

Sastav čaja: Imunološki preporod

Objavljeno [06.11.2013.](#) autor [Studio Martina & Natura](#)

Prisjetimo se našeg članka koji je objavio Večernji list prije nešto više od godinu dana. Članak je u ime udruge za fitoaromaterapiju napisala naša predsjednica



Martina Bogdanić, objavljen je 24.10.2012.god u okviru posebne knjižice koja je išla uz Večernji list, naziva „ Prirodna ljekarna za hladne dane“.

Kako zima dolazi dani su sve kraći, sve hladniji i brige su sve veće. U takvim uvjetima vrlo je lako tijekom zime posustati pod kakvim virusom u prolazu, potrebno je ojačati imunitet.

U sastavu vaše biljne kućne ljekarne ne biste smjeli ostati bez suhih cvjetnih glavica majčine dušice (*Thymus serpyllum*) koju ćemo u jednakom omjeru miješati sa listićima i cvjetovima vriska (*Satureja montana*). Na 100 g ovakve mješavine dodati ćemo 10 g cvijeta i 10 g lista kadulje (*Salvia officinalis*). Jednu punu jušnu žlicu mješavine prelijte sa 3 del kipuće vode, poklopite i pričekajte bar 30 min prije nego ju procijedite. Zasladite planinskim medom i pijte na gutljaje.



Ovu mješavinu ja nazivan „Imunološki preporod“, blagotvorno utječe na cijelo tijelo a posebno je dobra za respiratorni sustav. Ako ju pijete tijekom cijele zime zaobići će vas sve gripe i prehlade.

A ako vas (iznimno) uhvati koji virusić osim udarnih doza toplog čaja (do 2 l na dan) pomognite si tako da 3 puta dnevno na područje prsa utrljate uljnu mješavinu od 30 ml kantariona i 60 kapi eteričnog ulja ravsare (*Cinnamomum camphora*). Ovo eterično ulje bogato spojevima oksidom 1,8-cineolom i alkoholom a-terpineolom djeluje specifično antivirusno, no neophodno je da koristite kemotipizirano eterično ulje.

I navedena čajna mješavina i eterično ulje ravsare djeluju u istom smjeru a to je: izuzetno imunostimulirajuće, direktno antivirusno (pa će osim kod raznih respiratornih virusa pomoći i kod virusa herpesa), opuštaju bronhe i olakšavaju disanje i iskašljavanje. Nadalje djeluju smirujuće na centralni nervni sustav, ali i smirujuće, protuvirusno i protubakterijski na infekcije probavnog i urinarnog trakta. I još nešto, kod pripreme i ispijanja čaja (3xdn po jedna šalica) bitno je da uživamo, razina serotonina (koja je bitna i za imunološki sustav) je veća ako nešto činimo sa zadovoljstvom!