

Ali ste vedeli, da...

- Čaj iz pehtrana ureja mesečno perilo?
- Česen pomaga pri utrujenosti, glavobolu, omotici in duševnih depresijah?
- Je ingverjev čaj dober tudi za vid?
- Melisin čaj pomirja?

UP VITASAN

EKONOMSKA ŠOLA CELJE



UP VITASAN

Ekonomška šola Celje
Kosovelova ulica 4
3000 Celje

MENSTRUACIJA

Imate težave z bolečinami med menstruacijo?

Zeliščni čaj

- Njivska preslica – zmanjšuje krvavitev
- Rman – odpravlja krče
- Mrtva kopriva – zmanjšuje bolečino

Priprava: 2 čajni žlički izbranega zelišča prelijemo z ¼ litra vrele vode. 10 minut pustimo stati, nato odcedimo. Čaj pijemo 1 do 2 dni pred pričakovano krvavitvijo, najbolje 2 - krat na dan.

- *Blažitev PMS:*
mešanica detelje, sivke in cimeta.
- *Proti bolečinam in napihnjenosti:*
mešanica repuha, kamilic in materine dušice.
- *Urejanje krvavitve:*
mešanica plahtice, rožmarina in žajblja.
- *Ovulacija:*
mešanica komarčka, koprive in rožmarina.



GLAVOBOL

Vas po zabavi boli glava?
Skuhajte čaj in ublažite bolečino.

- Melisin čaj

Priprava: 1 čajno žlico melise prelijemo s skodelico vrele vode, po 5 minutah precedimo in popijemo.

- Ingverjev čaj

Priprava: 2 žlici naribanega ingverja prelijte s 3 skodelicami vode. Pustite stati 4-5 minut in precedite v skodelico. Vrečke z ingverjevim čajem so prav tako primerne, toda čaj nima pravega okusa po sveži ingverjevi korenini.

- Regratov čaj

Priprava: 1-2 čajni žlici posušenega regrata prelijemo z ¼ litra mrzle vode, segrejemo in pustimo 1 minuto vreti. Po 10 minutah čaj odcedimo in spijemo. Pijemo 2 skodelici čaja na dan 4 - 6 tednov.



MOZOLJI

Imate težave z mozolji?
Odpravite jih enostavno in poceni.

- Česen

Začimba, ki je antivirusna, antiglivična, antiseptična in antioksidativna, je odlična pomoč pri vneti koži. Svež strok česna razdelite na dva dela. Vtrite česen na mozolj in pustite delovati 2 minuti, preden obraz sperete z mlačno vodo. Postopek večkrat ponovite.

- Poprova meta

Zelišče deluje antibakterijsko in antivirusno, prav tako pa uničuje bakterije, ki povzročajo nastanek mozoljev. Zmečkajte nekaj listov poprove mete in jih nanesite ga na mozolj in pustite učinkovati 10 minut. Nato si kožo umijte z mrzlo vodo. Če nimate dostopa sveže poprove mete, lahko uporabite njeno olje.

- Milo limonske trave

Milo kožo globinsko čisti in jo naredi prožno. Primerno je za vse tipe kož. Po uporabi je koža čista in mehka.

