

ANTIDOTUM NA ŚWIĄTECZNE PRZEJEDZENIE

Jest taki dzień w roku - jak to śpiewa Seweryn Krajewski, i dobrze żeby ten dzień świąteczny był tylko jeden, ale najczęściej jest ich kilka, zarówno w okresie wielkanocnym jak i w okresie świąt Bożego Narodzenia. Poprzedzają je zazwyczaj bardzo intensywne zakupy i to nie tylko prezentów dla najbliższych lecz w zdecydowanej większości półproduktów czy też produktów spożywczych z których będziemy w domu przygotowywać wiele przeróżnych potraw, dań i smakołyków.

No i folgujemy sobie, jak tradycja każe u nas w samą wigilię należy przygotować 12 potraw (są różne stare przekazy 5-7-9-12 potraw w zależności od stanu społecznego) co prawda postnych, lecz ilość jedzenia jest pokaźna. Wigilia to uroczystość rodzinna, przy stole często spotykają się ludzie mieszkający w różnych zakątkach świata, więc jest okazja do porozmawiania, spotkanie się przedłuża a po północy post już nie obowiązuje więc na stole pojawiają się dania cięższe, mięsa, sosy, wędliny bigos itp. oraz przeróżne trunki.

Nawet ci którzy trzymają dietę i solennie sobie przyrzekają odchudzanie, w tym okresie dają się namówić na kulinarne swawolenie i zapominają o danym sobie słowie. Nie trudno domyślić się jakie tego mogą być efekty i jak zareaguje nasz układ pokarmowy, bóle brzucha, wzdęcia, niestrawność, zaparcia czy wręcz odwrotnie biegunki, co robić gdy przed nami jeszcze dwa dni świąt, tyle dobrego jedzenia, a tu taka katastrofa.

Aby życzeniom świątecznym stało się zadość i były nie tylko wesołe ale i naprawdę zdrowe, proponuję oprócz tradycyjnych zakupów przygotować trochę „Ziółek” na dobre trawienie i wzdęcia.

Zmieszaj następujące zioła: kwiat kocanki piaskowej – kłącze perzu – ziele rdestu ptasiego – ziele fiołka trójbarwnego – liść pokrzywy – korzeń mniszka – ziele drapacza lekarskiego – kora kruszyny – korzeń cykorii podróżnika – owoc kopru – ziele tysiącznika – owoc kolendry.

Łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 25 minut do naciągnięcia, pić trzy szklanki dziennie po posiłkach. Można do garnuszka wsypać trzy łyżki ziół i zalać trzema szklankami wrzątku, po naciągnięciu przecedzić do termosu. Zestaw ma lekkie działanie rozluźniające oraz odtruwające, dobrze działa na wzdęcia i zaparcia po przejedzeniu, również pomocny przy zatruciach alkoholowych. Jeśli przy posiłkach będą serwowane mocniejsze trunki, dobrze wypić pół godziny przed szklankę powyższego naparu.

Przygotować następującą mieszankę: kłącze pięciornika gęsiego – kłącze perzu – korzeń arcydzięgla – ziele fiołka trójbarwnego – suszony owoc jagody czarnej – korzeń mniszka – owoc jarzębiny – rozdrobniony owoc dzikiej róży – kwiat wiązówki błotnej – kłącze tataraku – koszyczki rumianku.

Łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia na 25 minut (może być dłużej) pić trzy szklanki dziennie po posiłkach. Zestaw dobry przy zatruciach pokarmowych, wzdęciach, przejedzeniu, wskazany przy luźnych stolcach i biegunkach.

Zestawy dosyć bogate w ilości ziół, lecz raz przygotowane powinny wystarczyć na dłuższy okres czasu, a przy dzisiejszej jakości artykułów spożywczych będą jak znalazł.

Zestawy pomocne przy wzdęciach:

1. Owoc kminku – owoc kopru – koszyczki rumianku – owoc kolendry – kwiat lawendy – liść mięty
2. Kłącze pięciornika – ziele tymianku – nasiona kozieradki – liść szatwii – owoc kopru włoskiego
3. Ziele piołunu – liść mięty – ziele tysiącznika – ziele tymianku – liść melisy – owoc kminku

Łyżkę ziół sypać do szklanki zalać wrzątkiem odstawić na 25 minut, pić trzy szklanki dziennie po posiłkach. Przepis dotyczy wszystkich trzech zestawów.

Przed świątami zdążyłem przygotować suplement pod nazwą „**Metabolium**” w formie kapsułek (60 sztuk w opakowaniu) każda kapsułka zawiera ekstrakt z: zielonej kawy – owoców acai – podagrycznika – kopru włoskiego – owoców kolendry. Dobrze działa przy niestrawności, wzdęciach, dniem moczanowej, wykazuje działanie odchudzające.

Polecam tym którzy nie mają czasu przygotować i parzyć powyższe zioła, zażywa się jedną kapsułką po obiedzie, drugą po kolacji, do nabycia w naszym sklepie wysyłkowym.

Zielarz Wojciech Biernat Tel. **601 620 349** email w.biernat@zielarz.info

Tel. Do sklepu **58 346 61 52** od godz. 10 do 18 w soboty do godz. 14 email sklep.kozlek.pl