



Ekscyzywna herbatka z białą szalwią - kwiatowy relaks

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

wiecznik kulisty (gomfery kulistej) - 3 części -

płatki dzikiej róży - dwie części -

klitoria ternateńska (Butterfly Pea) - 1 część -

pysznogłówka (Monarda didyma) - 1 część -

płatki maku polnego - 1 część -

liście białej szalwii - 1 część -

płatki bławatka - 1 część -

Jest to szczególnie ważne dla spowolnienia procesów starzenia i ochrony przed chorobami cywilizacyjnymi. Wykazuje działanie neuroprotektoryjne, zawiera substancje, które mogą wspierać funkcje mózgu, pamięć i koncentrację. W tradycyjnej medycynie stosuje się ją w celu poprawy jasności umysłu i zdolności kognitywnych.

Najpopularniejszym zastosowaniem klitorii w kuchni jest przygotowanie herbaty z jej kwiatów, znanej jako blue tea lub niebieska herbata. Herbata z klitorii nie tylko przyciąga wzrok, ale również ma delikatny smak i wiele korzyści zdrowotnych. Można ich także używać jako naturalnego barwnika do deserów, ryżu czy napojów.

Biała szalwia swoją polską nazwę bierze od charakterystycznych, biało-srebrzystych liści. To amerykańsko-meksykańska roślina genetycznie spokrewniona z naszą rodzimą miętą. Biała szalwia ma szerokie zastosowanie w medycynie Indian. Każda z części rośliny ma swoje charakterystyczne właściwości. Suszone liście i korzenie białej szalwii idealnie nadają się do zaparzania wszelkiego rodzaju wywarów o właściwościach przeciwgorączkowych i przeciwbólowych. Biała szalwia może służyć również jako dodatek do kąpieli czy herbaty. Ma wpływ na poprawę koncentracji oraz wzmocnienie intuicji. W tradycji indiańskiej korzystano z jej pomocy podczas podejmowania trudnych decyzji i rozwiązywaniu duchowych dylematów. Uważa się, że biała szalwia pomaga w osiągnięciu dostatku oraz długowieczności. Dodatkowo chroni przed negatywnymi uczuciami oraz niekorzystnymi wpływami zewnętrznymi.

Dodatkowe info: Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki umieścić w dużej misce.

KROK 2: Liście białej szalwii rozkruszyć, kwiaty pysznogłówki rozdrobnić, pozostałe składniki zostawić w całości.

KROK 3: Wszystko dobrze wymieszać.

KROK 4: Przełożyć do słoiczek w puszki najlepiej do słoika, bo herbatka pięknie wygląda.

KROK 5: Łyżkę zmieszanych kwiatów zalać szklanką gorącej wody (95-100°C) parzyć 10-15 minut pod przykryciem. Herbatę przecedzić i wypić bez żadnych dodatków. Delektować się smakiem i niebieskim kojącym kolorem.

KROK 6: Wymienione zioła i kwiaty możemy w większości uprawiać, zebrać i wysuszyć sami.

Ta herbatka jest moją własną kompozycją. Wszystkie zioła, poza klitorią pochodzą z mojego zielonego ogrodu. Pięknie zapakowana w małe słoiczki stanowi oryginalny prezent, jakiego nie kupimy w sklepie, to małe dzieło, które możemy wyczarować sami niewielkim kosztem. Herbatka zachwyca wyglądem i smakiem a składniki pozytywnie wpływają na nasze zdrowie.

Wiecznik kulisty (gomfrena kulista) jest rośliną należącą do rodziny rozkruszykowatych. Suszone kwiaty gomfreny idealnie zachowują swój niebieski, miodowy kolor, wyglądem przypominają koniczynę (często jest z nią mylona). Kwiaty i owoce gomfreny mają zastosowanie w ziołolecznictwie – zawierają witaminę C, E, minerały, saponiny oraz fitosterole. Esencjonalny napar z wiecznika ma zastosowanie głównie przy migrenach i nadciśnieniu. Poza tym znakomicie odstresowuje i wykazuje działanie uspokajające.

Klitoria termateńska to roślina pnąca należąca do rodziny bobowatych, występująca naturalnie w regionach tropikalnych, głównie w Indiach, Tajlandii i na Filipinach. Jest ceniona za jaskrawo niebieskie kwiaty o delikatnym, łagodnym smaku, które używane są w kuchni medycyny naturalnej. Nazwa Butterfly Pea pochodzi od delikatnego kształtu kwiatów, które przypominają skrzydła motyla. Klitoria ma wiele korzystnych właściwości zdrowotnych, jest stosowana w medycynie ajurwedyjskiej i tradycyjnej medycynie azjatyckiej. Kwiaty klitorii są bogate w antyoksydanty, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym i wspierają zdrowie komórek.