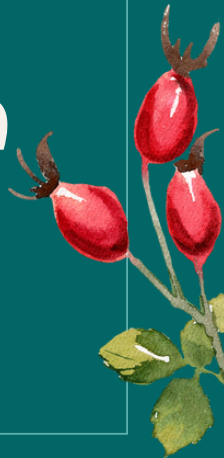


משקאות מחממים לחורף בריא יותר

מאת ירדן פלד
הרבליסטית קלינית CL.H.





תוכן עניינים

צ'אי מסאלה ממריץ חיסון	02
"סנגרייט" סמבוק ואכינציאה	04
חליטת יער חורפית	06
סיידר היביסקוס ותפוזים	08
גולדן לאטה - חלב זהוב	10
משקה קאיין לבוקר אנרגטי	12
חליטת הרפיה ומנוחה	14
חליטת פתיחת הלב	16
חליטת שפתניים חורפית	18
מאצ'ה לאטה	20





הרפואה הכי עמוקה נמצאת בדברים שעושים לנו נעים על הלב

בכל עונה, האדמה מספרת לנו סיפור
אחר.

החורף מבקש מאיתנו לעצור, להתחמם
מבפנים, להזין את הגוף ולתת למערכת
החיסון מנוחה ותמיכה.

המשקאות שבחוברת הזו נאספו ונוצרו
באהבה, כדי ללוות אותך ואת משפחתך
בעונה של התכנסות וריפוי.

הם פשוטים להכנה, מבוססים על צמחי
מרפא זמינים, ומזכירים לנו כמה כוח
יש בפעולה היומיומית של מזיגה,
רתיחה ולגימה.





צ'אי מסאלה חורפי ומחמם

לחימום והנעה של כל מערכות הגוף
וחיזוק מערכת החיסון

צ'אי מסאלה חורפי ומחמם

התבלינים ממריצים את זרימת הדם, תומכים במערכת העיכול, מניעים ליחה תקועה, בעלי נוגדי חמצון רבים ונותנים בוסט חיסוני עוצמתי



הוראות הכנה:

(כמות ל-4 כוסות משקה)

להוסיף את כל המרכיבים חוץ מעלי הורדים לליטר מים.

להרתיח בעדינות על אש קטנה, למשך כ-20 דק'.

שימו לב לא להרתיח יתר על המידה - לתת למים לבעבע בעדינות.

לאחר 20 דק', להוסיף עלי ורדים, להשרות 10 דק' ולסנן דרך מסננת צמחים.

להוסיף דבש לפי הטעם, ולמזוג מעט חלב צמחי

(לשתות בהנאה רבה :)

רכיבים

1 ליטר מים

אצבע ג'ינג'ר קצוץ

מקל קינמון

5 מסמרי ציפורן

5 גרגרי פלפל שחור שלמים

2 תרמילי הל שלמים

1/4 כפית אגוז מוסקט טחון

3 כוכבי אניס

חופן עלי ורדים (אם רוצים)

דבש / ממתיק לבחירה

חלב צמחי לבחירה





"סנגריה" סמבוק ואכניציאה

מרתח מחזק מושלם לימי החורף
ממריץ חיסון, להקלה על שיעול ותסמיני שפעת
ומחלות חורף

"סנגריית" סמבוק ואכיניציאה

ה-מחזקים הידועים לעונת החורף. אני קוראת לזה סנגריה, כי הטעם, אפילו ללא היין, יוצא ממש עשיר ודומה - בזכות פירות הסמבוק עם הטעם הפירותי בשילוב עם התבלינים המחממים.



הוראות הכנה:

להוסיף את כל המרכיבים לליטר מים.

להרתיח בעדינות על אש קטנה, למשך כ-20 דק'.

שימו לב לא להרתיח יותר על המידה - לתת

למים לבעבע בעדינות.

לסנן ולמזוג לקנקן.

להוסיף דבש לפי הטעם. אפשר להוסיף כוס יין /

ברנדי לפי הטעם אם רוצים.

*ניתן להכין על בסיס יין - להחליף

את המים ביין אדום למשקה אלכוהולי מפנק.

רכיבים

1 ליטר מים

חצי כוס פירות סמבוק

2 כפות שורש אכיניציאה

גרם

1 כפית פירות ורד הבר

מיובשים (פקעות ורדים)

(אופציונאלי)

2 תרמילי הל שלמים

2 כוכבי אניס

מקל קינמון

תפוז שלם חתוך לפרוסות

תפוז

דבש / ממתיק לבחירה





חליטת יער חורפית

מחטי האורן והאצטרובלים תמיד נותנים תחושה של חמימות בחורף קר. הם מחזקי חיסון, עשירים בוויטמין C וגם טעימים ומזכירים לנו טיול לעומק היער....

חליטת יער חורפית

החליטה הזו מביאה איתה את השקט של היער - מחטי האורן מנקות את דרכי הנשימה ומרעננות את הגוף, הג'ינג'ר מחמם ומניע, והקינמון מוסיף מתיקות עמוקה של בית.



הוראות הכנה:

לבשל את המחטים, הג'ינג'ר והקינמון בסיר סגור על אש נמוכה כ־15 דקות.

להוריד מהאש, להשרות עוד 10 דקות ולסנן.

זוהי חליטה שמחזקת את מערכת הנשימה, ממריצה את זרימת הדם, מרגיעה עומס מנטלי ומחברת לנשימה עמוקה ולבהירות פנימית.

לא מתאימה בהיריון והנקה.

רכיבים

- חופן מחטי אורן טריים, קצוצים, נקיים ושטופים
- 3-4 פרוסות שורש ג'ינג'ר טרי
- מקל קינמון אחד
- 1 ליטר מים
- דבש לפי טעם (לא חובה, להוסיף רק כשהמשקה פושר)



סיידר היביסקוס ותפוזים

שמחה, צבע ואור בלב החורף – הסיידר הזה בעל חמיצות נעימה שמאזנת ומעירה.

סיידר היביסקוס ותפוזים

החליטה הזו מלאה בטעמים, חמצמצות - מתיקות של בית וחורף חם. ההיביסקוס עשיר בוויטמין C ונוגד חימצון חזק, תומך בפעילות הלב וכלי הדם.



הוראות הכנה:

להרתיח על אש קטנה את הציפורן, פרוסות וקליפת התפוז והקינמון במכסה סגור במשך 20 דק'. לסגור את האש, להוסיף את פרחי ההיביסקוס, ולהשרות עם המכסה הסגור לעוד כ-10-15 דק'.

לסנן, למזוג לקנקן ולשתות בהנאה.

רכיבים

- 1 ליטר מים
- 2 כפות פרחי היביסקוס מיובשים
- קליפה מגוררת מתפוז אחד
- פרוסות תפוז טריות
- מקל קינמון
- כפית ציפורן
- דבש או סירופ מייפל לפי טעם



גולדן לאטה (חלב זהוב)

הרכות של החלב, יחד עם החום והניחוח של התבלינים
מחזיר את הנשמה הביתה.

גולדן לאטה (חלב זהוב)

נוגד דלקת, מחמם את הגוף ומחזק את מערכת העיכול.
עוזר לשחרר מתח ולתמוך בשינה טובה.



הוראות הכנה:

לחמם בעדינות את כל הרכיבים למעט הדבש, עד שהמשקה חם, ומגיע לסף רתיחה.

להמשיך לחמם בעדינות למשך כ-5 דק', להסיר מהאש ולהוסיף דבש.

ניתן להמיר את התבלינים היבשים לטריים במינון כפול.

רכיבים

- כוס חלב (שקדים, קוקוס, שיבולת שועל, סויה, פרה או עיזים)
- חצי כפית כורכום
- רבע כפית ג'ינג'ר טחון
- קמצוץ פלפל שחור
- חצי כפית קינמון
- חצי כפית שמן קוקוס
- או גהי
- כפית דבש / מייפל / סילאן



משקה קאיין לבוקר אנרגטי

להתעורר עם אש עדינה בבטן וזרימה חדשה בגוף.
הקאיין ממריץ, מניע את זרימת הדם ופעילות מערכת
העיכול.

משקה קאיין לבוקר אנרגטי

מניע דם ולימפה, מנקה רעלים ומעורר את מערכת העיכול.
פותח את היום באנרגיה צלולה ונמרצת.



הוראות הכנה:

לערבב היטב ולשתות על בטן ריקה בבוקר.

רכיבים

- כוס מים חמימים
- חצי לימון סחוט
- קמצוץ קאיין
- כפית דבש גולמי



חליטת הרפיה ומנוחה

רכות, נשימה עמוקה ותחושת שחרור עדינה בסוף יום ארוך.

חליטת הרפיה ומנוחה

מרגיעה את מערכת העצבים, מאזנת את הגוף לאחר עומס,
ומעודדת שינה שלווה וחלומות נעימים.



הוראות הכנה:

להשרות 10-15 דקות, לסנן ולשתות חמים לפני
השינה.

רכיבים

- כפית מליסה
- כפית לואיזה
- כפית קמומיל
- כפית עלי פסיפלורה
- מים רותחים



משקה ורדים וקקאו לפתיחת הלב

משקה מחמם ומשמח את הלב, המשלב בין הקקאו - צמח הפותח את הלב ומעורר תחושת חיבור, לבין עלי הורדים - הסמל העתיק לאהבה, רוח ופתיחות רגשית. יחד הם מזמינים רכות, חמלה ונוכחות אוהבת - כלפי עצמנו וכלפי הסובבים אותנו.

משקה ורדים וקקאו לפתיחת הלב

חליטה מרפאת לרגעים שדורשים רוח, חמלה וקצת קסם מבפנים. מחברת לאהבה שאינה תלויה בדבר.



הוראות הכנה:

לשים בספל את עלי הורדים, למזוג חצי כוס מים רותחים, לכסות ולהמתין 10-5 דק'.
בנפרד, לחמם את החלב בעדינות (במיקרוגל או בפינג'ן), להוסיף את כפית אבקת הקקאו הנא ולערבב.

להוסיף את החלב והקקאו לחליטת הוורדים, אפשר להוסיף דבש לפי הטעם.

(לגוּם בהנאה :)

רכיבים

- כפית עלי ורדים
- כפית אבקת קקאו נא
- חצי כוס מים רותחים
- חצי כוס חלב (שיבולת שועל, סויה, שקדים או אורז)
- דבש



חליטת שפתניים חורפית

חליטה פותחת וארומטית המתאימה לתמיכה
בדרכי הנשימה, ניקוי עדין וחיזוק פנימי.

חליטת שפתניים חורפית

חליטת השפתניים בעלת איכות אנטיבקטריאלית, פותחת את דרכי הנשימה ומחזקת את מערכת החיסון.



הוראות הכנה:

להשרות 10 דקות, לסנן ולשתות חם.

ניתן להוסיף מעט דבש להמתקה ועידון המרירות.

רכיבים

- כפית אזוב מצוי (עלי זעתר)
- כפית טימין
- כפית מרווה
- מעט פרזי לבנדר
- 250 מ"ל מים רותחים
- דבש



מאצ'ה לאטה

אנרגיה ירוקה ורכה, ממריצה אך שלווה, בהירות
בראש וקלות בלב.

מאצ'ה לאטה

מאצ'ה היא אבקת תה ירוק טהורה ועשירה בנוגדי חמצון, התומכת בריכוז רגוע, אנרגיה יציבה וניקוי עדין של הגוף - טקס קטן של נוכחות בכל לגימה.



הוראות הכנה:

להמיס את אבקת המאצ'ה בכף מים חמימים (בערך 70 מעלות - לא רותחים!) ולערבב עד שאין גושים.
לחמם את החלב בעדינות, ניתן להקציף אם רוצים - ולמזוג לכוס.
להוסיף מעט דבש או מיפל להמתקה עדינה.
ולהנות ממשקה מסורתי מחזק ומפנק!

רכיבים

- חצי כפית אבקת מאצ'ה איכותית
- כוס חלב שקדים או שיבולת שועל
- כפית דבש או מיפל
- טיפת תמצית וניל (לא חובה)