

*ALI STE VEDELI,
DA...*

- *bazilikin čaj
pomaga pri
nespečnosti,*
- *česen pomaga
pri utrujenosti,
glavobolih,
omoticah in
duševnih
depresijah,*
- *čaj iz pehtrana
ureja mesečno
perilo.*



Organizacija UP VITASAN

Ekonomška šola Celje
Kosovelova 4
3000 Celje
E-pošta: upvitasan.c@gmail.com



UP VITASAN

EKONOMSKA ŠOLA CELJE

NEKAJ NASVETOV ZA BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVJE

*IMATE TEŽAVE Z **GRIPO IN PREHLADOM?***

*ZA VAS IMAMO NEKAJ NASVETOV, KAKO JU
NA ENOSTAVEN NAČIN ODPRAVITE.*

- **MLEKO IN ŽAJBELJ**
Skodelico mleka skuhamo z žajbljem in sladkamo z medom. Pijemo zjutraj na tešče in čez dan.
- **PLJUČNIKOV ČAJ**
Čaj skuhamo in ga po potrebi sladkamo. Pijemo ga dvakrat do trikrat na dan.
- **ČESEN**
Pri kosilu počasi in po malem grizljamo stok česna, ga vsakokrat zalijemo z žlico juhe in pogoltnemo.
- **BEZGOVO CVETJE**
Poparimo pest cvetja, ga odcedimo in si z njim obvežemo vrat. Postopek trikrat ponovimo.
- **HREN**
Nariban hren po malem jemo vsako uro. Tudi ponoči. Če želodec surovega ne prenese, ga zjutraj in zvečer skuhamo na mleku. Ni za ledvične bolnike.



KAŠELJ - POGOSTA NOČNA MORA

V zimskem času, ko smo dovzetnejši za prehladna obolenja, se z njim pogosto soočimo. Podnevi nas preseneti s silovitimi napadi, ponoči nam ne pustijo spati.

UKREPI ZA BLAŽITEV KAŠLJA

- **LOVOR**
V pol litra vode damo nekaj lovorjevih listov in pustimo, da vre toliko časa, da ostane le pol tekočine. Tekočino odlijemo in jo sladkamo z medom in pijemo večkrat na dan.
- **ŽAJBELJ**
Segrevamo veliko žlico sladkorja in 8 listov žajblja, da se sladkor raztopi in zarumeni. Dodamo zajemalko mleka in zavremo. Precedimo in še vroče popijemo.
- **VRTNI TIMIJAN**
Žlico zelišča prelijemo z 2 dl vrele vode in pustimo, da se ohladi. Ko je ohlajeno dodamo med in pijemo toplega večkrat na dan.
- **AKACIJA**
Cvetove moramo nabirati tik pred tem, ko se odpro. 5 g cvetja prelijemo z 1 dl kropa in pijemo kot čaj.



ČREVESNE TEŽAVE

POMOČ PRI TEŽAVAH

- **POROVA META**
Blaži črevesne krče. Polno žlico listov prelijemo z 2dl kropa, pokrijemo in pustimo malo stati. Pred jedjo pijemo nesladkanega, po jedi pa z dodatkom meda.
- **PETERŠILJ**
Pomirja in preganja črevesne vetrove.
- **REGRAT**
Dobro vpliva na tanko črevo.
- **VRTNI ŠETRAJ**
2 do 3 žličke prelijemo s 3 skodelicami kropa. Napitek pomaga pri želodčnih in črevesnih krčih. Zdravi drisko.
- **PLAHTICA**
4 žličke zelišča poparimo s 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut. Popijemo 2 skodelici na dan.
- **INGVERJEV ČAJ**
V vrelo vodo dodamo tri žlice naribanega ingverja. Pokrijemo in še 10 minut kuhamo. Pustimo da se ohladi in dodamo limono ali med.
- **ZELENI ČAJ**
Zavremo vodo in vanjo damo zeleni čaj. Ko se ohladi lahko dodamo tudi med ali limono.

