

ZA OKNEM LISTOPADOWA SZAROŚĆ I CHŁÓD. JAK POKONAĆ MGŁĘ, KTÓRA WDZIERA SIĘ DO DOMU I DUSZY, POGARSZAJĄC NASTRÓJ? NAPIĆ SIĘ HERBATKI! ROZGRZEJE, POBUDZI, WSPOMOŻE ORGANIZM W WALCE Z PRZEZIĘBIENIEM I PRZYGNĘBIENIEM, A JEJ OWOCOWY AROMAT PRZYWRÓCI LETNIE WSPOMNIENIA. TAKA WŁAŚNIE - ANTYJESIENNA - JEST MOC HERBATY...

Antyjesienna herbatka

Konsekwencją listopadowego braku słońca jest także brak barw w naszym otoczeniu, dlatego świat wydaje nam się szary i ponury. Żeby rozproszyć jesienny zły nastrój, warto otaczać się kolorami: czerwony szalik albo sweter doda sporej porcji optymizmu w ciągu dnia, a kolorowe akcenty w domu: barwne zasłony, bukiet jesiennych kwiatów itp. kolorowe elementy poprawią nam samopoczucie. W takim słonecznym otoczeniu „umościmy” się wygodnie i sięgnijmy po aromatyzowaną herbatkę - prawdziwą pyszność na jesienny wieczór.

Herbatki takie to są zazwyczaj liście czarnej herbaty (*Camellia sinensis*) wzbogacone o przyprawy korzenne lub ziołowe, płatki kwiatów lub esencje owocowe. Niektóre z czarnych herbat mają naturalny aromat, ponieważ rosną wśród np. dzikich orchidei, czy też przejmują zapach kwitnących nieopodal drzew owocowych. Natomiast z dodatków urozmaicających smak herbaty stosuje się między innymi kwiaty jaśminu, róży, bławatka lub malwy oraz kawałki owoców (mango, ananasa, pomarańczy, wiśni, czarnej porzeczki, jabłek czy truskawek). Popularnym dodatkiem jest też azjatycka

HERBATKA ZIOŁOWA NA GORĄCZKĘ

trawa cytrynowa albo przyprawy korzenne takie jak imbir, cynamon, goździki czy żeń-szeń. Zaparzenie aromatyzowanej herbaty w jesienny senny wieczór cudownie rozgrzewa i poprawia nastrój. Jeśli odczuwamy przygnębienie, zamiast podjadania słodyczy lepiej zaparzyć sobie herbatkę ziołową. Naturalne roślinne antydepresanty to tarczycza pospolita i lawenda. Wystarczy zalać dwie łyżki ziół wrzącą wodą i odstawić na 20 minut. Lawenda nie tylko przywróci nam dobry nastrój, ale dodatkowo ustrzeże przed skutkami jesiennego przeziębienia.

Jeśli natomiast przytrafiło się nam przeziębienie czy innego rodzaju jesienna infekcja, może być także pomocna ziołowa herbatka. Infekcjom zazwyczaj towarzyszy podwyższona temperatura. Co prawda jest to korzystny objaw mobilizacji układu odpornościowego do walki z drobnoustrojami, niemniej wywołuje osłabienie i złe samopoczucie. Zanim sięgniemy po apteczne preparaty obniżające temperaturę warto skorzystać z mocy ziół. Pomocne w obniżeniu gorączki mogą okazać się

W domowej apteczce nie powinno zabraknąć wieloowocowych herbatk witaminowych, przede wszystkim z owoców dzikiej róży (najbogatsze źródło wzmacniającej witaminy C w naszym klimacie), albo owoców czarnej porzeczki czy aronii.

będzie naszym sprzymierzeńcem. Nadeszła pora na herbatkę!

Herbacianna moc...

W herbaciannych listkach kryje się cała moc herbaty. Są one bogate w teinę (substancję bardzo podobną do kofeiny), która ma właściwości pobudzające. W przeciwieństwie do kofeiny, teina nie działa tak gwałtownie i dlatego nie ma niekorzystnego wpływu na serce i układ krążenia. Na obecne w herbacie polifenole naukowcy zwracają ostatnio coraz więcej uwagi, ponieważ zaobserwowano korzystny ich wpływ na obniżanie stężenia cholesterolu we krwi (zwłaszcza LDL i trójglicerydów). Polifenole wykazują także znacznie silniejsze działanie neutralizujące wolne rodniki. Ich ilość w herbacie jest zróżnicowana, to zależy od jej pochodzenia oraz gatunku. Najbogatsza w polifenole jest herbata zielona. Uważa się, że regularnie pita może zapobiegać rakowi piersi, żołądka, jelita grubego, płuc oraz prostaty. Japończycy i Chińczycy uważają, że wypicie zielonej herbaty „oczyszcza jamę ustną”. Seria współczesnych badań potwierdziła, że jest to dobry środek przeciwbakteryjny.

Świat roślin stanowi najlepiej zaopatrzoną aptekę

Ziołowa apteka na jesień



AGRYVIS No 1

Zmniejsza ryzyko przeziębienia i grypy. Wspomaga układ odpornościowy. Jedna saszetka zawiera: owoc bzu czarnego, ziele hyzopu lekarskiego, liść melisy, liść mięty, korzeń lukrecji, kwiat rumianku i ziele majeranku.

ODPORNOŚĆ No 10

Chroni przed infekcjami. Wzmacnia naturalną odporność organizmu. Jedna saszetka zawiera: owoc dzikiej róży, owoc głogu, owoc aronii, owoc jarzębiny, owoc maliny, liść pokrzywy i ziele skrzypu polnego.



TUSSIVIS No 19

Przeciwkaszlowa, łagodzi podrażnienia górnych dróg oddechowych. Jedna saszetka zawiera: owoc anyżu, korzeń prawoślazu, korzeń lukrecji, kwiat bzu czarnego, ziele tymianku, liść szalwii i ziele majeranku.

MILLESALI TEA No 43

Działa napotnie i rozgrzewająco. Wspomaga organizm w stanach przeziębieniowych. Jedna saszetka zawiera: korę wierzby białej kwiat bzu czarnego, koszyczek rumianku pospolitego, ziele majeranku, korzeń mniszka pospolitego oraz kwiat lipy.



100% naturalne mieszanki ziołowe – suplementy diety

- ✪ Chronią przed infekcjami.
- ✪ Wzmacniają naturalną odporność.
- ✪ Przeciwdziałają wystąpieniu przeziębienia i grypy.
- ✪ Stanowią bezpieczne uzupełnienie organizmu w naturalne substancje biologicznie czynne.
- ✪ Oczyszczają organizm ze szkodliwych toksyn.

Więcej informacji o tych i pozostałych 45 mieszankach ziołowych produkowanych przez firmę Herbavis można znaleźć w kolejnej szóstej już książce Mateusza Senderskiego, pt. **Ziołowe receptury na zdrowie**. Książkę tę można kupić bezpośrednio u autora w promocyjnej cenie. Informacje: tel. 22 490 40 60, (tel./fax) 22 758 53 72, e-mail: mateuszsenderski@o2.pl

Dostępne są także wcześniej wydane książki Mateusza Senderskiego w serii „Mądrość natury” w promocyjnych cenach, za pobraniem pocztowym:



- Zioła w leczeniu dolegliwości i chorób układu trawiennego oraz wątroby i trzustki
- Zioła w nalewkach leczniczych
- Zioła w leczeniu artretyzmu, reumatyzmu oraz innych dolegliwości i schorzeń układu ruchowego
- Zioła w leczeniu dolegliwości serca i chorób układu krążenia



Producent:
Zakład Przetwórstwa Zielarskiego „HERBAVIS” Mateusz Senderski
ul. Podleśna 11, 05-805 Otrębusy
Zakład produkcyjny Radzymin 88A k/Płońska
zamowienia.herbavis@gmail.com
tel. 22 490 40 60, (tel./fax) 22 758 53 72
e-mail: mateuszsenderski@o2.pl
Właściciel marki „Herbaflos”

