÚJULÁSBAN

Növény	Mire jó?	Mennyit?	Tippek
 Bazsalikom	**Mikróbaellenes, gyulladás-csökkentő. Segít az émelygés megszüntetésében, gázképződést, emésztési görcsöket csökkenti.**	**friss:** 1 teáskanál - 1 evőkanál **szárított:** 1/8 - 1/4 teáskanál	Ablakban lehet termeszteni, friss levelekből lehet **teát készíteni.** Indiából származik, de rengeteg **olasz étel** hozzávalója.
 Édeskömény	**Segíti az emésztést és elnyomja az étvágyat, csökkenti a gázt, a görcsöket és a puffadást, antioxidánsban gazdag.**	**magból:** 1/8 - 1/4 teáskanál	Lehet használni a **gumóját**, a **levelét**, vagy a **magját**, a levele édes ízt ad a leveseknek, **a magja a legjobb főzve.**
 Fahéj	**Elősegíti a hasznos baktériumok szaporodását, elriasztja a potenciálisan rosszat, antihisztamin tulajdonságai vannak, bél összehúzó, segíti a vércukorszint beállítását.**	**őrölt:** 1/8- 1/2 teáskanál	**Őrlemény** és a **rúd** egyaránt jó, használható sütéskor, főzéskor, **fűszerezni** lehet vele a kakaót, az alma cidert, vagy meleg italokat.
 Fekete bors	**Hashajtó hatású, szorulás esetén növeli a felszívódást és gyorsitja az ételek áthaladását.**	**őrölt:** 1/4 - 1/2 teáskanál	**Legjobb frissen őrölve,** fénytől védett helyen kell tárolni.
 Fokhagyma	**Segít csökkenteni a vércukorszintet, erős mikróbaellenes, gombaellenes, vírusölő, a kéntartalma gyulladás-csökkentő.**	**1 gerezd**	Lehet fogyasztani **nyersen** és **főzve, sütve.** A legerősebb a hatása **vágás után 5-10 perccel**, a petrezselyem segít ellensúlyozni a sokszor kellemetlen illatát a szájban.
 Gyömbér	**Blokkolja a szerotonin érzékelőket a bélben, gyulladáscsökkentő hatású, antioxidáns, javítja az anyagcserét és telítettségérzést ad.**	**szárított:** 1/4 teáskanálnyi, **frissen reszelt:** 1/4 - 1 evőkanálnyi	Lehet használni **frissen**, szárítva, savanyítva vagy főzve és **melegítő fűszere** lehet az ételeknek, italoknak, valamint **segíti az emésztést.**

Edinaturally
• EGÉSZSÉGSHERPA •
PARTNER A MEGÚJULÁSBAN

Növény	Mire jó?	Mennyit?	Tippek
 Kapor	**Parazitaellenes, kontrollálja a gázokat, a bél diszbiozisának és a stressz alapú zavarok leküzdésének segítője.**	**szárított:** 1/8 - 1/4 teáskanál **nyers:** 2-3 szál	**A petrezselyem családjába tartozik,** így néha ki lehet rá cserélni, **különleges ízt ad** a csirkének, tojásnak, krumplisalátának és a joghurt alapú szószoknak.
 Kardamon	**Gyulladáscsökkentő tulajdonsága van, segít csökkenteni az emétszési zavart, görcsöket, puffadást**	**őrlemény:** 1/8-1/4 teáskanál	A legjobb egész szemet venni és **használat előtt közvetlenül összetörni,** jól lehet használni kávéban, levesekben és ragukban.
 Kurkuma	**Jótékony hatása van a bélfalra és a májra, a legismertebb a gyulladáscsökkentők közül, megnyugtat és mozgat, vagyis az emésztés, a zsír felszívódás és bélmozgás segítője.**	**őrlemény:** 1/4 - 2/4 teáskanál	A legjobb **kombinálni egy csipet borssal** és valamilyen zsírral, mert ezáltal nő a hasznosulása.
 Oregano	**Antioxidáns, mikróbaellenes és elősegíti a hasznos baktériumok szaporodását, elriasztja a potenciálisan rosszat.**	**szárított:** 1/4 teáskanál **friss:** 1/8 teáskanál	**A szárított ízletesebb** és elég a fele a frisshez képest.
 Rozmaring	**Elősegíti a hasznos baktériumok szaporodását, elriasztja a potenciálisan rosszat, erős antioxidáns, tradicionálisan használják a zsírok emésztésének könnyítésére.**	**szárított:** 1/8- 3/4 teáskanál **frissen aprított:** 1/2 - 2 teáskanál	Lehet szárítottan és frissen is használni, **frissen húzzuk le a száráról a leveleket** és aprítsuk fel. Pikáns ízű.
 Zsálya	**Gyulladáscsökkentő, antioxidáns, és mikróbaellenes, Közel - Kelet Ázsiában az emésztés javítása érdekében és a fertőzések ellen használják.**	**szárított:** 1/2- 2 teáskanál **nyers levél:** 3 - 4 db	Használható nyersen és szárítva, **2 teáskanál nyers = 1 teáskanál szárítottal.** Hirtelen sültekhez szuper.

+ 1 tipp

Ha szükséged van valamire, ami erőt ad, meleg és ugyanakkor lenyugtatja a gyomrod, segíti az emésztésed, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, vérserkentő és nem tea, akkor próbáld ki, az Aranyló tejet. A nap bármely szakában ihatod, egészségedre!

Hozzávalók
2 főre



- 1,5 bögre kókusztej
- 1,5 bögre mandulatej (vagy bármilyen magtej)
- 1,5 teáskanál kurkuma
- ¼ teáskanál őrölt gyömbér
- 1 fahéjrúd
- 1 csipet kardamon
- 1 csipet őrölt bors
- 1 evőkanál kókuszolaj
- édesítés ízlés szerint: méz vagy juharszirup

Elkészítés

Az édesítőszer kivételével mindent tegyünk egy lábasba és keverjük össze.
Folyamatos keverés mellett melegítsük közepes hőmérsékletűre, mindenképp úgy, hogy még ne kezdjen el forrni. Ha kellően meleg lett, akkor csökkentsük a hőt és főzzük 4 percig, hogy minden íz, aroma kiolvadjon.
Ha kész vagyunk, zárjuk el és édesítsük tetszőlegesen.

A fűszerek miatt érdemes leszűrni és úgy önteni a bögrébe. Langyosan kiváló ital és ha esetleg marad belőle, akkor 1-2 napig eláll a hűtőben is.

Ha szeretnéd strukturáltan, rendszer szinten is energizálni magad, növelni a hatékonyságodat, megszüntetni a fáradtságodat, emésztési bajodat, akkor írj messengeren, vagy email-ben és megbeszéljük, hogyan tudok Neked a problémádban segíteni. Nagyon sok módszer és technika van, amelyet ismerek és tudok vele javítani az állapotodon, hogy csúcsteljesítményt tudj nyújtani.

Ötvös Edina
Egészségsherpa

+3630/207-7605
hello@edinaturally.com