

ČAJE A ICH BLAHODÁRNE ÚČINKY



*Pokračujeme v naše „zahrievacej“ téme a napíšeme si čosi viac o bylinkách a ich výborných účinkoch pri prechladnutí, ako prevencia chorôb, na podporu imunity alebo len tak na zohriatie v chladnom počasí. A že si môžeme pripraviť aj čaj, ktorý nie je z byliniek, sa dočítate na našej nástenke...
KUK*

Mäťový čaj

Kto by ho nepoznal. Má viacero výhod-
posilňuje nervovú sústavu, pomáha pri
chrípke a prechladnutí, žalúdočných
ťažkostiach či pri bolestiach hlavy.

Skúsili ste ho so škoricou? Spoločne vám
pomôžu lepšie sa koncentrovať a majú
povzbudzujúci účinok.



Zázvorový čaj

Výborný najmä na zohriatie a pri virózach či prechladnutí, posilňuje imunitu. Kupujte koreň, kúsok z neho odkrojte, olúpte a nastrúhajte. Čím dlhšie budete lúhovať, odvar bude silnejší. Prisladzte medom, prípadne vylepšite citrónom.



Šípkový čaj

Je považovaný za klasiku v tomto období, pre svoj vysoký obsah vitamínu C prispieva k upevňovaniu imunity. V kombinácii s medom je výborným zdrojom vitamínov a iných cenných látok. Bude o to lepší, ak ho pripravíte z vlastnoručne nazbieraných šípok.



Lipový čaj



Podporuje potenie pri horúčke,
zmierňuje kašeľ či bolesti hrdla.

Výborne prehreje, dobre sa vám po ňom
bude spať.

Rakytníkový čaj

Tak ako šípky, aj rakytník obsahuje veľa
vitamínu C a tiež iné dôležité vitamíny. Je
výborný na posilnenie imunity, pomáha pri
trávení, bolestiach mandlí, hrdla a pľúc.
Taktiež pri sústredení, zlepšuje pamäť. Jeho
pravidelným pitím
sa budete cítiť
vitálnejšie.



Rumančekový čaj

Rumanček je považovaný za univerzálny liek, no jeho najväčšia hodnota je v protizápalovom a dezinfekčnom pôsobení. Pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest a trávenia, podporuje hojenie rán. Harmanček pomáha nie len ako čaj, ale tiež sa môžete nad ním naparovať, alebo ho použiť v podobe sedacieho kúpeľa.



Čaj z matrinej dúšky

Má silné dezinfekčné a antibakteriálne účinky, tiež priaznivé účinky pri chorobách dýchacích ciest, uľahčuje vykašliavanie a zároveň tlmí dráždenie na kašeľ. Navyše odstraňuje nervové napätie, bolesť hlavy, zbavíte sa pri ňom smutných jesenných či zimných nálad. Oslad'te si ho bazovým sirupom a všetky baktérie sa zaručené stihnú utopiť skôr ako narobia vo vašom tele neplechu.



Čaj z jablka

Chutné jabĺčka sa hodia aj na prípravu lahodného čaju, ktorý osvieži, zahreje a prevonia celý dom. Jablko pokrájajte na kocky, pridajte škoricu, klinčenky a povarte asi 10 minút. Preced'te a podávajte Je veľmi chutný a voňavý.



Pečený čaj z ovocia

Použite čerstvé, mrazené ovocie alebo aj kompót. Kombinovať ovocie môžete podľa vlastnej chuti. Každé má čosi do seba a obsahuje rôzne zdraviu prospešné látky. Zmiešate s cukrom, škoricou, klinčekmi, pečiete cca hodinu, môžete sterilizovať. A potom už len vychutnávať zaliate horúcou vodou (cca 1 lyžičku na šálku čaju).



Škorica, med a citrón

Med, škorica a citrón výborne ochutia akýkoľvek čajík a zvýšia účinnosť blahodárnych látok, ktoré sa v ňom nachádzajú.

Škorica podporuje imunitu, prekrvenie, trávenie a dokáže zahriať.

Med je skvelým sladidlom, je zdravší ako cukor, zmierňuje kašeľ.

Citrón poskytuje potrebný vitamín C.

