

Protizánětlivý bylinkový čaj

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- drcený šípek 3 lžička
- voda 600 ml
- lipový květ 1 lžička
- mateřídouška 1 lžička
- jitrocel 1 lžička

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Uvedené množství čajové směsi zalijeme 600 ml vroucí vody a necháme 5 minut luhovat. Scedíme a podle chuti osladíme, nejlépe medem.

Pokud máme bylinky z vlastních zásob, můžeme si připravit větší množství směsi do zásoby: Smícháme 1 díl sušeného jitrocele, 1 díl mateřídoušky, 1 díl lipového květu a 3 díly drcených šípků. Jeden hrnek čaje připravíme přelitím 1 lžice této směsi vroucí vodou. Čaj necháme 5 minut luhovat, pak scedíme.

Protizánětlivý bylinkový čaj můžeme pít několikrát denně při nachlazení a zánětech dýchacích cest.