



# RECEPT ZA ČAJNO MEŠANICO "PREHLAD IN GRIPA"

*Ta recept je naša različica zeliščne formule, ki je kombinacija stoletja uporabljanih zelišč. Je eden izmed najbolj priporočljivih zeliščnih čajev za preprečevanje virusne okužbe zgornjih dihal oziroma za lajšanje simptomov le te. Iz naših izkušenj zeliščna mešanica učinkovito preprečuje okužbo s prehladom in gripo, in mnogi ki so jo uporabljali, so bili presenečeni nad tem, kako bolje so se počutili, ko so bili bolni.*

## KAJ POTREBUJEŠ...

- 3 ščepece suhega šipka
- 3 ščepece suhih bezgovih cvetov
- 1 ščepec suhega lipovega cvetja
- 2 ščepca suhe cvetoče zeli ameriškega slamnika
- 4 ščepece suhe cvetoče zeli vrtnega timijana
- med (po želji)



Pripravljena zeliščna mešanica bo zadostovala za 10 čajnih skodelic.

Hranite jo v suhem in temnem prostoru.

Za pripravo ene skodelice čajnega napitka vzemite 1 ščepec zeliščne mešanice in jo prelijte z vrelo vodo. Pustite pokrito stati 10min. Nato precedite in po požirkih popijte čim bolj vroč čaj. Priporočamo, da popijete vsaj 3 skodelice na dan.

