

Zimowy plan rozgrzewania

7 przepisów: napoje z przyprawami, kąpiel, balsam i moczenie stóp

Najpierw od środka.
Potem gorąca woda.
Na koniec stopy.



Napoje

ciepło od środka

PRZEPISY 1 DO 4, STRONA 2

1. Herbata z suszonych owoców namoczonych na noc.
2. Herbata z przyprawami: imbir, cynamon, goździki, anyż, pomarańcza.
3. Rano gorący napój z cytrusów i imbiru.
4. Kawa gotowana razem z przyprawami.

W drodze: herbata w kubku termicznym, na spacer i do pracy.



Kąpiel

gorąca woda z ziołami

PRZEPIS 5, STRONA 2

1. Odwar: 4 do 5 łyżek ziół na 2 l wody.
2. Albo 10 do 15 kropli olejków w 50 ml oleju.
3. Olejek nigdy prosto do wody.
4. Wieczorem lawenda, przed snem.

Bez ziół? Sól do kąpeli o zapachu sosny pod strumień wody.



Stopy

balsam i skarpety na noc

PRZEPISY 6 I 7, STRONA 2

1. Moczenie w soli, woda 37 do 38°C.
2. Dokładnie osuszyć, także między palcami.
3. Masaż stóp balsamem „Spokojny sen”.
4. Ciepłe skarpety i do łóżka.

Gotowa wersja: solankowa maść rozgrzewająca do masażu.



Nigdy z mrozu prosto do gorącej wanny

Po powrocie do domu najpierw rozgrzej się pod kocem albo wypij ciepły napój, dopiero potem gorąca kąpiel. Gwałtowna zmiana temperatury może skończyć się omdleniem. Przy mocnym wychłodzeniu: suche ubranie, koc i ciepły napój bez alkoholu.

Zimowy wieczór krok po kroku

około 90 minut

Krok	Ile czasu	Co robisz
1. Po powrocie	5 MIN	suche skarpety, zaparzona herbata z przyprawami
2. Pod kocem	15 DO 20 MIN	kubek herbaty, koc, termofor: ciało rozgrzewa się od środka
3. Kąpiel	15 DO 20 MIN	odwar z ziół albo olejek rozpuszczony w oleju
3a. Albo stopy	10 DO 15 MIN	miska wody 37 do 38°C z 2 łyżkami soli
4. Balsam	5 MIN	masaż stóp balsamem albo maścią, wełniane skarpety
5. Sen	CAŁA NOC	ciepła sypialnia, zamknięte okno, kropla lawendy w kominku

Zasady na całą zimę

- ☐ **Ciepłe śniadanie** i gotowany obiad.
- ☐ **Owsianka gotowana**, nie tylko zalana mlekiem.
- ☐ **Zupa przed wyjściem** na mroź.
- ☐ **Przyprawy:** imbir, cynamon, goździki, pieprz, kardamon.
- ☐ **Orzechy i ziarna** dodawaj do dań.
- ☐ **Mieszkanie:** co najmniej 18°C w pokojach, w których jesteś.
- ☐ **Szalik na usta**, gdy wychodzisz na mroź.
- ☐ **Spacer** na świeżym powietrzu codziennie.

Mój zimowy wieczór

Moja herbata: _____

Olejek do kąpeli: _____

Dzień kąpeli: _____

Balsam zrobiony dnia: _____

7 przepisów krok po kroku

ilości z książki, uwagi „Od sklepu” są nasze

1 Herbata z suszu na noc

„ZIOŁA ZIMA”, S. 23 I 24

- Garść suszonych owoców: głóg, dzika róża, malina, jeżyna, tarnina, brusznica, dzika jabłoń.
- Przyprawy według smaku.
- Namocz na noc w 300 do 400 ml letniej wody, rano zagotuj, odstaw na 10 minut, przelej do termosu.

Bez słodzenia. Gotowa mieszanka owoców i przypraw: Franciszkańska Herbatka Świąteczna.

3 Poranny napój

„ZIOŁA ZIMA”, S. 26

- Gorąca woda z cytryną, pomarańczą albo malinami.
- Kawałek świeżego imbiru.
- Szczypta miodu i przypraw korzennych.

Po co: według autorki dzień zaczyna się od czegoś ciepłego.

2 Herbata z przyprawami

„ZIOŁA ZIMA”, S. 23

- Do naparu: miód, świeże kłącze imbiru, cynamon, kardamon, goździki, kilka gwiazdek anyżu, pomarańcza.
- Albo syrop malinowy, wiśniowy lub z czarnego bzu.

Gotowa wersja: HERBEX Imbirowa z Pomarańczą, 1 saszetka na 250 ml, 10 do 15 minut.

4 Kawa gotowana z przyprawami

„ZIOŁA ZIMA”, S. 26 I 27

- Kawa jak zwykle i szczypta mielonych przypraw: kardamon, anyż, cynamon, goździki, ostra papryka lub imbir, pieprz, wanilia; odrobina miodu.
- Zalej zimną wodą (trochę więcej niż zwykle), zagotuj, 5 minut pod przykryciem, przecedź.

5 Gorąca kąpiel: z ziołami albo z olejkami

„ZIOŁA ZIMA”, S. 27 I 28

A. Odwar z ziół. Suszone zioła po równo: tatarak, lawenda, kwiat czarnego bzu, wrotycz, arcydzięgiel, majeranek, tymianek, oregano, goździki, anyż, skórka pomarańczy.

4 do 5 łyżek mieszanki na 2 l wody, 10 minut na wolnym ogniu pod przykryciem, 10 minut odstawić, przecedzić do wanny. Można dodać 1 łyżkę soli Epsom.

Olejek nigdy prosto do wody: pływa po powierzchni i może podrażnić skórę. Bez ziół i olejków: sól do kąpeli o zapachu sosny albo żel czarna sosna.

B. Olejki eteryczne. 10 do 15 kropli wszystkich olejków razem (lawenda, bergamotka, rozmaryn, jałowiec, paczula, anyż, wanilia) wkrapiamy do 50 ml oleju albo spirytusu.

Dobrze wymieszać i wlać do wanny podczas napuszczania wody. Olej dodatkowo natłuszcza skórę.

6 Balsam „Spokojny sen”

„ZIOŁA ZIMA”, S. 30

- 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 1 łyżka oleju rycynowego, 1 łyżka masła shea
- 1 łyżeczka wosku pszczelego, 2 łyżki oleju migdałowego
- 10 do 15 kropli olejków razem: paczula, rozmaryn, jałowiec, tatarak, olibanum, goździk, imbir, cynamon

Tłuszcze roztopić w kąpeli wodnej, dodać olejki, mieszać do zgęstnienia, przełożyć do słoiczka.

Od sklepu: wersja na wieczór 10 kropli lawendy i 2 krople cynamonu. Porcja na stopy wielkości orzecha laskowego.

7 Moczenie stóp w soli

OD SKLEPU

- Miska 3 do 4 l wody o temperaturze 37 do 38°C (tak zaleca producent soli do stóp).
- 2 łyżki soli do stóp albo zwykłej soli kamiennej.
- Moczyć 10 do 15 minut.
- Osuszyć dokładnie, także między palcami, nałożyć balsam, założyć skarpety.

Najkrótsza wersja wieczoru: miska, czajnik i ręcznik.

Lista zakupów

ceny z 20.10.2026

☐ Herbatka Świąteczna Franciszkańska, 20 sasz.	21,60 zł	☐ Sól do kąpeli zapach sosny 500 g	20,90 zł
☐ Herbata Imbirowa z Pomarańczą HERBEX	12,90 zł	☐ Olej kokosowy nierafinowany 500 ml	40,99 zł
☐ Cynamon mielony 100 g	9,99 zł	☐ Masło shea 100 ml	24,90 zł
☐ Goździki całe 100 g	10,90 zł	☐ Olejek rycynowy 100 ml	20,90 zł
☐ Olejek lawendowy 7 ml	15,90 zł	☐ Sól do stóp Krynickie SPA 500 g	20,90 zł
☐ Olejek cynamonowy 7 ml	12,90 zł	☐ Solankowa maść rozgrzewająca 120 ml	24,90 zł

Przepisy 1 do 6: Krystyna Judka, „Cztery pory roku z Niezłym Ziółkiem. Zioła zimą”, rozdział „Rozgrzewanie organizmu zimą”, s. 21 do 30 (książka w naszym sklepie). Przepis 7 i uwagi „Od sklepu” są nasze. Temperatura w mieszkaniu i ciepły napój bez alkoholu przy wychłodzeniu: NHS, „Keep warm, keep well” i „Hypothermia”. Pełny poradnik z kosztem porcji: [uzdrowskospa.pl/blog/wpis „Jak rozgrzać się zimą”](https://uzdrowskospa.pl/blog/wpis/Jak-rozgrzac-sie-zima/). Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.