Děláme domácí bylinkové čaje

Podzim a zima jsou ideální období, kdy se můžeme vrátit k osvědčeným receptům našich babiček. Bylinek je totiž celá řada a každá má jiné účinky – zatímco **lipový květ pomáhá při nachlazení, máta ulevuje od těžkého žaludku, meduňka uklidní a přispěje k dobrému spánku. Šípek dodá pořádnou dávku vitamínu C a heřmánek se postará o podrážděný krk i kašel.**

Zajímavé je i to, že čajové směsi si můžete připravovat sami podle aktuální potřeby –**jinou kombinaci zvolíte na imunitu, jinou na klidný večer a další třeba na povzbuzení** Nebojte se také přidat k bylinkám kousky sušeného ovoce, které dodají čaji jemnou sladkost a krásnou vůni.

Jak sušené bylinky skladovat?

Směsi z usušených bylinek musí být **skutečně řádně suché**. Uložíme je **v dobře uzavřených látkových či papírových sáčcích, ve sklenicích nebo plechovkách** na místě s dobrou ventilací a stálou teplotou. Dbáme, aby se k nim nedostaly prach ani vlhkost. Vydrží jednu sezónu.

Jak připravit bylinkový čaj?

Do 250 ml šálku vložíme jednu čajovou lžičku směsi, necháme 10 až 15 minut louhovat pod pokličkou. Můžeme osladit, nejlépe medem. Čaj na zažívání ovšem raději nesladíme. Nálev popíjíme teplý. Jaké čaje si můžete zkusit doma připravit?

Malý tip: *kdo chce, může si připravit i vlastní „čajové sáčky“. Stačí kousek jemné gázy nebo lněného plátna, do kterého dáte odměřenou směs, zavážete provázkem a jednoduše vložíte do hrnku. Takto připravené pytlíčky můžete mít vždy po ruce – ať už doma, nebo třeba v práci.*

Vyzkoušejte naše bylinkové směsi:

Čaj proti nachlazení

2 polévkové lžíce lipového květu, 1 polévková lžíce květu bezu černého, 1 polévková lžíce květu heřmánku, 1 polévková lžíce mateřídoušky, kousek skořice

➡ Podporuje pocení, uvolňuje dýchací cesty a pomáhá při horečce. Skořice navíc příjemně zahřeje.

Směs na povzbuzení a soustředění

2 polévkové lžíce máty peprné, 1 polévková lžíce rozmarýnu, 1 polévková lžíce listů šalvěje, 1 polévková lžíce květu levandule, pár sušených citrusových kůr

➡ Povzbudí mysl, zlepší koncentraci a osvěží tělo i hlavu – ideální při únavě nebo dlouhém pracovním dni.

Čaj na detoxikaci organismu

2 polévkové lžíce listů kopřivy, 1 polévková lžíce listů břízy, 1 polévková lžíce natě přesličky rolní, 1 polévková lžíce kořene čekanky

➡ Podporuje činnost ledvin a jater, pomáhá odplavovat z těla přebytečné škodliviny. Hodí se jako jarní či podzimní očista.

Bylinkový čaj pro ženy

2 polévkové lžíce listů maliníku, 1 polévková lžíce listů jahodníku, 1 polévková lžíce květu měsíčku, 1 polévková lžíce kontryhele

➡ Ulevuje při menstruačních obtížích, podporuje hormonální rovnováhu a celkově prospívá ženskému organismu.

Ovocno-bylinný čaj pro děti

2 polévkové lžíce šípků, 2 polévkové lžíce jablečných křížal, 1 polévková lžíce květů heřmánku, 1 polévková lžíce lipového květu, pár sušených borůvek

➡ Jemná a chutná směs, která posílí imunitu, dodá vitamíny a díky ovoci chutná i těm nejmenším.