

BioSamara Ibéria

Newsletter Dezembro

O Outono já chegou á algum tempo, as manhãs ficaram mais frias e as folhas das árvores já mudaram de cor. As chuvas limpam o ar e trazem água à terra. As plantas deliciam-se.

Esta mudança de estação trás consigo um abaixamento da temperatura. Para não estar á mercê dos vírus, das gripes e constipações é bom fortalecer-se o sistema imunitário, através de super alimentos, super ervas e alimentos ricos em anti-oxidantes e propriedades anti-virais e anti-bacteriais.

Na natureza encontram-se excelentes medicinas naturais que são benéficas na prevenção das infecções e no fortalecimento do corpo e da sua energia.

Camu Camu

O Camu Camu é uma baga da Amazónia que contém dos níveis mais elevados de vitamina C conhecidos. Em comparação com a laranja o Camu Camu tem 40 vezes mais vitamina C e é uma excelente escolha para fortalecer o sistema imunitário e para combater constipações e infecções da garganta.

O Camu Camu também contém outras vitaminas, minerais e aminoácidos que ajudam na absorção da vitamina C. Isto faz do Camu Camu uma das melhores formas de vitamina C disponíveis de forma natural.



Bebida fortificante de Vitamina C

1 Colher de chá de Camu Camu
Sumo de um limão
Mel ou Stevia

Misture bem os ingredientes em água morna. Está pronto a servir.

Amla

A Amla é uma baga verde proveniente da Índia. Tem sido muito utilizada na medicina Ayurvédica e é conhecida pelos seus inúmeros benefícios para a saúde derivados dos seus elevados níveis em antioxidantes e também vitamina C (contém 30 vezes mais vitamina C que a laranja). Amla também pode potenciar a absorção dos alimentos, ajudar o sistema urinário, proteger de infecções, fortalecer o fígado e pulmões, melhorar a pele e promover a saúde dos olhos.

A baixa temperatura da estação convida-nos a aquecer o corpo com bebidas quentes. Talvez estas duas bebidas possam tornar-se algumas das suas favoritas nesta estação e na próxima. Desfrute-as de manhã ao começar o dia ou á noite perto da lareira.



Chá de Tulsi

Ferva 1 litro de água e junte alguns pedaços

de gengibre, um pauzinho de canela, 4 tiras de casca de limão, 1 colher de chá de stevia verde em pó e uma colher de chá de Tulsi em pó cheia, deixe arrefecer por 10 minutos e desfrute desta bebida.

A **Tulsi** conhecida por Holy Basil é uma planta medicinal sagrada da Índia, com bastantes benefícios conhecidos para a saúde. Estudos científicos confirmaram as suas propriedades em prolongar a vida e prevenir doenças a combater as infecções de vírus, bactérias, fungos e substâncias alérgicas e fortalecer o sistema imunitário.



Chocolate quente

4 Chávenas de leite de amêndoa ou leite

de arroz, 4 Colheres de sopa de cacau em pó
2 Colheres de sopa de mel
1 Colher de chá de maca
1 Colher de sobremesa óleo de coco ou 1 colher de chá de manteiga de cacau ralada (são importantes para o chocolate ficar cremo). Pitada de sal, Pitada de canela e cayenne para um toque picante.

Aqueça o leite de amêndoa até 42° C. Se usar leite de arroz que já é cozido pode aquecer mais. Junte todos os outros ingredientes numa jarra alta e misture com uma varinha mágica. Pode servir.

Outro excelente alimento para se presentear e deliciar é a nossa recente **Pasta de Cacau**.

Esta pasta de Cacau crua é obtida das pepitas de Cacau gentilmente prensadas de forma a formarem pequenos blocos de chocolate negro **100% puro**, sem açúcar e com uma textura amanteigada e cremosa. Se gosta de Chocolate negro esta é **a melhor forma de Chocolate que pode comer!**

A pasta de Cacau crua contém muitos mais anti-oxidantes, minerais e vitaminas que qualquer outra forma de Chocolate negro disponível.

A Pasta de Cacau é perfeita também para usar em diferentes receitas como Trufas e chocolates caseiros, pasteis e bolos. Ou pode simplesmente ser comido do saco e também molhado em Mel ou xarope de Agave se pretender adoçar.

Para mais receitas e conhecer melhor os nossos **novos produtos; Tulsi, Amla, Amêndoas de damascos Hunza, e Pasta de Cacau**, saber de eventos e de workshops por favor visite o nosso site www.biosamara.pt.

Desejamos-lhe muita saúde e boas perspectivas para este Inverno.

BioSamara Ibéria Unip. Lda

Rua Combatentes 1ª Grande

Guerra nº9 – 1º

Almoçageme

2705-030 Colares

Telefones - 219292161 / 915111103

Email: info@biosamara.pt