



## ČAJ ZA DIHALA



Čaj za čiščenje in krepitev dihal je primeren pri kronični dihalni šibkosti, ki se pojavi npr. pri astmi, kroničnih bronhitisih...

Zmešaš:

- lučnik 10g
- bezeg - cvet 10g
- glog - jagode 10g
- slez - korenina 5g
- sladki koren 5 g
- veliki oman - korenina 5g
- ingver 5g

oziroma v razmerju..

Vzameš 2 zvrhani jedilni žlici te mešanice, preliješ s skodelico vrele vode in pustiš stati pokrito 10 min. Precediš in piješ po požirkih dokler je vroče in zraven globoko dihaš (lahko dodaš med).