



## ČAJ ZA PREBAVILA



### ZA SPLOŠNO DOBRO PREBAVO IN POČUTJE

Zmešaš:

- kamilica - cvet 50g
- komarček – seme 50g
- kumina -seme 50g

Vzameš 2-3 zvrhane jedilne žlice te mešanice, preliješ s skodelico vrele vode in pustiš stati pokrito 10 min. Precediš in piješ po požirkih dokler je vroče (lahko dodaš med).

Lahko ga uporablja kdorkoli, kolikor želi in pripomore k dobri prebavi in splošnemu dobremu počutju.



## ZA CELJENJE ČREVESJA

Zmešaš:

- rman 30g
- ognjič - cvet 30g
- trpotec – list 30 g
- kamilica 30 g
- sladki koren 10 g

Vzameš 3 zvrhane jedilne žlice te mešanice, preliješ s skodelico vrele vode in pustiš stati pokrito 10 min.

Pri akutnih težavah, po potrebi narediš močnejšo mešanico ali piješ pogosteje.

Po želji lahko dodaš med.