Pampeliškový čaj

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

5 až 10 ks	čerstvé květy pampelišky
1/4 litru	vroucí voda



Postup přípravy

Čertstvě utržené květy pampelišky omyjeme a dáme do hrnečku. Zalijeme vařící vodou a necháme louhovat 15 minut. Poté můžeme čaj přecedit a pít.

Proč bychom měli pít pampeliškový čaj? ***Čistí naše tělo od jedů, snižuje krevní tlak, podporuje naše trávení a omlazuje pleť.***
Druhou variantou na přípravu čaje je použití nadrceného kořenu pampelišky. Postačí 2 lžičky, které zalijete vařící vodou a opět necháte louhovat. Kořen sbírejte ještě než začne pampeliška kvést. ***Kořen má žlučopudné a močopudné účinky. Je mírně projímavý a působí jako antirevmatikum a prostředek čistící játra.***