

*„Zdrowie to piękno, a piękno to zdrowie-pielegnuj jedno aby cieszyć się drugim”*

## **Napary ziołowe**

### *1. Napar z pokrzywy i skrzypu*

działanie:

- Oczyszcza krew, wspiera regenerację skóry, wzmacnia włosy i paznokcie.

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonej pokrzywy.
- 1 łyżeczka suszonego skrzypu polnego.
- 1 szklanka wrzątku.

Przygotowanie:

- Zalej zioła wrzątkiem i parz pod przykryciem przez 10-15 minut. Przecedź przed wypiciem.
- Pij 1-2 razy dziennie.

### *2. Napar z fiołka trójbarwnego (bratka)*

Działanie:

-Oczyszcza organizm z toksyn, pomaga w leczeniu trądziku i wyprysków.

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonych kwiatów fiołka trójbarwnego.
- 1 szklanka wrzątku.

Przygotowanie:

- Zalej kwiaty wrzątkiem, parz przez 10 minut. Przecedź i pij ciepły.
- Pij codziennie przez kilka tygodni, aby zauważyć efekty.

### *3. Napar z rumianku i lipy*

Działanie:

- Łagodzi stany zapalne, koi wrażliwą i podrażnioną skórę.

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonych kwiatów rumianku.
- 1 łyżeczka suszonych kwiatów lipy.
- 1 szklanka wrzątku.

Przygotowanie:

- Zalej zioła wrzątkiem, parz przez 10-12 minut, a następnie przecedź.
- Pij wieczorem, działa także relaksująco.

#### *4. Napar z kurkumy i imbiru*

Działanie:

- Silne działanie przeciwzapalne i detoksykujące, poprawia blask skóry.

Składniki

- 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku.
- 1/2 łyżeczki świeżo startego imbiru.
- 1 szklanka wrzątku.

Przygotowanie:

- Zalej składniki wrzątkiem, parz przez 5-7 minut, a następnie przecedź.
- Możesz dodać cytrynę lub miód przed podaniem.

### **Herbatki**

#### *1. Herbata detoksykująca skórę (Triphala Tea)*

Składniki:

- 1 łyżeczka proszku Triphala (mieszanka amli, haritaki i bibhitaki).
- 1 szklanka ciepłej wody.
- Opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu (dodaj po ostygnięciu naparu).

Przygotowanie:

- Wsyp proszek Triphala do ciepłej wody.
- Wymieszaj i odstaw na 5 minut, następnie przecedź lub wypij bez odcedzania.

Działanie: Wspomaga trawienie, oczyszcza krew, poprawia zdrowie skóry.

### 3. *Ajurwedyjska herbata nawilżająca (dla suchej skóry, Vata dosha)*

Składniki:

- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego.
- 1/2 łyżeczki kardamonu.
- 1/2 łyżeczki nasion kolendry.
- 1 szklanka gorącej wody.

Przygotowanie:

Zalej nasiona i przyprawy gorącą wodą, zaparzać 10 minut, przecedź.

Pij ciepłą, najlepiej po posiłku.

Działanie: Nawilża skórę od środka, wspiera równowagę i uspokaja układ trawienny.

### 4. *Herbata równoważąca Pittę (dla cery naczynkowej i podrażnionej)*

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonych płatków róży.
- 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego.
- 1/2 łyżeczki nasion kolendry.
- 1 szklanka gorącej wody.

Przygotowanie:

- Zalej składniki gorącą wodą i zaparzać przez 10 minut.
- Przecedź i pij ciepłą.

Działanie: Chłodzi organizm, łagodzi podrażnienia skóry, wspiera zdrowy koloryt.

### 5. *Napar na trądzik (oczyszczający Kapha dosha)*

Składniki:

- 1/2 łyżeczki kurkumy.
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru.
- 1/2 łyżeczki cynamonu.
- 1 szklanka gorącej wody.

Przygotowanie:

- Zaparż wszystkie przyprawy w gorącej wodzie przez 5-7 minut.
- Możesz dodać kilka kropli cytryny przed podaniem.

Działanie: Oczyszcza organizm z toksyn, wspiera zdrowie skóry tłustej i ze skłonnością do wyprysków.

#### *6. Herbata z tulsi (święta bazylia) na zdrową cerę*

Składniki:

- 1 łyżeczka suszonego tulsi lub kilka świeżych liści.
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie).
- 1 szklanka gorącej wody.

Przygotowanie:

- Zalej liście gorącą wodą i zaparzaj przez 10 minut.
- Dodaj miód po lekkim przestudzeniu.

Działanie: Działa antybakteryjnie, wspiera odporność i równowagę hormonalną, co korzystnie wpływa na skórę.

#### *7. Herbata na promienną skórę (z szafranem)*

Składniki:

- 3-4 nitki szafranu.
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu.
- 1 szklanka gorącej wody lub mleka migdałowego.

Przygotowanie:

- Dodaj szafran i kardamon do gorącej wody lub mleka.
- Parz przez 5-7 minut.

Działanie: Wspomaga regenerację skóry, poprawia koloryt i działa odmładzająco



Anita Maruszewska



anitamaruszewska@wp.pl