Alquimia navideña

Espicias cálidas

- Canela: Digestión y piel radiante
- Clavo: Inmunidad y aliento fresco
- Jengibre: Digestión y energía
- Nuez moscada: Sueño reparador
- Pimienta de jamaica: Inmunidad y digestión

Hierbas aromáticas

- Romero: Memoria y cabello
- Menta: Digestión y frescura
- Sábila: Garganta y piel
- Tomillo: Inmunidad y toz
- Eucalipto: Toz y gripa

Dulces naturales

- Miel: Belleza y energía
- Dátiles: Hierro
- Vainilla: Antiestrés natural

Infusiones temporada

- Té navideño
- Infusión belleza festiva
- Bebida relajante
- Té "allspice"

Alquimia navideña

Reglas Generales para Mezclar Hierbas y Especias

- 1. Sabor Base:** Comienza con una hierba o especia que te guste mucho y construye a partir de ahí. Por ejemplo, el romero tiene un sabor fuerte y puede ser la base de una mezcla para carnes.
- 2. Complementar Sabores:** Combina hierbas y especias con perfiles de sabor que se complementen. Por ejemplo:
 - Hierbas suaves como el perejil y el tomillo combinan bien con especias suaves como la nuez moscada.
 - Hierbas fuertes como el romero y el orégano se complementan con especias fuertes como el pimentón ahumado.
- 3. Cocina Internacional:** Toma inspiración de combinaciones tradicionales de diferentes cocinas. Por ejemplo:
 - Cocina italiana: Albahaca, orégano, tomillo, y romero.
 - Cocina india: Cilantro, comino, cúrcuma, y cardamomo.
- 4. Uso Apropriado:** Algunas hierbas y especias son mejores para platos específicos. El eneldo es excelente para pescados, mientras que el comino es perfecto para carnes a la parrilla.
- 5. Equilibrio:** No abrumes los platos con demasiadas hierbas o especias. A veces, menos es más.
- 6. Prueba y Error:** Experimenta con pequeñas cantidades hasta que encuentres las combinaciones que más te gustan.

Alquimia navideña

Algunas Recetas

Mezcla All spices

- Canela: 2 cucharaditas
- Nuez Moscada: 1 cucharadita
- Clavo de Olor: 1/2 cucharadita
- Jengibre: 1/2 cucharadita
- Pimienta de Jamaica: 1/4 cucharadita

Mascarilla fiesta navideña

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de clavo de olor en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
- 2 cucharadas de miel o aceite de oliva

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes secos en un recipiente.

Añade la miel o el aceite de oliva y mezcla bien hasta obtener una pasta homogénea.

Aplica la mezcla en tu rostro, evitando el área de los ojos y la boca.

Deja actuar durante 10-15 minutos.

Enjuaga con agua tibia y seca suavemente con una toalla.

Té navideño:

- 2 ramas de canela
- 4-5 clavos de olor
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo o 3-4 vainas de cardamomo
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado y rallado (aproximadamente 1 cucharadita)
- 1 anís estrellado
- 1 cucharadita de cáscara de naranja seca o unas tiras de cáscara de naranja fresca (evita la parte blanca que puede ser amarga)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional, para un toque dulce y aromático)
- 4 tazas de agua
- Miel o azúcar al gusto (opcional)
- Rodajas de limón o naranja para decorar (opcional)