

LIEČIVÉ ČAJE

Rakytníkový čaj

Na čaj môžeme použiť **vysušené a pomleté plody** rakytníka. Z tejto úžasnej rastliny je však možné využiť **aj listy a konáre**. Po ich vysušení a podrvení dostanete výbornú čajovú zmes.

Pravidelným pitím 2-3 krát do týždňa účinne detoxikuje organizmus a dodáva telu vitalitu, pomáha aj pri **nespavosti a na uvoľnenie napätia a stresu**.

Šípkový čaj

Šípky **pokrájame alebo podrvíme**, aby sme z nich po zaliatí dostali čo najviac **vitamínu C**.

Ak si čaj pripravujeme **zo sušených šípkov**, budeme potrebovať menšie množstvo šípkov. Sušené šípky zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

Čaj z materej dúšky

Zdravé zelené výhonky zbierame od **mája do septembra**. Používajú sa najmä lístočky a bledofialové kvety. Môžeme ju používať **čerstvú**, ale tiež **usušiť**.

Ak si pripravujete čaj z čerstvej materej dúšky, podrďte najskôr výhonky. Nemusíte veľmi tlačiť, ide len o to, aby sa lístočky trochu narušili a po zaliatí ľahšie lúhovali.

Čaj z orechových listov

Listy sušíme na tmavom vzdušnom mieste, aby nezmenili svoju farbu a zachovali si všetky prospešné látky.

Orechový čaj má upokojujúce aj antibakteriálne vlastnosti. Pomáha s čistením krvi, tiež **znižuje hladinu cukru v krvi**. Je tak vhodný pre **ľudí s cukrovkou**.

Žihľavový čaj

Žihľava dvojdomá obsahuje mnoho účinných látok - **magnézium, vápnik, vitamíny K, A, C a B**. Mnohé z týchto vitamínov pôsobia v tele ako antioxidanty. Spolu **zlepšujú stav pokožky a vyživujú vlasy**.

Nalejte vriacu vodu na bylinu a nechajte 10 minút lúhovať. Môžete ho kľudne kombinovať s inými bylinkami (napr. rumanček alebo medovka).

Lipový čaj

Pomáha pri **bolestiach hrdla**, uľahčuje vykašliavanie a **znižuje horúčku**. Obsahuje viac ako 60 zložiek **éterického oleja a vitamín E**.

Sušené kvety nechajte vylúhovať 5 – 10 minút. Čaj môžete dochutiť medom alebo citrónom.

ČAJ MATÉ
Zlepšuje zdravie, dodáva energiu

ŽLTÝ ČAJ
Antidepressívum, aktivuje duševnú aktivitu

ČIERNY ČAJ
Zlepšuje stav kardiovaskulárneho systému

BIELY ČAJ
Spomaľuje proces starnutia kože

ČAJ OOLONG
Pomáha chudnúť

PUER ČAJ
Normalizuje trávenie

ČERVENÝ ČAJ
Hasí smäd a posilňuje imunitný systém

ZELENÝ ČAJ
Pomáha znižovať hladinu cukru v krvi

TYPY ČAJOV

@brainmarket_sk

Zuzana Š, 8.B

