**Sposób na zimowe chłody - rozgrzewające dodatki w aromatycznych kompozycjach marki Czas na Herbatę**

**Okres jesienno-zimowy to prawdziwy sprawdzian dla każdego organizmu. Krótkie dni i niewielka ilość słońca wpływają negatywnie na nasz nastrój, a kapryśna pogoda i zmienne temperatury dodatkowo skutkować mogą infekcjami. Dobrym sposobem na walkę z chłodemi pierwszymi oznakami przeziębienia jest filiżanka gorącej, aromatycznej herbaty. Najlepiej wzbogaconej orientalnymi przyprawami i suszonymi owocami, które wzmocnią wyjątkowe właściwości złocistego naparu. O jakich dodatkach mowa? Jest ich wiele, jednak szczególnie cenne są goździki, imbir, płatki róży oraz żurawina.**

**Goździki – niezastąpione przy przeziębieniach**

Istnieje wiele darów natury, po które warto sięgnąć w okresie jesienno-zimowym. Wśród nich wyjątkowe miejsce bez wątpienia zajmują aromatyczne goździki. Przyprawa ta ma znakomite właściwości bakteriobójcze i odkażające, a do tego wykazuje również działanie znieczulające i rozgrzewające. Goździki świetnie sprawdzają się zatem w przypadku sezonowych infekcji – pomagają zwalczyć kaszel i udrożnić nos, a także złagodzić ból gardła i głowy. Pozytywnie wpływają również na wzmocnienie układu odpornościowego, dlatego też warto włączyć je na stałe do swojej diety i spożywać na wiele różnych sposobów, na przykład dodając je do herbaty. Goździki najlepiej komponują się z odmianą czarną i zieloną, dlatego też właśnie takie połączenia proponuje marka Czas na Herbatę w kompozycjach o nazwie „Wigilijna” oraz „Zimowa opowieść”.

**Płatki róży i żurawina – naturalne źródła witaminy C**

Kiedy zauważamy u siebie początkowe objawy przeziębienia lub grypy to w pierwszej kolejności zwykle sięgamy po witaminę C, która wspomaga walkę z infekcjami. Skarbnicą tego cennego składnika jest żurawina, a nie mniej zasobnym źródłem – płatki róży. Oba te dodatki znakomicie współgrają ze smakiem i aromatem gorącej herbaty, dlatego też w sezonie przejściowym dobrze jest wzbogacić nimi ulubiony napar. Warto wybierać także gotowe kompozycje, jak „Pierwsza Gwiazdka”, „Mate Cascara” czy „Chwila przy kominku” marki Czas na Herbatę, które łączą w sobie najwyższej jakości susz z doskonałymi dodatkami. Przygotowany z nich napój nie tylko znakomicie rozgrzeje organizm w chłodne dni, ale również będzie smakował zupełnie wyjątkowo.

**Imbir – niezwykły korzeń o wyjątkowych właściwościach**

Kolejnym składnikiem, zaliczanym do grona najbardziej skutecznych „wspomagaczy” organizmu, jest imbir. Ten niezwykle aromatyczny korzeń ma działanie bakteriobójcze i jest bogaty w substancje przeciwzapalne, dlatego od tysięcy lat wykorzystuje się go w medycynie naturalnej. Olbrzymią zaletą imbiru jest również fakt, że swoich cennych właściwości nie traci pod wpływem wysokiej temperatury. Świetnie sprawdza się zatem jako dodatek do pierników i dań mięsnych, a także stanowi obowiązkowy składnik rozgrzewających napojów. Imbir szczególnie dobrze komponuje się ze smakiem mocnej, czarnej herbaty oraz zielonej odmiany Gunpowder, dlatego w okresie grypy i przeziębienia warto łączyć go właśnie z nimi. Aromatyczne kompozycje można przygotowywać samodzielnie lub sięgnąć po gotowe propozycje marki Czas na Herbatę, takie jak „Masala chai” lub „Power Tea”.