E-BOOK PLIN DE MAGIE

Retete antiinflamatoare pentru ierni mai blânde

Căldură Si vindecare pentru sufletul tău

www.elenaolaru.ro

Bine ai venit!

Sunt atât de bucuroasă că ești aici în prag de iarnă și sărbători!
Pe lângă faptul că sunt nutriționist, sunt și o femeie care a învățat să îmbrățișeze momentele speciale și să găsească vindecare chiar și în cele mai simple gesturi. Povestea mea poate semăna cu a ta sau a unei femei dragi – am trecut prin provocări precum endometrioza, adenomioza, și tiroidita autoimună și știu cât de profund aceste diagnostice ne pot influența viețile. Tocmai din dorința de a găsi alinare și echilibru, am descoperit că alimentația nu doar că poate hrăni corpul, dar și sufletul – iar sărbătorile sunt momentul perfect pentru asta.

Am creat acest e-book de rețete de iarnă și sărbători, gândit special pentru tine, cea care poate simți că mesele de Crăciun și momentele festive nu mai au aceeași bucurie ca altădată. Aici vei găsi preparate calde, bogate în arome și condimente care nu doar încântă gustul, ci și susțin sănătatea hormonală și imunitatea. Fără gluten, fără lactoză, fără zahăr adăugat – dar pline de dragoste și grijă – aceste rețete sunt menite să aducă în viața ta nu doar sărbătoarea, ci și echilibrul.
În paginile acestui e-book, vei descoperi și câteva sfaturi pentru a-ți crea un spațiu cozy, recomandări pentru sănătatea emoțională, precum și idei despre cum să te bucuri cu adevărat de fiecare masă.
Te invit să descoperi aromele iernii și magia sărbătorilor într-un mod care îți hrănește atât corpul, cât și sufletul.

Cu căldură și bucurie,

Elena A. Olaru

INTRODUCERE

Cum poate alimentația să susțină sănătatea hormonală și să ofere confort. Obiectivele ebook-ului: sănătate, plăcere și echilibru.

ROADELE IERNII

Cum sprijină acestea reducerea inflamației și echilibrul hormonal

LISTA ALIMENTELOR DE CONSUM PE TIMP DE IARNĂ

Alimente esențiale de toamnă pentru sănătatea hormonală și digestie

COLȚ DE RELAXARE ȘI CONFORT

Importanța unui mediu cozy pentru reducerea cortizolului și sprijinirea sănătății emoționale

REȚETE DE IARNĂ FĂRĂ GLUTEN ȘI FĂRĂ LACTOZĂ

Mic dejunuri hrănitoare și reconfortante, prânzuri echilibrate și antiinflamatorii, cine reconfortante și nutritive, gustări și deserturi sănătoase, mocktail-uri (băuturi fără alcool)



Concept & Text: **Elena Andreea Olaru**

TOATE DREPTURILE REZERVATE! ACEST MATERIAL NU POATE FI REPRODUS, DISTRIBUIT, MODIFICAT SAU UTILIZAT SUB NICIO FORMĂ SAU PRIN ORICE MIJLOACE ELECTRONICE ȘI/SAU MECANICE , FĂRĂ PERMISIUNEA SCRISĂ A AUTORULUI.

Instagram:
elena.endonutritonist

Facebook: **https://www.facebook.com/elenanutritionist/**

TikTok: **@elena.endonutritionist**

Email: **contact@elenaolaru.ro**

Website: **www.elenaolaru.ro**

INTRODUCERE

Imaginează-ți că intr-o dimineață de iarnă, când fulgii de zăpadă dansează delicat pe geamurile aburite, soarele străpunge timid norii gri, aducând un strop de lumina caldă în interiorul casei. Aerul este umplut de mirosuri delicioase, de mirodenii și ierburi proaspete, care îmbrățișează sufletul ca o pătură călduroasă. Cu un ceai aburind în mâini, te așezi în fața șemineului, ascultând hârâitul lemnului arzând și rumenind.

În bucătărie, aromele proaspete îți răscolesc simțurile, evocând amintiri din copilărie, când fiecare masă era o sărbătoare a voiosului și al voinței de a crea. Fiecare înghițitură aduce o senzație de confort și siguranță, o promisiune a iubirii și a grijii, ca și cum fiecare ingredient ar fi fost ales cu migală doar pentru tine.

Pe fundal, câteva note de muzică se împletesc cu râsetele celor dragi, care se adună în jurul mesei. Zăpada se așterne pașnic afară, dar înăuntru, căldura inimilor voastre creează un refugiu de neuitat. Este o zi simplă, dar plină de magie - un moment în care timpul se oprește, iar fericirea se împletește cu fiecare deliciu savurat, transformându-se într-o adevărată sărbătoare a vieții.

Elena A. Olaru

Pentru noi, femeile care trăim cu afecțiuni hormonale precum endometrioza, adenomioza, SOP sau tiroidita autoimună, mâncarea poate deveni un aliat neprețuit. Fiecare masă pregătită cu grijă poate aduce mai mult decât sațietate – poate aduce alinare.

Pe perioada iernii, când cuvintele „confort” și „căldură” devin mai importante ca niciodată, adoptarea unei diete nutritive capătă o semnificație specială, în special pentru femeile care se confruntă cu probleme hormonale, cum ar fi endometrioza sau simptomele menopauzei. Nutrienții esențiali, vitaminele și mineralele joacă un rol crucial în echilibrarea hormonilor, reducerea inflamației și susținerea sănătății generale.



În această sezon rece, când activitatea fizică poate fi limitată și metabolismul poate suferi schimbări, o alimentație bogată în alimente integrale, legume de sezon, fructe și grăsimi sănătoase devine fundamentală. O dietă bine echilibrată poate ajuta la ameliorarea simptomelor, îmbunătățind starea de bine și furnizând energia necesară pentru a face față provocărilor zilnice. Astfel, alegerea conștientă a alimentelor nu doar că sprijină sănătatea fizică, dar și contribuie la echilibrul emoțional, oferind o temelie solidă pentru un sezon plin de optimism și vitalitate.

Acest e-book a fost gândit cu grijă pentru tine, cea care, la fel ca mine, poate a căutat răspunsuri și alinare în diferite direcții. L-am scris cu dorința de a-ți oferi mai mult decât rețete – un moment de căldură și susținere, un mod de a găsi vindecare prin mâncare. În mijlocul provocărilor pe care le aduce orice dezechilibru hormonal, cred că meriți să te bucuri de mese care să îți aducă nu doar savoare, ci și sănătate.

Fiecare rețetă din aceste pagini a fost concepută cu un scop clar: să îți susțină corpul, să combată inflamația și să contribuie la echilibrul hormonal. Am ales cu atenție ingrediente care nu doar hrănesc, ci și vindecă, pentru a te ajuta să redescoperi bucuria de a mânca sănătos și de a te simți bine în pielea ta.



Vei descoperi combinații care, deși sunt simple, sunt puternice în sprijinirea regenerării corpului tău. Dar sănătatea nu trebuie să fie doar o luptă.



Ea poate să fie însoțită de plăcere. Fiecare fel de mâncare este conceput să îți ofere acea bucurie subtilă care apare atunci când savurezi ceva delicios. Mâncarea nu ar trebui să fie doar despre restricții și reguli, ci despre momentele acelea în care îți permiți să te bucuri de tot ceea ce îți face bine. De aceea, rețetele sunt pline de arome calde, de iarnă,toate gândite să îți răsfețe simțurile și să te facă să te simți învăluită în căldură și confort.



Te invit să descoperi e-book-ul meu gratuit de rețete antiinflamatoare pentru iarnă, creat cu drag pentru a sprijini sănătatea femeilor care se confruntă cu dezechilibre hormonale, endometrioză sau simptome ale menopauzei. Acest ghid îți aduce rețete savuroase, pline de ingrediente alese pentru a reduce inflamația și a susține echilibrul hormonal. Fie că vrei să îți îmbunătățești starea generală de bine, să gestionezi mai ușor simptomele sau pur și simplu să îți diversifici mesele, aceste preparate sunt gândite să aducă confort, sănătate și bucurie în dieta ta pe timpul iernii.

Să te simți sprijinită și inspirată să atingi o stare de bine prin rețete care hrănesc nu doar trupul, ci și sufletul. Să regăsești bucuria autentică și liniștea interioară pe care o poate aduce o masă sănătoasă și reconfortantă. Acest e-book nu este doar despre mâncare, ci despre a cultiva un stil de viață care să îți aducă armonie și împlinire în fiecare zi. Îmi doresc ca fiecare pagină să te ghideze, pas cu pas, către o viață mai echilibrată și plină de grijă și iubire față de tine însăți.



În esență, acest e-book este conceput să îți aducă armonie și căldură, sprijinindu-te să te bucuri de iarnă într-un mod sănătos și echilibrat. Un colț de relaxare, cu o pătură călduroasă, o lumânare parfumată și o cană de ceai fierbinte, poate deveni refugiul perfect în serile reci de iarnă. Aici, îți poți găsi liniștea după o zi agitată, lăsându-te învăluită de căldura momentului. Acest echilibru între alimentația hrănitoare și confortul emoțional te va ajuta să traversezi mai ușor provocările sezonului rece.

DELICIILE IERNII

Alimentele esențiale ale iernii și modul în care acestea contribuie la reducerea inflamației și la susținerea echilibrului hormonal.



Elena A. Olaru

Alimentele vedetă ale iernii

... și sum sprijină acestea reducerea inflamației și echilibrul hormonal



Iarna aduce cu sine o paletă de arome și ingrediente care nu doar că încântă papilele gustative, dar joacă și un rol esențial în sprijinul sănătății noastre hormonale. În sezonul rece, mesele devin un refugiu cald și reconfortant, iar alegerea alimentelor potrivite poate avea un impact semnificativ, mai ales pentru femeile care se confruntă cu afecțiuni hormonale precum endometrioza.

Ingrediente precum sfecla, morcovii, varza, citricele, ghimbirul și mirodeniile precum scorțișoara și turmeric nu sunt doar delicioase, ci și adevărate aliat în menținerea echilibrului hormonal și reducerea inflamației. Aceste superalimente de iarnă aduc nu doar nutrienți esențiali, ci și o căldură reconfortantă în fiecare farfurie.

Pe lângă beneficiile nutriționale, mâncărurile de iarnă ne oferă și ocazia de a crea momente de bucurie alături de cei dragi, transformând mesele în sărbători ale iubirii și ale grijii de sine.

Fie că este vorba despre supe calde, tocanite sau deserturi sănătoase, fiecare rețetă este o oportunitate de a ne hrăni nu doar corpul, ci și sufletul.



1. **Citricele**, cum ar fi portocalele, lămâile și grapefruitul, sunt pline de vitamina C, un antioxidant puternic care ajută la întărirea sistemului imunitar. Consumul regulat de citrice poate reduce riscul de răceli și gripe, mai ales în sezonul rece. De asemenea, citricele conțin flavonoide, care au proprietăți antiinflamatoare și pot îmbunătăți sănătatea cardiovasculară. Poți să le consumi proaspete, în sucuri sau adăugate în salate pentru un strop de prospețime.





2. **Sfecla** este un aliment bogat în nutrienți, fiind o sursă excelentă de vitaminele A și C, fier și mangan. Aceasta conține, de asemenea, ***betainăă***, un compus care ajută la ***reducerea inflamației*** și la ***protejarea ficatului.*** Poate fi consumată crudă în salate, gătită la aburi sau coaptă, oferind un gust dulce și o culoare vibrantă preparatelor. De asemenea, sucul de sfeclă este cunoscut pentru efectele sale de îmbunătățire a performanței fizice și a circulației sângelui.

3. **Cartofii dulci** sunt o sursă fantastică de carbohidrați complecși, fibre, vitamina A și vitamina C. Au un indice glicemic mai scăzut decât cartofii obișnuiți, ceea ce înseamnă că furnizează energie susținută fără a provoca creșteri rapide ale glicemiei. Pot fi preparați la cuptor, piure sau adăugați în supe și tocanite, aducând o notă de dulceață și confort în mesele de iarnă. De asemenea, conțin antioxidanți care ajută la combaterea stresului oxidativ și la menținerea sănătății hormonale.



4. **Morcovii** sunt o sursă excelentă de beta-caroten, un antioxidant care se transformă în vitamina A în organism, contribuind la sănătatea oculară și a pielii. Aceștia sunt, de asemenea, bogați în fibre, care ajută la digestie și la menținerea unei senzații de sațietate. Morcovii pot fi consumați cruzi, în salate sau gătiți în supe și tocanite, unde își păstrează aroma dulce și textura crocantă. În plus, morcovii conțin antioxidanți care ajută la reducerea inflamației.





5. **Nucile și semințele,** cum ar fi migdalele, nucile, semințele de chia și semințele de in, sunt bogate în grăsimi sănătoase, proteine și fibre. Acestea contribuie la menținerea sănătății inimii, a nivelului de colesterol și a echilibrului hormonal. Nucile și semințele sunt, de asemenea, o sursă bună de acizi grași omega-3, care au efecte antiinflamatoare. Le poți adăuga în smoothie-uri, salate sau ca gustare între mese pentru a obține un boost de nutrienți.

6. **Merele** – dulci și hrănitoare.
Deși merele sunt adesea asociate cu toamna, ele își păstrează farmecul și valoarea nutrițională și pe timpul iernii. Crocante și pline de savoare, merele sunt o sursă excelentă de fibre, în special de pectină, care contribuie la menținerea sănătății intestinale și ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge. Această stabilizare a glicemiei nu doar că te ajută să te simți plin de energie, dar susține și echilibrul hormonal, reducând riscurile asociate cu inflamația.
Pe timpul iernii, merele pot fi savurate în diverse moduri – fie că sunt consumate crude, ca o gustare sănătoasă, fie că sunt adăugate în preparate calde și reconfortante. Poți să le tai felii și să le coci cu scorțișoară și nuci, transformându-le într-un desert delicios, sau le poți integra în supe și tocănițe, unde adaugă o notă de dulceață. De asemenea, merele sunt ideale pentru prepararea de compoturi sau gemuri, care pot fi savurate alături de iaurt sau pe pâine prăjită.







7. **Perele** – delicate și pline de savoare. Sunt un alt dar al iernii, aducând o aromă dulce și un aspect elegant mesei tale. Aceste fructe sunt bogate în vitamine și minerale esențiale, având un conținut ridicat de fibre, care ajută la digestie și menținerea sănătății intestinale. Pe lângă asta, perele conțin antioxidanți care ajută la reducerea inflamației și la întărirea sistemului imunitar, un aspect important în sezonul rece.
Perele pot fi consumate ca atare, dar și gătite pentru a crea preparate calde și reconfortante. O rețetă simplă și delicioasă este perele coapte cu miere și nuci, care devin o delicatesă perfectă pentru mesele de sărbătoare. De asemenea, poți folosi perele în salate sau ca topping pentru iaurt, aducând o notă de prospețime în farfurie.

8. **Scorțișoara** nu este doar o mirodenie aromată care dă un gust cald și reconfortant preparatelor de iarnă, ci are și numeroase beneficii pentru sănătate. Aceasta ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge și îmbunătățește sensibilitatea la insulină, fiind deosebit de benefică pentru persoanele cu probleme hormonale. Scorțișoara poate fi adăugată în ovăz, ceaiuri, smoothie-uri sau deserturi, oferind nu doar un gust delicios, ci și un plus de nutrienți.



9. **Rodia** – un superaliment plin de nutrienți. Este un alt dar al iernii, recunoscută pentru semințele sale roșii, suculente și aromate. Acest fruct este bogat în antioxidanți, în special polifenoli, care ajută la reducerea inflamației și la protejarea celulelor de stresul oxidativ. Rodiile sunt, de asemenea, o sursă excelentă de vitamina C, K și fibre, susținând sistemul imunitar și sănătatea cardiovasculară.
În perioada iernii, rodia poate fi folosită în numeroase moduri. Poți adăuga semințele de rodie în salate, pentru un contrast crocant și o explozie de aromă, sau le poți folosi ca topping pentru iaurturi și smoothie-uri. De asemenea, rodia este un ingredient minunat pentru sucuri proaspete sau cocktailuri, aducând o notă de prospețime și o culoare vibrantă. Preparatele cu rodie nu doar că au un gust delicios, dar și un aspect vizual atrăgător, perfect pentru mesele festive.





10. **Ghimbirul** – o rădăcină caldă și picantă. Este renumită pentru proprietățile sale antiinflamatoare și antioxidante, care ajută la întărirea sistemului imunitar, fiind esențială în lupta împotriva răcelilor și gripei. Ghimbirul conține gingerol, un compus activ care are efecte benefice asupra digestiei și poate ajuta la reducerea grețurilor, făcându-l un aliat de încredere în sezonul rece. Pe timpul iernii, ghimbirul poate fi integrat în multe preparate. Poți prepara ceaiuri calde cu ghimbir, adăugând lămâie și miere pentru un boost de vitamine, dar este delicios în supe și tocănițe, unde adaugă o aromă profundă și o căldură reconfortantă. Poți să-l folosești și în deserturi, cum ar fi biscuiții cu ghimbir sau prăjituri, pentru un gust picant și delicios.



Prin integrarea acestor alimente specifice sezonului rece în dieta ta zilnică, nu îți oferi doar o masă savuroasă, ci te reconectezi la ritmurile naturale ale corpului tău. Alegând cu înțelepciune aceste roade ale iernii, îți oferi organismului nutrienții esențiali de care are nevoie pentru a funcționa în armonie și echilibru.

În această perioadă a anului, mâncarea devine mai mult decât o simplă necesitate; devine un instrument de vindecare. Fiecare ingredient este o sursă de energie și sănătate, iar preparatele delicioase nu doar că îți satisfac pofta, ci contribuie și la îmbunătățirea sănătății tale hormonale. Nutrienții din aceste alimente nu doar că susțin procesele de vindecare din interior, ci contribuie și la reducerea inflamațiilor, oferindu-ți o bază solidă pentru o sănătate optimă în această perioadă.



Totul începe cu farfuria ta. Fiecare masă devine o oportunitate de a transforma starea ta de bine, nu doar prin gustul delicios al preparatelor, ci și prin puterea lor de a îmbunătăți vitalitatea și echilibrul hormonal. Așadar, îmbrățișează darurile iernii și lasă-le să te ghideze spre o sănătate mai bună, zi după zi.

Lista alimentelor de consum pe timp de iarnă

Iarna este anotimpul festiv în care trebuie să pregătim o gamă variată de alimente bogate în nutrienți, ideale pentru susținerea echilibrului hormonal și pentru reducerea inflamațiilor. Alege să îți umpli farfuria cu alimente nutritive care nu doar că îți vor încânta papilele gustative, dar îți vor și hrăni corpul în profunzime. Fiecare dintre acestea contribuie la sănătatea ta hormonală și la gestionarea simptomelor asociate cu afecțiuni precum endometrioza.

LEGUME ȘI FRUCTE

- Citrice
- Kiwi
- Dovleac
- Cartofi dulci
- Sfeclă
- Mere
- Pere
- Păstârnac
- Morcovi
- Gutui
- Struguri
- Afine
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Fenicul
- Gulii
- Ciuperci
- Praz
- Rodii
- Ananas
- Ardei gras





NUCI, SEMINȚE ȘI GRĂSIMI SĂNĂTOASE

- Alune de padure
- Semințe de chia
- Migdale
- Nuci românești
- Nuci pecane
- Nuci braziliene
- Caju
- Fistic
- Semințe de dovleac
- Semințe de in
- Semințe de floarea-soarelui
- Semințe de susan
- Ulei de măsline extra virgin
- Ulei de cocos
- Ulei de avocado
- Unt de migdale
- Unt de cocos



PROTEINE



- Pește (somon, sardine)
- Pui
- Curcan
- Ouă
- Leguminoase (linte, năut, fasole)
- Carne de vită slabă
- Tofu
- Quinoa
- Tempeh



CEAIURI ȘI BĂUTURI DE IARNĂ

- Ceai verde
- Ceai de ghimbir
- Ceai de mușețel
- Apă de cocos
- Cafea (moderată)
- Ceai de scorțișoară
- Ciocolată caldă (fără zahăr adăugat)
- Ceai de mentă
- Limonadă caldă cu ghimbir
- Infuzie de turmeric și lămâie

SUPLIMENTARE



- Curmale
- Lapte de migdale neîndulcit
- Lapte de cocos neîndulcit
- Kefir
- Iaurt grecesc
- Sos de roșii fără zahăr adăugat
- Murături

Mirodenii și condimente pentru sezonul rece

.....care au proprietăți antiinflamatorii ♡



Turmeric - Unul dintre cele mai puternice antiinflamatoare naturale, datorită curcuminei, un compus activ care reduce inflamația și susține sistemul imunitar.

Scorțișoară – Bogată în antioxidanți și cunoscută pentru proprietățile sale antiinflamatorii, ajută la reducerea inflamației și la reglarea nivelului de zahăr din sânge.





Ghimbir – Are proprietăți antiinflamatorii și antioxidante, ajutând la reducerea durerilor musculare și la susținerea digestiei.

Cuișoare – Conțin compuși antiinflamatori, cum ar fi eugenolul, care ajută la reducerea inflamației și la ameliorarea durerilor.





Nucșoară – Are efecte antiinflamatorii și antioxidante, fiind folosită pentru calmarea durerilor și reducerea inflamației.

Piper negru – Piperina, compusul activ din piperul negru, are proprietăți antiinflamatorii și crește absorbția altor nutrienți și antioxidanți, cum ar fi curcumina din turmeric.



Mirodenii și condimente pentru sezonul rece

.....care au proprietăți antiinflamatorii ♡



Chimen – Este folosit de secole pentru proprietățile sale antiinflamatorii și pentru susținerea sănătății digestive.

Rozmarin – Bogat în antioxidanți și compuși antiinflamatori, susține circulația sângelui și ajută la reducerea inflamației.





Cimbru – Conține uleiuri esențiale care au efecte antiinflamatorii și antimicrobiene, fiind ideal pentru susținerea sănătății respiratorii și imunitare.

Cardamom – Utilizat pentru capacitatea sa de a combate inflamația, ajută și la susținerea digestiei și reducerea stresului oxidativ.



Aceste condimente și mirodenii nu doar că îmbogățesc gustul preparatelor de iarnă, dar aduc și beneficii importante pentru sănătate, ajutând la reducerea inflamației din corp.

Colț de relaxare și confort

În sezonul rece, un mediu cald și primitor devine esențial pentru a reduce stresul și a sprijini sănătatea ta emoțională. Un spațiu cozy, cu temperaturi plăcute și atmosferă relaxantă, poate contribui semnificativ la scăderea nivelurilor de cortizol, hormonul stresului, și la crearea unei stări de liniște și echilibru. Iarna, când zilele sunt mai scurte și temperaturile mai scăzute, este important să ne oferim un refugiu care să ne ajute să ne reconectăm cu noi înșine și să ne protejăm sănătatea mentală.

Spațiul tău de relaxare



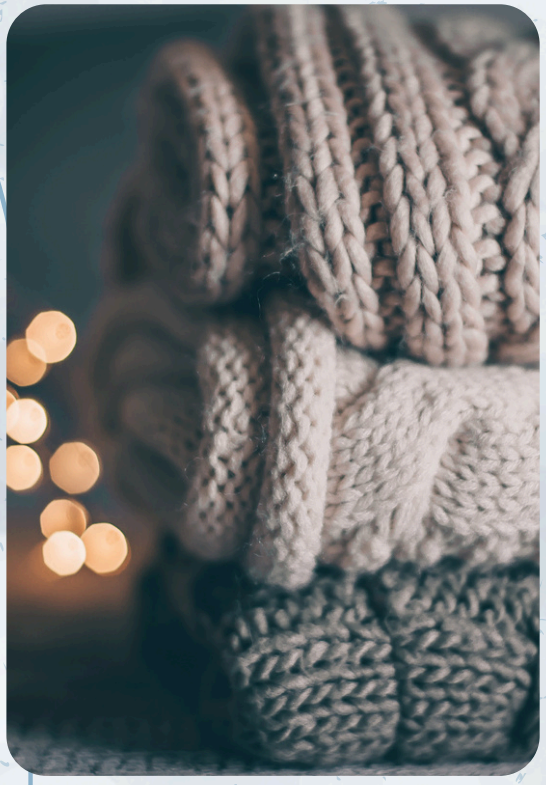
În mijlocul iernii, când zilele sunt mai scurte și frigul poate amplifica stresul cotidian, un spațiu dedicat relaxării devine esențial pentru regenerarea noastră mentală și emoțională. Un colț cozy, creat cu grijă și atenție, nu doar că îți aduce un sentiment de confort vizual, dar se transformă într-un refugiu cald, care te susține și îți hrănește sufletul. Acest loc devine o adevărată oază de liniște, esențială pentru a-ți păstra echilibrul și a te reconecta cu tine însăți în perioada rece a anului.



Crearea unui spațiu care te face să te simți în siguranță, confortabil și conectată cu tine însăți este un pas important pentru reducerea stresului și restabilirea echilibrului emoțional. Un colț cozy îți oferă acea senzație de căldură și intimitate, esențială pentru relaxare și reîncărcare. În acest refugiu, corpul tău va ști că este timpul să se destindă, iar mintea se va elibera de grijile cotidiene, ajutându-te să te simți mai calmă și mai echilibrată.

Creează

Transformarea unui mic colț din casă într-un sanctuar personal nu necesită mari investiții sau schimbări dramatice. Câteva elemente simple, dar alese cu grijă, pot avea un impact semnificativ asupra stării tale de bine. Acest spațiu cozy poate deveni locul tău de refugiu, unde să te simți în siguranță și relaxată, și unde să poți respira adânc și să îți recapeți echilibrul.



- **Materiale naturale și călduroase**: Optează pentru pături pufoase, perne moi și covorașe din lână sau bumbac, care îți vor oferi o senzație plăcută la atingere. Culorile calde și liniștitoare, precum bejul, crem, nuanțele de pământ sau tonurile delicate de verde și albastru, vor crea o atmosferă calmantă și relaxantă, perfectă pentru momente de liniște și reconectare.



Lumina blandă adusă de flacăra lumânării.

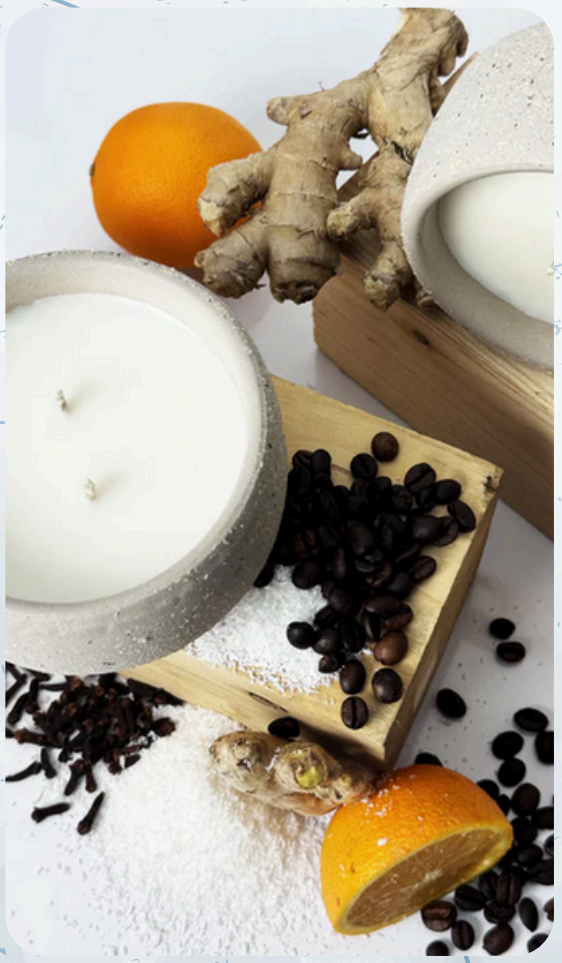
Lumina joacă un rol crucial în crearea unei atmosfere cozy. Alege lămpi cu lumină caldă sau optează pentru lumânări naturale din ceară de cocos, rapiță, albine sau soia. Acestea nu doar că împrăștie o lumină difuză și calmantă, dar sunt și o opțiune mai sigură pentru tine și pentru mediu, contribuind astfel la o ambianță plăcută și ecologică.



RECOMANDARE

Evită însă lumânările parfumate care conțin parafină, deoarece multe dintre acestea, disponibile pe rafturile magazinelor sau în mall-uri, sunt fabricate cu parafină și parfumuri de slabă calitate. Aceste ingrediente eliberează toxine în aer care pot afecta sănătatea ta, fiind chiar distruptori endocrini serioși. Alege întotdeauna variante naturale pentru a te bucura de o atmosferă sănătoasă și relaxantă.

Dacă îți plac lumânările parfumate, este important să alegi cu grijă produsele pentru a menține spațiul nu doar confortabil, dar și sigur pentru sănătatea ta, mai ales dacă te confrunți cu afecțiuni precum endometrioza, adenomioza sau SOP. Înainte de a cumpăra o lumânare, citește eticheta cu atenție și asigură-te că ceara folosită este 100% naturală. Optează pentru ceruri precum soia, albine, cocos sau rapiță, care sunt mult mai sigure și nu eliberează toxine dăunătoare în aer. Alegerea unui produs natural este esențială pentru a proteja atât mediul înconjurător, cât și sănătatea ta.

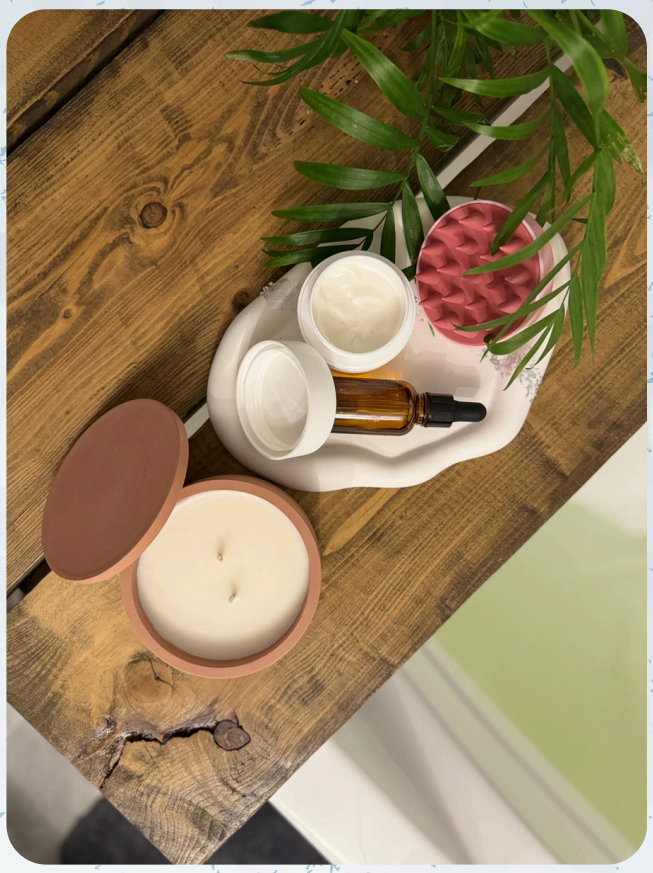


De asemenea, uleiurile parfumate utilizate în lumânări pot fi la fel de toxice dacă nu sunt alese corespunzător. Optează pentru un producător care folosește uleiuri parfumate create și certificate de specialiști, dedicate în mod special lumânărilor. Aceste uleiuri trebuie să aibă stabilitate chimică în contact cu flacăra și să nu elibereze fum sau toxine în aer, asigurându-ți un mediu curat și sigur în spațiul tău.



Caută ca produsele nealimentare folosite să fie și ele naturale sau sigure. Îți recomand să apelezi la produsele artizanilor locali care creează aceste lumânări parfumate manual, cu pasiune și plăcere. Solicită informații atunci când nu ești sigură și întotdeauna ai în vedere că viața merită trăită așa cum îți dorești, chiar dacă asta înseamnă că trebuie acordată mai multă grijă și atenție.





VapaiaUrbana.ro oferă lumânări parfumate din ceară naturală de cocos, rapiță și albine și uleiuri parfumate certificate IFRA (Asociația Internațională a Parfumurilor) și sunt create de o pacientă cu endometrioză care înțelege perfect nevoia de a ne bucura de lucruri mărunte, dar și importanța produselor cât mai sigure.

Aceste lumânări naturale au o intensitate a parfumului de 10%, un nivel bogat care îți umple casa cu arome intense fără a deveni copleșitor. Te poți bucura de atmosfera magică fără grijă!



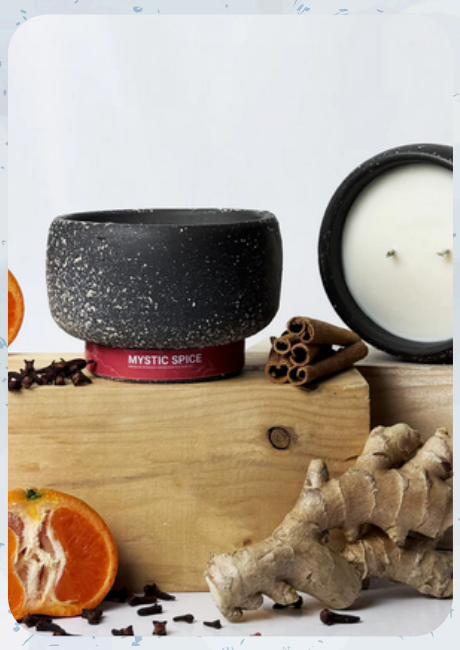
Pentru parfumurile de iarnă, poți alege note care evocă căldura și confortul acestui anotimp. Câteva dintre cele mai populare și apreciate note de parfum de toamnă, care îți pot aduce o atmosferă cozy și relaxantă:

Note lemnoase:

- **Cedru** – oferă o aromă uscată și caldă, cu tonuri de pământ și ușor picante.
- **Santal** – aduce o notă lemnoasă, dulce și cremoasă, ideală pentru o atmosferă liniștitoare.
- **Stejar** – conferă o adâncime robustă și o senzație de pădure înmiresmată.

Note condimentate:

- **Scorțișoară** – picantă și dulce, evocă căldura și confortul unui ceai fierbinte sau al plăcintelor de toamnă.
- **Ghimbir** – proaspăt și ușor picant, aduce energie și vitalitate.
- **Cuișoare** – o notă intensă, caldă și picantă, cu un strop de dulceață.





Note fructate:

- **Mere –** oferă o aromă proaspătă, dulce și ușor acrișoară, aducând aminte de culesul merelor de toamnă.
- **Prune –** dulceața profundă a prunelor adaugă o notă fructată, catifelată și bogată.
- **Pere** – dulci și suculente, perele dau o prospețime ușor florală.



Note de vanilie și caramel:

- **Vanilie** – o notă dulce, catifelată, care evocă căldură și confort.
- **Caramel** – aduce o senzație de dulceață intensă și mătăsoasă, aducând în minte deserturi de toamnă.



Note erbacee și pământii:

- **Patchouli** – oferă o aromă pământie, ușor dulce și lemnoasă, evocând mirosul pământului după ploaie.
- **Mosc** – adaugă o senzație de profunzime și catifelare, aducând complexitate notelor de toamnă.



Note de rășină:

- **Tămâie** – profundă și mistică, tămâia adaugă o notă de căldură și spiritualitate.
- **Ambră** – bogată și caldă, evocă senzația unui foc de lemne într-o seară răcoroasă de toamnă.

Note florale calde:

- **Trandafir** – un trandafir profund, mai închis, poate adăuga o eleganță subtilă și un parfum care încălzește simțurile.
- **Iasomie** – dulce și intensă, se potrivește bine cu alte note calde și lemnoase.



- **Plante de interior:** *Plantele de interior pot transforma orice colț de iarnă într-un refugiu de natură și calm. Printre cele mai potrivite pentru sezonul rece se numără Singeura, cu florile sale delicate care îmbunătățesc aerul, Ficusul, cu frunzele sale mari și verzi ce aduc un strop de prospețime, și Crăciunița, care aduce culoare și spiritul sărbătorilor în casa ta. Iedera, cu frunzele sale verzi perene, Cactusul, care adaugă un decor rustic, și Bambusul, ce creează o atmosferă zen, sunt perfecte pentru a adăuga o notă de liniște și prospețime. Aceste plante nu doar înfrumusețează, ci îți vor aduce și acea stare de calm pe care doar apropierea de natură o poate oferi.*

- **Aromaterapie**: Difuzoarele cu uleiuri esențiale, cum ar fi lavanda sau eucaliptul, aduc arome liniștitoare care te ajută să te relaxezi profund și să te bucuri de momentul prezent.



Odată ce ți-ai creat spațiul cozy, îl poți folosi pentru activități care îți susțin sănătatea emoțională și fizică, oferindu-ți timp pentru tine.

- **Yoga ușoară**: În acest spațiu cozy, poți practica yoga blândă, concentrându-te pe mișcări fluide și respirație. Aceste exerciții te ajută să eliberezi tensiunile acumulate și să aduci calmul în corp și minte.

- **Citit**: O carte bună are puterea de a te purta într-o lume diferită, oferindu-ți o pauză de la agitația zilnică. Așază-te într-un colț confortabil, învelită într-o pătură călduroasă, cu o băutură fierbinte alături, și lasă-te cuprinsă de povești care îți aduc liniște, inspirație și bucurie.*

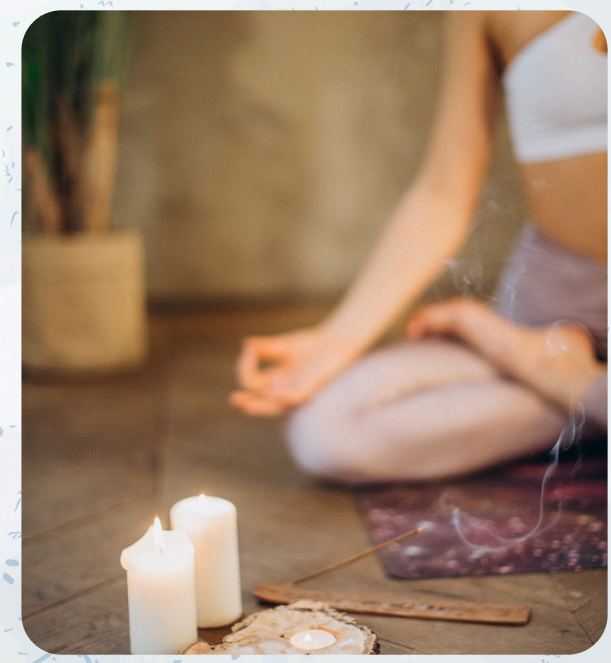




- **Șemineu**: Un șemineu electric poate fi elementul care transformă complet atmosfera casei tale. Fie că locuiești într-un apartament sau într-o casă, aceste șeminee sunt o soluție modernă, accesibilă și extrem de ușor de instalat. Disponibile într-o gamă variată de dimensiuni, culori și stiluri, ele oferă nu doar o flacără realistă și relaxantă, ci și versatilitate – pot fi folosite pe tot parcursul anului, cu sau fără funcția de încălzire.

Ecologice și economice, șemineele electrice sunt perfecte pentru a crea un colț cozy, ideal pentru serile de iarnă sau momentele de liniște în orice sezon. Este acel detaliu care aduce căldură, eleganță și un sentiment de acasă, completând spațiul tău cu un farmec aparte. Și nu doar tu te vei bucura de această atmosferă specială, copilul tău blănos va adora să stea ghemuit lângă șemineu, bucurându-se de căldura și confortul oferite. Descoperă modele adaptate fiecărui stil de pe **hombee.ro** și creează un refugiu perfect pentru tine și toți cei dragi!





- **Meditație**:Un colț confortabil, atent decorat, poate deveni refugiul perfect pentru momentele tale zilnice de meditație. Într-un spațiu cald și plin de armonie, mintea ta se liniștește, iar corpul intră într-o stare profundă de relaxare. Aici, departe de agitația zilnică, *îți poți regăsi echilibrul interior și îți poți oferi acel timp prețios doar pentru tine, în care să te reconectezi cu propriile gânduri și emoții.*

Meditația este mai mult decât o simplă pauză – este o ancoră în mijlocul haosului zilnic, un moment în care te reconectezi cu esența ta. Practicată cu regularitate, aceasta îți oferă claritate mentală și o liniște profundă, transformându-se într-un instrument esențial pentru gestionarea stresului. În timp ce închizi ochii și te concentrezi pe respirația ta, simți cum zgomotul din jur începe să se estompeze, iar mintea ta găsește acel spațiu de calm de care are atât de mare nevoie.

Această practică simplă, dar puternică, nu doar că îți reduce tensiunile emoționale, ci are și efecte fizice benefice. Ritmul cardiac se stabilizează, nivelurile de cortizol scad, iar corpul intră într-o stare de regenerare naturală. Cu fiecare respirație profundă, te eliberezi de greutățile acumulate, permițându-ți să te reîncarci și să abordezi viața cu o perspectivă proaspătă și o energie reînnoită. Meditația nu este doar o practică, ci o invitație către o viață mai liniștită și mai echilibrată.





Tehnica de respirație: respirația 4-7-8

Una dintre cele mai eficiente tehnici de respirație pentru meditație este Respirația 4-7-8, cunoscută pentru efectele sale rapide în reducerea stresului și inducerea unei stări de relaxare profundă.

Această tehnică este simplă, dar extrem de puternică, ajutându-te să îți calmezi sistemul nervos și să îți oxigenezi organismul într-un mod echilibrat.

- **Găsește-ți o poziție confortabilă**: Așază-te într-o poziție relaxată în colțul tău cozy, cu spatele drept și umerii relaxați. Închide ochii și lasă-ți corpul să se așeze natural în liniște.
- **Inspiră pe nas timp de 4 secunde**: Inspiră încet și adânc, simțind cum aerul îți umple plămânii și abdomenul se extinde. Numără până la 4 în minte în timp ce inspiri.



- **Ține respirația timp de 7 secunde:** Odată ce ai inspirat, oprește-te și ține aerul în plămâni pentru 7 secunde. Aceasta ajută la calmarea minții și la stabilizarea ritmului cardiac.
- **Expiră lent pe gură timp de 8 secunde:** Expiră încet, prin gură, timp de 8 secunde, relaxând complet fiecare mușchi pe măsură ce scoți aerul din corp. Expirația ar trebui să fie mai lungă decât inspirația pentru a induce o stare de relaxare profundă.



Repetă acest ciclu de 4-7-8 de 4 până la 8 ori. După câteva cicluri, vei simți cum mintea începe să se liniștească, iar tensiunile emoționale încep să se dizolve. Această tehnică echilibrează ritmul respirației, reducând nivelul de cortizol și aducând corpul într-o stare de calm.
Meditația zilnică, combinată cu tehnici de respirație, te poate ajuta să îți menții un echilibru emoțional și să îți regenerezi energia, oferindu-ți un spațiu sigur de reconectare și relaxare.





Retete de iarnă fără gluten si fără lactoză

Iarna este momentul perfect pentru a savura o varietate de alimente bogate în nutrienți, esențiale pentru menținerea echilibrului hormonal și reducerea inflamațiilor. Optează pentru ingrediente de sezon, care nu doar că îți vor răsfăța gusturile, dar îți vor oferi și suportul necesar pentru a-ți hrăni corpul și a-l susține în mod profund și sănătos.

Elena A. Olaru



Pâine cu lămâie și semințe de mac

Ingrediente pentru pâine:

- **2 ½ căni făină de migdale**
- **1 linguriță praf de copt**
- **½ cană eritritol**
- **2 linguri semințe de mac**
- **¼ linguriță sare kosher**
- **½ cană unt de caju**
- **6 ouă la temperatura camerei**
- **2 lămâi (coaja rasă)**
- **2 ½ linguri suc proaspăt de lămâie**
- **½ linguriță extract de vanilie pur**
- **¼ cană ghee topit**
- **¼ cană apă filtrată, la temperatura camerei**

- **Glazură cu unt de cocos:**
- **¼ cană unt de cocos**
- **2 linguri eritritol**
- **¼ cană lapte de migdale neîndulcit, la temperatura camerei**
- **1 ½ linguri suc proaspăt de lămâie**
- **½ linguriță extract de vanilie pur**

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 175 de grade Celsius.Tapetează o tavă de pâine de 23x13 cm cu hârtie de copt și pune-o deoparte.
- Într-un bol mare, cernetoate ingredientele uscate.
- În alt bol mare, bate toate ingredientele umede (cu excepția apei) cu un tel, până devin cremoase și nu rămân cocoloașe mari.
- Începe să încorporezii treptat ingredientele uscate în cele umede, câte 1 cană odată. Amestecă bine până când aluatul devine neted și gros. Începe să adăugi apă, câte 1 lingură deodată, încorporând-o în aluat cu o spatulă. Vrei ca rezultatul final să fie un aluat gros, dar turnabil. Am adăugat aproximativ ¼ cană în total.
- Transferă amestecul în tava tapetată cu hârtie de copt și lovește-o de masă de câteva ori pentru a elibera bulele de aer. Uniformizează suprafața cu o spatulă offset. Coace timp de 38-45 de minute, până devine aurie la margini și suprafața se reîntoarce lent când este ușor apăsată cu degetul. Scoate din cuptor și las-o să se răcească timp de 30 de minute înainte de a o transfera pe un grătar pentru a se răci complet. În timp ce se răcește, pregătește glazura de unt de cocos.
- Folosind metoda bain-marie sau într-un bol mic din sticlă la cuptorul cu microunde, topește ușor untul de cocos până devine neted și uniform.
- Scoate de pe foc și amestecă în îndulcitor. Amestecul va fi destul de gros în acest stadiu, dar este în regulă. Toarnă lent câte 1 lingură de lapte de migdale, una câte una. Observă cu atenție consistența. Am constatat că având cantități egale de unt de cocos și lapte de migdale a fost perfect.
- Amestecă în sucul de lămâie și vanilie. Gust ă pentru ajustări Poftă bună!



Budincă cremoasă de ciocolată

Ingrediente:

- **4 avocado**
- **¾ cană de eritritol**
- **¾ cană de lapte de cocos la conservă**
- **1 cană de cacao pudră**
- **¼ linguriță sare kosher**
- **1 linguriță extract de vanilie pură**
- **2-3 linguri de ulei de avocado (vezi notele)**

Instrucțiuni:

- Într-un procesor de alimente, pulsează îndulcitorul pentru câteva secunde dacă este granulat. Adaugă restul ingredientelor, cu excepția uleiului. Procesează timp de aproximativ 1 minut, până când amestecul devine cremos, fin și gros.
- Pornește procesorul la viteză mică și deschide ușor capacul pentru a adăuga uleiul. Toarnă uleiul încet, câte o lingură pe rând, până când obții consistența dorită. De obicei, folosesc aproximativ 2 ½ până la 3 linguri.
- Păstrează budinca într-un recipient ermetic, la frigider, timp de până la cinci zile. Servește cu bucăți de cacao, fulgi de cocos neîndulciți, mentă proaspătă, etc.





Biscuiti de Crăciun

Ingrediente:

- **2 căni făină de migdale (200 g)**
- **1/2 cană făină de cocos (50 g)**
- **1/2 cană eritritol (sau alt îndulcitor fără carbohidrați)**
- **2 linguriță semințe de anason**
- **1 lingură gelatină fără aromă**
- **3/4 cană untură (sau ulei de cocos sau unt)**
- **60 picături stevia lichidă cu aromă de portocală**
- **2 1/2 linguriță extract de vanilie**
- **3 linguri whiskey (bunica mea folosea Jack Daniels)**
- **1 linguriță scorțișoară (pentru topping)**

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 180°C și pregătește tava de copt cu o foaie de copt.
- Măsoară și adaugă untura și îndulcitorul în procesorul de alimente. Pulsează până când se combină complet.
- Adaugă stevia, sarea, whiskey-ul, anasonul și extractul de vanilie și pulsează până la omogenizare. Poți înlocui stevia cu aromă de portocală cu stevia simplă și puțin extract de portocală, dacă preferi. Ajustează după gust.
- Adaugă ingredientele uscate rămase (făina de cocos, făina de migdale și gelatina) în procesorul de alimente. Începe la viteză mică și crește treptat, până se formează aluatul. Dacă este prea umed, adaugă un praf de făină de cocos.
- Pune o foaie de hârtie de copt pe blat și așază aproximativ o treime din aluat deasupra. Pune o altă foaie de hârtie deasupra aluatului.
- Folosind sucitorul, întinde ușor aluatul până ajunge la o grosime de aproximativ 1 cm. Folosește formele de fursecuri pentru a decupa biscochitos și așază-le pe tava de copt. Aceste fursecuri nu se vor extinde mult, așa că le poți așeza aproape.
- Coace fursecurile la 180°C timp de 8-10 minute sau până când devin ușor aurii pe margini.
- Folosind o spatulă, transferă fursecurile pe grilajul de răcit. Presară scorțișoară deasupra cât sunt încă calde. Dacă dorești un plus de dulceață, adaugă o linguriță de îndulcitor în scorțișoară.
- Lasă fursecurile să se răcească înainte de a le gusta – devin mai bune pe măsură ce se răcesc și aromele se îmbină. Depozitează-le într-un recipient etanș, uscat.



Ruladă de ou pentru mic dejun

Ingrediente:

- **4 ouă**
- **1/4 cană brânză ricotta**
- **1/4 linguriță pudră de usturoi**
- **Sare după gust**
- **1 lingură pătrunjel tocat**
- **1 lingură unt (aprox. 2 linguriță)**
- **1 fir ceapă verde, feliat subțire**

Instrucțiuni:

- Pregătirea amestecului de ou: Într-un bol, bate bine ouăle cu brânza ricotta, pudra de usturoi, sarea și pătrunjelul tocat, exceptând ceapa verde.
- Prepararea ruladei: Folosește o tigaie pătrată sau o tigaie similară. Încălzește tigaia la foc mediu și adaugă untul, asigurându-te că acesta acoperă întreaga suprafață a tigăii.
- Gătirea și rularea: Toarnă un strat subțire de amestec de ou în tigaie. Lasă-l să se gătească până când este copt în proporție de 75%. Folosește două spatule pentru a începe rularea oului până la marginea tigăii, lăsând aproximativ 2,5 cm din ruladă nederulat.
- Adăugarea straturilor suplimentare: Glisează rulada de ou la marginea tigăii și toarnă un alt strat subțire de ou. Repetă acest proces, adăugând straturi de ou și rulând până când folosești tot amestecul. Cu cât adaugi mai mult amestec, cu atât rulada va deveni mai groasă.
- Servire: Taie rulada în felii de 1,25 cm și adaugă ceapa verde feliată deasupra.



Clătită Pufoasă Low Carb

Ingrediente:

- **3 linguri de unt**
- **3 ouă**
- **1/3 cană făină de migdale**
- **1/4 cană smântână pentru cafea**
- **1/4 cană lapte de migdale**
- **1 lingură îndulcitor de fructul călugărului (Monk Fruit)**
- **Un praf de sare**
- **Un praf de condiment de dovleac sau scorțișoară**
- **1 lingură îndulcitor pudră low carb**
- **fructe de pădure, după preferință**

Instrucțiuni:

- Pregătirea: Preîncălzește cuptorul la 220°C (425°F).
- Pregătirea Untului: Adaugă untul într-o tigaie de fontă de 30 cm și încălzește-l în cuptor în timp ce se preîncălzește. Asigură-te că untul nu se arde; este în regulă dacă devine ușor brun.
- Amestecul pentru clătită: Într-un bol, bate bine toate ingredientele pentru aluat. Reține că untul este deja în tigaie.
- Turnarea și coacerea: Scoate tigaia cu grijă din cuptor, toarnă aluatul în tigaie și pune-o înapoi în cuptor.



- Coacere: Coace timp de 20-25 de minute la 220°C. Redu apoi temperatura la 160°C și coace pentru încă 5-7 minute sau până când capătă o culoare aurie.
- Servire: Scoate din cuptor, taie în felii și adaugă toppingurile preferate, precum fructe de pădure, lemon curd sau îndulcitor pudră low carb.



Chiftelute falafel umplute cu mozzarella

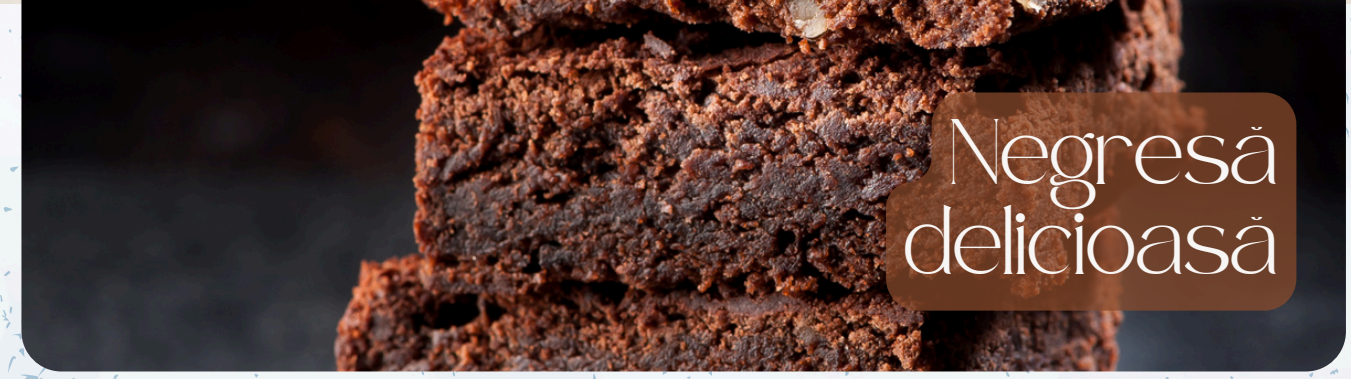
Ingrediente:

- **450 g cârnați italienești picanți (sau carne tocată la alegere)**
- **1/2 cană făină de năut**
- **1 linguriță pătrunjel uscat**
- **Sare după gust (sugerat 1/4 – 1/2 linguriță)**
- **1/2 linguriță chimen măcinat**
- **1/2 linguriță coriandru măcinat**
- **1/2 linguriță usturoi pudră**
- **1/4 linguriță pudră de ceapă**
- **1-2 linguri zeamă de lămâie (sucul de la 1/2 lămâie)**
- **1 ou, bătut**
- **100 g mozzarella proaspătă (biluțe mici), aproximativ jumătate dintr-un recipient de 200 g**

Instrucțiuni:

- Preîncălzirea cuptorului: Setează cuptorul la 175°C (350°F).
- Amestecul de condimente și făină: Într-un bol, combină toate condimentele cu făina de năut.
- Ou: Bate oul separat într-un bol mic.
- Prepararea amestecului de carne: Combină oul bătut, condimentele, făina de năut și carnea, până la omogenizare, lăsând deoparte mozzarella.
- Formarea chiftelușelor: Împarte amestecul de carne în 12 porții egale. Formează discuri din fiecare porție, pune câte o bucată de mozzarella în mijloc și modelează carnea în jurul brânzei pentru a forma o bilă.
- Coacerea: Așază chiftelușele într-un vas termorezistent și coace-le la 175°C timp de 35 de minute, sau până când temperatura internă ajunge la 74°C. Dacă folosești alt tip de carne, ajustează temperatura conform indicațiilor de siguranță alimentară.
- Servire: Servește chiftelușele cu sosul preferat.





Ingrediente:

- **½ cană de ulei de cocos sau alt ulei la alegere**
- **4 bucăți de ciocolată fără zahăr sau fulgi de ciocolată**
- **½ cană îndulcitor fără zahăr**
- **2 linguriță extract de vanilie fără gluten**
- **2 ouă mari**
- **1 ½ căni făină de migdale (opțional)**
- **¾ cană fulgi de ciocolată fără zahăr**

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 175°C. Unge o tavă metalică de 20 cm și pune-o deoparte.
- Într-un bol mare, rezistent la microunde, încălzește uleiul și bucățile de ciocolată timp de 30 de secunde, până se topesc (aproximativ 60 de secunde în total). Alternativ, poți topi uleiul și ciocolata pe baie de aburi.
- Adaugă îndulcitorul, extractul de vanilie și ouăle, amestecând până când compoziția este bine omogenizată.
- Încorporează făina de migdale și amestecă până se combină bine.
- Opțional: Adaugă cele ¾ de cană de bucăți de ciocolată și amestecă până la omogenizare.
- Pune aluatul pentru brownie în tavă și întinde-l uniform.
- Coace timp de 32-34 de minute sau până când centrul este bine închegat.
- Scoate din cuptor și lasă să se răcească complet înainte de a tăia.





Mousse de avocado cu ciocolată și ghimbir

Ingrediente:

- **2 avocado maturi**
- **1 lingură pudră de cacao (neîndulcită)**
- **4 linguri eritritol sau îndulcitor cu conținut scăzut de carbohidrați**
- **½ cană lapte de cocos**
- **1 linguriță scorțișoară**
- **2 linguriițe ghimbir măcinat**
- **¼ linguriță nucșoară**
- **¼ linguriță piper allspice**
- **½ linguriță extract de vanilie**

Instrucțiuni:

- Pune toate ingredientele într-un blender și procesează până obții o compoziție fină.
- Toarnă amestecul în două pahare și pune-le la frigider timp de cel puțin 1 oră.
- Servește cu o presărare de pudră de cacao (opțional).





Cheesecake keto cu căpșuni pentru două persoane

Ingrediente:

Ingrediente pentru umplutura de cheesecake cu căpșuni:

- **¼ cană iaurt grecesc gras**
- **2 oz brânză cremă tăiată cuburi și ușor înmuiată**
- **½ cană căpșuni tăiate cubulețe***
- **1 lingură îndulcitor Monkfruit (de tip Golden sau alb)**
- **½ linguriță extract de vanilie**

Pentru crustă:

- **¼ cană nuci pecan măcinate**
- **2 linguri unt ghee topit**
- **2 linguri îndulcitor Monkfruit***
- **1 praf de sare (dacă nucile pecan nu sunt sărate)**

Instrucțiuni:

Cum să prepari crusta cheesecake-ului:

- Preîncălzește un cuptor cu microunde sau un cuptor obișnuit la 350°F (aproximativ 175°C).
- Amestecă ingredientele pentru crustă și apasă-le bine în fundul a două ramecini sau borcane rezistente la cuptor.
- Coace timp de 8-10 minute. Lasă crustele să se răcească complet.



Instrucțiuni pentru prepararea umpluturii de cheesecake cu căpșuni fără coacere:

- Într-un bol, bate smântâna până devine fermă. Pune deoparte.
- Combină brânza cremă înmuiată, îndulcitorul și vanilia. Amestecă cu un mixer electric până când compoziția devine omogenă și fermă. (Începe pe viteză mică, apoi crește la o viteză mai mare).
- Încorporează smântâna bătută în amestecul de brânză cremă.
- Adaugă căpșunile în cheesecake și amestecă până sunt complet încorporate.
- Pune jumătate din amestecul de cheesecake cu căpșuni în fiecare din vasele pregătite cu crustă răcită.
- Lasă la frigider timp de 30 de minute sau mai mult pentru ca cheesecake-ul să devină ferm.*



Prăjitură Keto cu Lime

Ingrediente:

Ingrediente pentru crustă:

- **½ cană făină de migdale**
- **3 linguri ulei de cocos**
- **1 lingură făină de cocos**
- **1 lingură îndulcitor Monkfruit**
- **1 praf de sare**

Ingrediente pentru crema de lime:

- **4 gălbenușuri de ou**
- **⅓ cană suc de lime (preferabil suc de lime key)**
- **½ linguriță coajă de lime**
- **¼ cană îndulcitor Monkfruit**

IIngrediente pentru umplutura de cheesecake:

- **1 pachet (8 oz) brânză cremă**
- **1 lingură îndulcitor Monkfruit**

Instrucțiuni:

Pentru crustă:

- Combină bine faina de migdale, faina de cocos, uleiul de cocos, îndulcitorul și sarea. Presară amestecul în fundul unei forme de sticlă pentru copt.
- Coace la 175°C timp de 20 de minute sau până devine aurie. Lasă să se răcească înainte de a adăuga umplutura. *Ajustează timpul în funcție de dimensiunea formei; dacă folosești o formă de 8x8, coace timp de 15 minute sau până devine aurie.

Crema de lime:

- Într-o cratiță mică, amestecă sucul de lime, coaja de lime, gălbenușurile de ou și îndulcitorul Monkfruit.
- Bate bine totul și pune cratița pe foc mediu.
- Bate continuu până când crema se îngroașă suficient pentru a acoperi telul atunci când este scos din cratiță. Acest proces durează aproximativ 2 minute.
- Îndepărtează crema de lime de la foc imediat și las-o să se răcească într-un bol separat.

Umplutura de cheesecake:

- Într-un bol mediu, bate brânza cremă cu îndulcitorul, apoi adaugă jumătate din crema de lime răcită.
- Întinde amestecul de cheesecake peste crustă răcită.
- Întinde restul de cremă de lime peste umplutura de cheesecake. Unele dintre ingredientele de brânză cremă pot să se amestece cu crema de lime; este în regulă.
- Lasă la frigider timp de cel puțin 1 oră înainte de servire.



Fursecuri Gingerbread

Ingrediente:

- **1 ¾ cană (192g) făină de semințe de floarea-soarelui măcinată**
- **½ cană (96g) îndulcitor monk fruit**
- **1 lingură scorțișoară**
- **1 lingură ghimbir măcinat**
- **2 linguriță nucșoară măcinată**
- **1 linguriță cremă de tartru**
- **½ linguriță bicarbonat de sodiu**
- **½ linguriță gumă xantan**
- **¼ linguriță allspice (amestec de condimente)**
- **¼ linguriță cuișoare măcinate**
- **¼ linguriță sare**
- **⅛ linguriță piper**
- **3 ouă, împărțite**
- **1 lingură (16g) unt de floarea-soarelui fără zahăr, înmuiat**
- **1 lingură (15 ml) smântână pentru frișcă**



Instrucțiuni:

- Într-un bol mare, amestecă făina de semințe de floarea-soarelui, îndulcitorul monk fruit, scorțișoara, ghimbirul, nucșoara, crema de tartru, bicarbonatul, guma xantan, allspice, cuișoarele, sarea și piperul.
- Adaugă 2 ouă, untul de floarea-soarelui și smântâna pentru frișcă și amestecă cu un mixer electric până când obții un aluat omogen. Acoperă bolul cu folie și pune-l la frigider pentru 2 ore.
- După ce aluatul s-a răcit, preîncălzește cuptorul la 165°C și pregătește o tavă de copt cu hârtie pergament.
- Pulverizează două foi de hârtie pergament cu spray non-stick. Pune aluatul răcit între aceste foi, apăsând ușor, și întinde-l uniform cu un sucitor. Taie fursecurile în formele dorite folosind forme de tăiat.
- Bate oul rămas într-un bol mic și unge fursecurile cu o pensulă. Coace fursecurile timp de aproximativ 20 de minute sau până sunt complet coapte, în funcție de grosimea acestora.





Bezele fără zahăr

Ingrediente:

- **3/4 cană de sirop simplu fără zahăr**
- **1 albuș de ou**
- **1 lingură de îndulcitor pudră (opțional)**

Instrucțiuni:

- Începe prin a preîncălzi cuptorul la o temperatură scăzută. Pregătește ingredientele: îndulcitorul lichid fără zahăr și albușul de ou.
- Folosind o baie de aburi (sau un vas de gătit cu un bol deasupra), adu apa la fierbere.
- Odată ce bolul este cald, adaugă îndulcitorul lichid și albușul de ou. Cu ajutorul unui tel, bate albușurile până obții o consistență albă și spumoasă.
- Când albușurile sunt spumoase, oprește procesul de baie de aburi și usucă exteriorul bolului. Transferă amestecul într-un mixer și continuă să bați la viteză medie spre mare până când obții vârfuri albe și ferme.
- Pregătește o pungă de ornat cu vârful dorit și adaugă amestecul de bezele. Pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, începe să formezi mici bezele, lăsându-le să se așeze un minut sau două.
- Coace bezelele la 90°C timp de 2-3 ore. În funcție de tipul de îndulcitor folosit, bezelele pot rămâne parțial uscate. În acest caz, continuă coacerea sau folosește un deshidrator pentru a le usca complet și a deveni crocante.





Biscuiți cu ciocolată și caramel sărat

Ingrediente:

Ingrediente pentru aluatul de biscuiți:

- **2 căni făină de migdale blanșate, măcinată**
- **3 linguri făină de cocos**
- **1/3 cană cacao pudră neîndulcită**
- **1 linguriță praf de copt**
- **1/4 linguriță gumă xantan**
- **1/4 linguriță sare de mare**
- **2 stick-uri de unt ghee sărat, înmuiat**
- **2/3 cană eritritol granular**
- **1 ou mare**
- **2 uncii de ciocolată neagră fără zahăr, topită**
- **1 1/2 linguriță extract pur de vanilie**
- **1/2 linguriță extract pur de migdale**

Pentru caramelul sărat:

- **1 stick de unt sărat**
- **1/2 cană eritritol brun**
- **1/3 cană smântână**
- **1 linguriță extract pur de vanilie**
- **1/4-1/2 linguriță sare de mare**
- **Sare de mare flocată, dacă este dorit**



Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 190 grade Celsius. Tapetează o tavă de copt cu hârtie.
- Într-un bol mediu, amestecă bine fainurile, cacaoa, praful de copt și sarea. Într-un bol mare, bate untul cu eritritolul până devin ușoare și pufoase (aproximativ 3 minute). Adaugă oul, ciocolata topită și extrasele. Amestecă pentru a le încorpora complet. Curăță marginile bolului.
- Adaugă jumătate din ingredientele uscate. Amestecă pentru a combina. Adaugă restul ingredientelor uscate și amestecă până se încorporează.
- Folosind o lingură pentru biscuiți, formează 24 de bile din aluat. Răsucește-le cu mâinile pentru a le uniformiza. Așază-le pe tava de copt. Apasă-ți degetul mare în mijlocul fiecărui biscuit, până la jumătate, pentru a crea un puț pentru caramel. Coace timp de aproximativ 10-12 minute. Fii atent la final, deoarece biscuiții de ciocolată nu sunt ușor de observat în privința culorii sau a arderii. Îndepărtează-i din cuptor și lasă-i să se răcească complet.
- Pentru a face caramelul, topește untul într-o cratiță medie la foc mediu-mic. Îndoaie untul ușor, amestecând frecvent. Micsorează focul. Adaugă eritritolul, smântâna, vanilia și sarea de mare. Amestecă pentru a combina și pentru a dizolva complet zahărul. Lasă caramelul să fiarbă neperturbat la foc mic timp de 15 minute. Îndepărtează de pe foc și toarnă într-un borcan de sticlă pentru a se răci. Caramelul se va îngroșa pe măsură ce se răcește, timp de cel puțin o oră.
- Pune caramel în puțul fiecărui biscuit. Presară sare de mare flocată, dacă este dorit.



Fursecuri Keto cu Nuci Pecan

Ingrediente:

Ingrediente pentru fursecuri:

- **1 cană nuci pecan, mărunțite fin**
- **1 baton de unt ghee**
- **1/2 cană îndulcitor pudră (pentru glazură)**
- **1 1/2 cană făină de migdale**
- **1 linguriță esență de vanilie**
- **Un praf de sare**

Pentru înveliș:

- **1/4 cană îndulcitor pudră pentru a tăvăli fursecurile**



Instrucțiuni:

- Pune nucile pecan în robotul de bucătărie și pulsează până sunt măcinate fin. Pune deoparte.
- Într-un bol, mixează untul și îndulcitorul pudră până devin o cremă.
- Adaugă făina de migdale, esența de vanilie, sarea și nucile pecan mărunțite. Amestecă bine.
- Pune aluatul la rece pentru cel puțin o oră (ajută la păstrarea formei fursecurilor la copt).
- Preîncălzește cuptorul la 200°C și tapetează o tavă de copt cu hârtie de copt. Formează bile mici de aproximativ 2,5 cm diametru.
- Coace fursecurile timp de 10 minute.
- Imediat după coacere, tăvălește fursecurile fierbinți în îndulcitor pudră pentru primul strat de acoperire.
- Lasă fursecurile să se răcească complet, apoi tăvălește-le din nou în îndulcitor pudră pentru al doilea strat.
- Păstrează fursecurile într-un recipient etanș la temperatura camerei.



Praline fără coacere

Ingrediente:

- ½ cană smântână pentru frișcă
- 4 linguri unt ghee nesărat
- ½ cană xilitol (sau echivalentul îndulcitorului preferat)
- 1 lingură ulei de cocos
- 1 linguriță esență de vanilie
- 1 cană fulgi de cocos neîndulciți (fin răzuiți, nu fulgi mari)
- 1 cană nuci pecan mărunțite

Instrucțiuni:

- Într-o cratiță mare, topește smântâna, untul, xilitolul și uleiul de cocos.
- Adu compoziția la fierbere ușoară și las-o să fiarbă la foc mic timp de 10 minute.
- Ia cratița de pe foc și adaugă esența de vanilie, fulgii de cocos și nucile pecan mărunțite.
- Cu o lingură, formează mici grămăjoare pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și pune tava la congelator până când prăjiturile se întăresc complet.





Jeleuri de Crăciun Anti-inflamatoare

Ingrediente:

- **1 cană suc de rodie 100% natural (antiinflamator și bogat în antioxidanți)**
- **1/2 cană suc de portocale proaspăt stors (bogat în vitamina C)**
- **2 linguri pudră de turmeric (antiinflamator puternic)**
- **1 linguriță ghimbir proaspăt ras sau pudră de ghimbir (antiinflamator și bun pentru digestie)**
- **1-2 linguriță de îndulcitor natural, cum ar fi stevia sau eritritol (opțional, după gust)**
- **3 linguri gelatină fără arome (pentru consistența jeleurilor)**
- **1/2 linguriță extract de vanilie (pentru aromă)**



Instrucțiuni:

- Pregătirea sucurilor: Într-un bol, amestecă sucul de rodie și sucul de portocale. Înmoaie ghimbirul proaspăt ras în sucuri, amestecând ușor pentru a elibera aromele.
- Activarea gelatinei: Într-un bol separat, adaugă gelatina peste 1/4 cană din amestecul de suc și las-o să se umfle timp de 5 minute.
- Prepararea mixului: Într-o crăticioară, încălzește restul de suc la foc mic (nu trebuie să fiarbă), apoi adaugă amestecul cu gelatină și amestecă până se dizolvă complet.
- Aromatizare: Adaugă pudra de turmeric și ghimbirul ras (sau pudra de ghimbir). Pentru un gust mai dulce, adaugă îndulcitorul natural ales și vanilia, amestecând până se omogenizează.
- Turnare în forme: Toarnă amestecul în forme de silicon în formă de stele, brăduți sau orice alte modele de Crăciun, apoi lasă-le să se răcească puțin.
- Răcire și servire: Pune formele la frigider pentru cel puțin 2 ore sau până când jeleurile se întăresc complet.
- Aceste jeleuri antiinflamatoare și fără zahăr sunt perfecte pentru sărbători, delicioase și pline de ingrediente benefice!



Sangria de iarnă fără alcool

Ingrediente:

- **2 mere mari, tăiate cubulețe**
- **1-2 pere, tăiate cubulețe**
- **1 portocală, feliată**
- **2 lămâi, 1 tăiată și 1 stoarsă**
- **1 cană suc de struguri 100%**
- **1 cană suc de rodie 100%**
- **1 cană suc de mere 100%**
- **180 ml apă + suc de soc fără zahăr**
- **2 căni apă minerală carbogazoasă**



Instrucțiuni:

- Pregătește fructele: spală și taie toate fructele în bucăți de dimensiuni potrivite. Îmi place să feliu lămâia și portocala, dar le poți tăia cum preferi.
- Adaugă fructele într-un carafă mare din sticlă.
- Toarnă sucul de struguri, sucul de rodie, sucul de mere, sucul de lămâie și soc. Amestecă.
- Lasă la frigider timp de 3 ore sau peste noapte.
- Pentru a servi, toarnă sangria și fructele în 2/3 dintr-un pahar. Umple cu apă minerală carbogazoasă, apă minerală sau un suc de lămâie și lime.
- Poți garnisi cu mai multe fructe feliate sau cu un băț de scorțișoară.





Mere coapte cu scorțișoară

Ingrediente:



- **4 mere mari (preferabil mere acrișoare, precum Granny Smith)**
- **2 linguri de nuci tocate (opțional)**
- **2 linguri de stafide (opțional)**
- **1 linguriță de scorțișoară măcinată**
- **1 linguriță de vanilie (opțional)**
- **1-2 linguri de ulei de cocos sau unt (pentru uns)**

Instrucțiuni:

- Preîncălzește cuptorul la 180°C (350°F).
- Pregătește merele: Spală merele și taie-le partea de sus (cotoarele) pentru a forma un "capac". Scoate miezul cu ajutorul unui cuțit sau al unui dispozitiv special pentru scos miezul.
- Umplutura: Într-un bol, amestecă nucile tocate, stafidele, scorțișoara și vanilia. Dacă dorești, poți adăuga și alte condimente, cum ar fi nucșoară sau cuișoare, pentru un plus de aromă.
- Umple merele.
- Coace merele: Așază merele într-un vas de copt uns cu puțin ulei de cocos sau unt. Pune capacul de la fiecare măr deasupra. Adaugă o cană de apă în vasul de copt pentru a ajuta la coacere.
- Coace-le timp de 25-30 de minute sau până când merele devin moi, dar nu se desfac.
-





Friptură de porc anti-Inflamatoare pentru Crăciun

Ingrediente:

- **1,5 kg mușchi sau pulpă de porc (alege o carne cu cât mai puțină grăsime)**
- **2 linguriță turmeric pudră (antiinflamator puternic)**
- **1 linguriță ghimbir pudră sau 1 bucată mică de ghimbir proaspăt, ras**
- **1 linguriță usturoi pudră sau 3 căței de usturoi zdrobiți**
- **2 linguri ulei de măsline extravirgin (sursă de grăsimi sănătoase, antiinflamator)**
- **1 lingură oțet de mere (ajută la frăgezirea cărnii și la digestie)**
- **1 linguriță rozmarin uscat sau câteva crenguțe de rozmarin proaspăt (bogat în antioxidanți)**
- **1 linguriță cimbru uscat**
- **1/2 linguriță piper negru proaspăt măcinat**
- **Sare de mare sau sare roz de Himalaya după gust**
- **1 cană de apă sau supă de legume fără sare (pentru a menține friptura suculentă)**

Instrucțiuni:

- Marinarea cărnii: Într-un bol mic, amestecă turmeric, ghimbir, usturoi, rozmarin, cimbru, piper și sare. Adaugă uleiul de măsline și oțetul de mere, amestecând până obții o pastă.
- Condimentarea cărnii: Freacă bine bucata de carne cu amestecul de condimente, asigurându-te că este acoperită uniform. Lasă carnea la marinat în frigider timp de cel puțin 1-2 ore sau, ideal, peste noapte. Acest pas ajută la înmuierea fibrelor cărnii și intensifică aromele.
- Pregătirea pentru cuptor: Preîncălzește cuptorul la 180°C. Pune bucata de carne într-o tavă adâncă de cuptor și toarnă o cană de apă sau supă de legume în tavă, pentru a preveni uscarea.
- Gătirea fripturii: Acoperă tava cu folie de aluminiu și pune friptura în cuptor. Las-o la gătit acoperită timp de 1,5 ore.
- Rumenește friptura: După 1,5 ore, îndepărtează folia și lasă friptura să se rumenească timp de 20-30 de minute, până când devine aurie și crocantă la exterior. Verifică friptura la intervale pentru a te asigura că nu se usucă – mai adaugă puțină apă sau supă dacă e nevoie.
- Odihna cărnii: Scoate friptura din cuptor și acoper-o cu folie pentru a o lăsa să se odihnească 10-15 minute înainte de a o tăia. Acest pas va păstra friptura fragedă și suculentă.
- Servește friptura de porc cu legume la cuptor (morcovi, cartofi dulci, sparanghel) sau o salată verde pentru un plus de nutrienți și savoare. Această rețetă de friptură de porc are un gust festiv deosebit și este prietenoasă cu sistemul digestiv!



Iarna se prezintă ca un moment al introspecției și al regăsirii echilibrului, o perioadă care ne îndeamnă să ne încetinim ritmul și să ne îndreptăm atenția spre esențial. Fiecare fulg de zăpadă care se așterne pe pământ, fiecare aromă caldă de condimente și băuturi reconfortante, ne oferă ocazia de a ne reconecta cu noi înșine. Această iarnă nu este doar despre frumusețea peisajului acoperit de zăpadă, ci și despre transformările profunde din interiorul nostru – un timp pentru revitalizare și pentru a ne oferi corpului și sufletului îngrijirea și atenția de care au nevoie.

Permite-ți să te bucuri de fiecare clipă de liniște și de fiecare masă plină de nutrienți. Fiecare rețetă savurată, fiecare moment dedicat reflecției sau relaxării, fiecare pas mic către sănătatea ta constituie o investiție în starea ta de bine, atât fizică, cât și emoțională. În această călătorie de echilibrare hormonală și îngrijire holistică, amintește-ți că nu căutăm perfecțiunea, ci ne concentrăm pe a răspunde nevoilor tale reale.

Ești mai puternică și mai capabilă decât îți imaginezi. Fiecare mic pas pe care îl faci este valoros – fie că alegi alimente care îți sprijină sănătatea sau creezi un spațiu călduros și primitor în care să te retragi. Învață să îți acorzi timp și să te bucuri de micile plăceri ale vieții, care îți aduc liniște și echilibru. Încrederea în propriul corp și respectul față de propriile ritmuri naturale te vor ghida spre o stare de bine durabilă.

Astfel, iarna nu este doar o perioadă de schimbări exterioare, ci și un moment de transformare interioară profundă. Este ocazia de a te reconecta cu forța ta interioară și de a permite strălucirii tale să iasă la suprafață chiar și în fața provocărilor.

Ești pe calea cea bună. Meriți acest echilibru, această sănătate și această pace interioară.

Elena A. Olaru

Începe anul cu o schimbare pozitivă pentru sănătatea ta!

Este momentul perfect pentru a face o schimbare semnificativă în viața ta, iar un prim pas esențial este să ai un meniu personalizat care să te ajute să susții echilibrul hormonal și să reduci inflamațiile.

Un plan alimentar adaptat nevoilor tale poate face diferența în modul în care te simți zi de zi, oferindu-ți nu doar energie și vitalitate, dar și o stare de bine profundă. Împreună, putem crea un plan care să îți aducă mai multă claritate și echilibru în viața ta, începând chiar din acest an.

Ofertă specială: Pentru orice solicitare de dietă personalizată care vine în urma acestui ghid, beneficiază de un **discount** de 10% din prețul afișat pe website **www.elenaolaru.ro**.

Este momentul să investești în tine și să faci primul pas spre un stil de viață mai sănătos și mai echilibrat. Dacă vrei să lucrezi alături de mine pentru a-ți personaliza dieta antiinflamatoare și a-ți transforma sănătatea, te invit să mă contactezi. Împreună, vom construi un plan care să se potrivească perfect cu stilul tău de viață!



✨ Dacă acest ebook ți-a adus puțină inspirație, sănătate și confort în viața ta, împărtășește-ți călătoria cu mine!
Fă un screenshot cu partea ta preferată, postează pe story și nu uita să îmi dai tag! 📖

Hai să inspirăm și alte femei să își găsească echilibrul!

Elena A. Olaru

Disclaimer

Acest e-book este destinat exclusiv scopurilor educaționale și informaționale. Informațiile oferite în paginile sale nu sunt menite să înlocuiască sfaturile, diagnosticul sau tratamentele medicale profesioniste. Înainte de a face schimbări majore în dieta, stilul de viață sau regimul de sănătate, te încurajăm să consulți un medic sau un specialist în nutriție.

Rețetele și recomandările din acest ghid sunt gândite să sprijine un stil de viață sănătos, dar rezultatele pot varia în funcție de nevoile individuale. Autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele efecte adverse sau pentru interpretarea informațiilor din acest e-book.

Alege întotdeauna ceea ce este potrivit pentru tine, în acord cu nevoile tale și sfatul unui profesionist.