

5 čajeva koje uvijek treba imati u kući

Napisao Administrator

utorak, 27 mart 2012 00:26 - Poslednje ažurirano utorak, 27 mart 2012 00:29



U proljeće vrebaju razni virusi, koji vrlo često ne zaobiđu ni one koji imaju dobar imunitet. Zato bi bilo dobro da pijete čaj od ehinacee koji ubija viruse i bakterije. Takođe, dobro je da u kući uvek imate i čajeve od žalfije, majčine dušice, nane i zeleni čaj, jer liječe razne tegobe, a pritom ne koštaju mnogo.

Ehinacea jača imunitet

Lekovito dejstvo: ova prelepa biljka u poslednjih nekoliko decenija sve se češće koristi kao sredstvo za jačanje imuniteta jer efikasno deluje protiv raznih virusa i bakterija. Lekovite materije ove biljke ehinakozid i arabinogalaktan stimulišu imunološki sistem da proizvodi više odbrambenih ćelija, koje blokiraju prodiranje upornih bakterija, kao što su streptokoke i stafilokoke.

Čaj: u većoj staklenoj tegli pomešajte 100 g suvih cvetova ehinacee, 50 g matičnjaka, 50 g propolisa i 500 ml 70% alkohola. Zatvorite teglu i ostavite je da stoji na tamnom mestu 14 dana. Nakon toga procedite sadržaj i čaj čuvajte u dobro zatvorenoj flašici. Tri puta na dan uzimajte po trideset kapi.

Zeleni čaj za sve

Lekovito dejstvo: redovno konzumiranje ovog čaja ubrzava metabolizam i podstiče izbacivanje tečnosti iz organizma, pa ga mogu piti osobe koje žele da smršaju.

Čaj: u šolju ključale vode stavite kesicu zelenog čaja. Ostavite da odstoji pet minuta, pa popijte. Gorak ukus ublažite limunovom sokom.

Nana leči stomak

Lekovito dejstvo: ako vas muče stomačne tegobe, nadimanje i dijareja, skuvajte čaj od pitome nane jer su brojna istraživanja pokazala da ova biljka umiruje creva i otklanja bol u stomaku. Listove nane treba brati dok su mladi jer tada sadrže najviši procenat eteričnih ulja, koja ovu

5 čajeva koje uvijek treba imati u kući

Napisao Administrator

utorak, 27 mart 2012 00:26 - Poslednje ažurirano utorak, 27 mart 2012 00:29

biljku čine lekovitom i daju joj karakterističan miris. Pitoma nana ima jači miris od divlje i sadrži veće količine mentola, lekovite materije koja blagotvorno deluje na probavu.

Čaj: kašiku suvih listova nane prelijte šoljom ključale vode, ostavite da odstoji pola sata, procedite i popijte. Odrasli treba dnevno da piju tri šolje čaja, a pošto je blag, mogu ga piti i deca.

Majčina dušica pomaže kod nesanice

Lekovito dejstvo: biljka cveta od juna do avgusta, a lekoviti sastojci nalaze se u listu i cvetu.

Majčina dušica sadrži eterična ulja timol i karvakrol koji opuštaju mišiće i pomažu kod nesanice.

Čajevi od ove biljke blagotvorno utiču na organe za varenje, a koriste se i za lečenje disajnih puteva.

Zato što sadrži lako isparljive sastojke, čaj od majčine dušice treba kuvati u poklopljenoj posudi jer u suprotnom neće imati lekovita svojstva.

Čaj: kašiku majčine dušice prelijte s dva decilitra ključale vode, poklopite i ostavite da odstoji pola sata. Nakon toga procedite i pijte nezaslađen čaj. Ukoliko vam smeta gorak ukus, umesto šećera stavite kašičicu meda.

Žalfija dezinfikuje grlo i desni

Lekovito dejstvo: sam latinski naziv ove biljke *Salvia officinalis* govori o njenim blagodetima – „officinalis” znači „lekovit”. Najkorisniji su listovi žalfije, i to u maju, kad biljka cveta, pa ih tada treba brati i sušiti. O tome govori i stara engleska poslovice koja kaže: „Ako želiš dug život, jedi žalfiju u maju”.

Listovi ove biljke sadrže mirisno eterično ulje, koje je njen glavni lekoviti sastojak. Žalfija se upotrebljava za ispiranje usta i grla, kao i protiv infekcija desni.

Čaj: za ispiranje usta i grla skuvajte čaj tako što ćete jednu kašiku suvog lišća žalfije preliti šoljom ključale vode. Čaj ostavite da odstoji pola sata, pa potom od tri do pet puta dnevno ispirajte usta. Takođe, svako jutro možete popiti jednu kafenu šolju ovog čaja.

Izvor: *Blic.rs*