

Katere čaje pijemo pozimi?



Star kitajski pregovor pravi: »Raje brez hrane tri dni kot le en dan brez čaja«. Najnovejša sodobna spoznanja le še potrjujejo tradicijo, da pitje čaja ni le prijeten obred, temveč se koristni učinki hitro pokažejo ob ugodnem vplivu na zdravje in splošnem dobrem počutju.

Danes smo za vas izbrali tri priljubljene slovenske čaje, ki vas bodo prijetno pogreli, vas zavarovali ali ozdravili prehlada in prijetno umirili. Za boljše delovanja zelišč pa jih podkrepite še z žličko domačega medu.

Kliknite na video za kratko predstavitev Terezije Nikolčič in njene knjige:



KLIKNITE TUKAJ za naročilo knjige Čaji dobre misli Terezije Nikolčič 101 zelišče za ljudi in

Odpravimo prehlad z dišečo perlo



Priprava čaja iz dišeče perle

Žličko suhega zelišča dodamo v skodelico vrele vode. Pokrit poparek pustimo 5 do 10 minut. Po potrebi pijemo dve skodelici dnevno.

Zakaj ga pijemo pozimi?

Dišeči perli rečemo tudi **prehlajenka**, saj je eno najbolj znanih domačih zdravil za odpravo prehlada.

Drugi zdravilni učinki

Dišeča perla se uspešno uporablja pri glavobolu, migreni, nespečnosti, za pomiritev histerije in pri razburjenosti. **Dišeča perla velja za splošno krepčilo**, poleg tega pa deluje kot diuretik in sredstvo proti vnetjem. Krepi žile.

Materina dušica odpravlja mnoge težave



Priprava čaja iz materine dušice

1 žličko materine dušice dodamo v 2,5 dl vrele vode. Pokrito naj stoji 10 minut. Pijemo po potrebi.

Zakaj ga pijemo pozimi?

Čaj vsebuje eterična olja s timolom in druge



sestavine za izkašljevanje. Razkužuje ustno votlino, zato je priporočljivo za grgranje pri vnetju ust in grla, tudi pri angini, pljučnici, vnetju sinusov in glavobolu.

Drugi zdravilni učinki materine dušice

Pri želodčnih in črevesnih obolenjih **deluje kot grenčina in jih uspešno odpravlja**. Pomirja živčne glavobole, razbijanje srca in pomaga pri nespečnosti. Slabokrvnim čisti kri in kmalu prinese izboljšanje.

Pripravljajo se tudi kopeli za sprostitev, poparki, tople obloge in ovitki pri revmi, hladne obloge pri udarninah, zvinih in kožnih vnetjih. Primerna je za dišavne spalne blazinice za pomiritev, ki jih položimo pod vzglavnik.

Slez odpravi težave z zamašenim nosom



Priprava čaja iz sleza

Dve žlički korenin ali listov in cvetov sleza vsaj 4 ure namakamo v skodelici hladne vode, nato segrejemo. Sladkamo z medom ali sladkorjem.

Zakaj ga pijemo pozimi?

Pri angini, vnetju ust in grla čaj uporabimo za grgranje, z inhalacijo pa si uspešno pomagamo odmašiti zamašeni nos.

Drugi zdravilni učinki

Zaradi protivnetnih učinkovin deluje proti vnetjem dihalnih organov, blagodejno pa vpliva tudi na gladke mišice, bolezni ledvic in



mehurja in pomaga pri vnetju želodčne sluznice in čiru.

Zeleni svet priporoča:

KLIKNITE TUKAJ za naročilo knjige **Čaji dobre misli Terezije Nikolčič 101 zelišče za ljudi in živali in prejmite še darilo.**

Za več informacij in pomoč pri nakupu nas lahko tudi **pokličete na 031 848 038**.

V čudoviti knjigi boste spoznali **več kot sto zelišč**, s katerimi boste okrepili svoje zdravje in pregnali marsikatero bolezen.

V hrambi domačih nasvetov se boste naučili, kako pripravljati zdravilne tinkture, krepčilna vina, likerje, tradicionalne domače pripravke, zdravilne obloge, kopeli in še mnogo več.



Povzeto po knjigi **Čaji dobre misli** prve uradne slovenske zeliščarice Terezije Nikolčič, kjer boste našli opise, slike in recepte za več kot 100 zdravilnih rastlilih, poleg tega pa tudi hrambo domačih nasvetov in čajne mešanice za zdravljenje različnih zdravstvenih težav.