

Čajové posedenie

Mgr. Veronika Grešová, Mgr. Veronika Ženčuchová

SMŠ Vilôčka, Vencová 4, Košice 040 01

Lesná pedagogika

Sninské rybníky

24.-25.9.2020

*A čo budete vlastne
ochutnávať?
Takéto dobroty...*

Echinacea účinky zdravia



Silný stimulant imunitného systému a lymfatického – celková ochrana tela



Pôsobí ako antibiotikum, antiseptikum ochraňuje telo pred vírusmi, baktériami



Echinacea lieči – prechladnutie, žal. vredy, močové, dýchacie, pečeň a kožné ochorenia



Echinacea obsahuje vitamíny, minerály, silicu, živice, triesloviny a polysacharidy



Čaj z Echinacei – 1 ČL usušených lístkov zalejte 2 - 2,5 deci horúcej vody a lúhujte 10min. Čaj pite teplý 2 – 3 krát za deň



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*ECHINACEA
PURPUROVÁ*



Lipa účinky zdravia



Obsahuje - éter. olej, flavonoidy, triesloviny vitamín C, E a sachar.



Podporuje imunitu, trávenie, chuť jedla, prečisťuje telo, chráni bunky



Močopudné účinky, prečisťuje obličky, upokojuje nerv. systém, zlepšuje spánok



Antiseptické a antibiotické účinky, zabezpeč. dobré hojenie rán, kožných chorôb a riedi krv



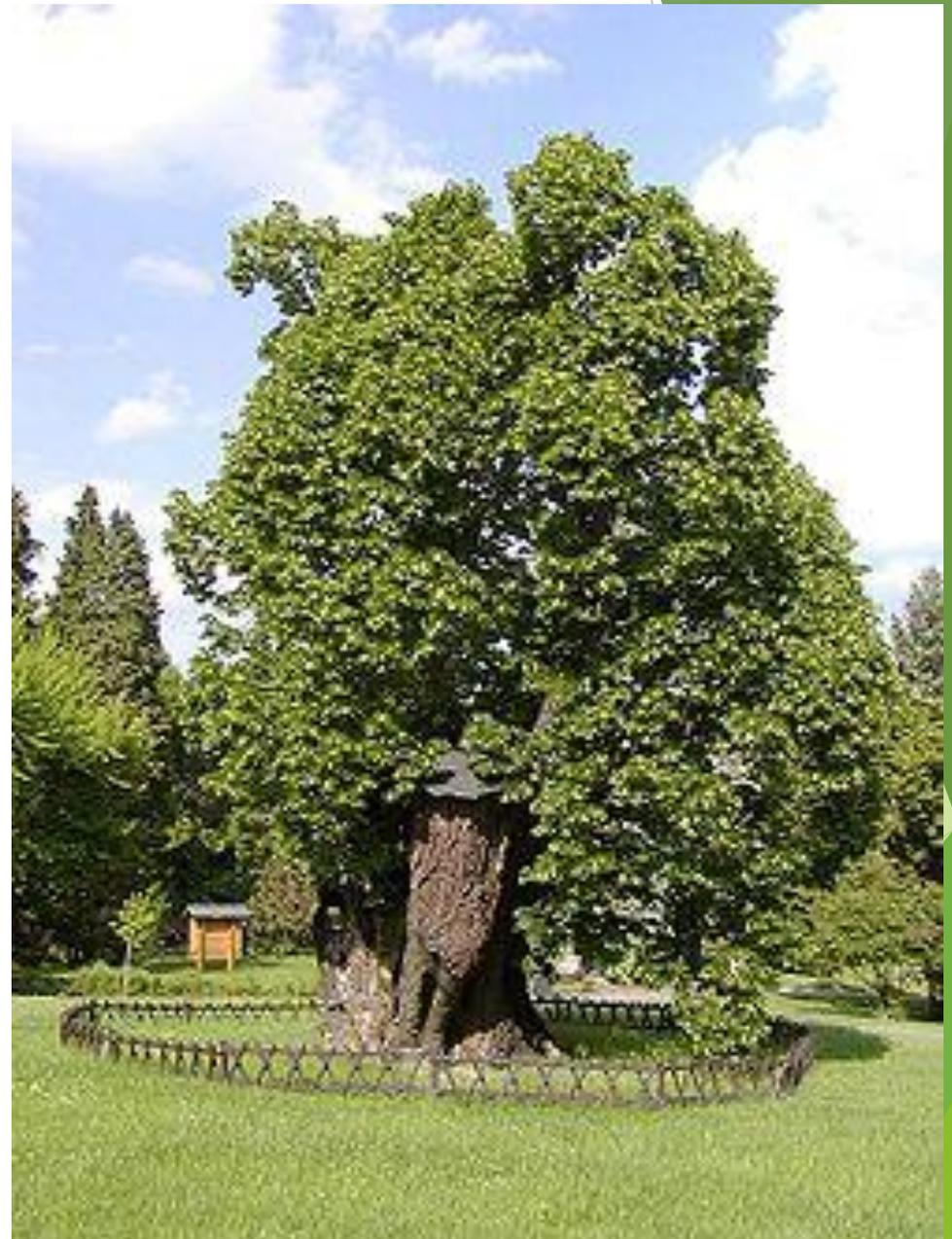
Lipový čaj – 1 PL sušenej lipy zalejte 4 deci vriacej vody a nechajte lúhovať 12 – 15 min. Pite 2 krát za deň, po 2 deci, pri akút. stavoch



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



LIPA
MALOLISTÁ



Materina dúška *účinky zdravia*



Materina dúška obsahuje – vlákninu, silice, vitamíny, flavonoidy a kyseliny



Podporuje imunitný systém, trávenie, nervový systém a pravidelnú stolicu



Silné antiseptické a močopudné účinky, odstraňuje migrénu, stres, zlepšuje spánok



Odstraňuje hlien, kašeľ, hojí kožné choroby poranenia, prečisťuje obličky a moč. cesty



Čaj – 2 PL materinej dúšky zalejte 0,5 litrom vriacej vody. Nechajte lúhovať 7 minút a potom vypite. Pite 2x za deň



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*MATERINA
DÚŠKA*



Mäta pieporná účinky zdravie



Obsahuje – vitamíny A, B, C, vápnik, draslík, vlákninu, bielkoviny, horčík...



Podporuje – obranyschopnosť tela, trávenie, vyprázdňovanie, nervový sys.



Odstraňuje kŕče brucha, migrény, bolesti kĺbov, plynatosť, nechutenstvo a aj hnačky



Osviežuje organizmus a dych, zlepšuje dobrý spánok, má antiseptické a antibiotické účinky

Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



Mätový čaj – 1 ČL mäty (sušená/čerstvá) zalejte 2 dc vriacou vodou, lúhujte 10 min. Môžete pridať med/citrón. Piť 1/2x denne





*MÄTA
PRIEPORNÁ*



Medovka lekárska *účinky zdravia*



Obsahuje - vitamíny B, C, flavonoidy, bioflavonoidy, silice, kyselinu kávoú



Silne podporuje imunitu a chráni telo pred pôsobením voľnými radikálmi



Má antiseptické a antibakteriálne účinky, uvoľňuje dýchací systém od hlienov a kašľa



Hojí kožné poranenia a choroby, odstraňuje migrény a nervozitu, upokojuje organizmus



Čaj z medovky – 2 ČL usušenej rastliny zalejte 2,5 deci vriacej vody. Lúhujte 8 – 12 minút. Denne piť 2 – 3 čaje



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*MEDOVKA
LEKÁRSKA*





*PAMAJORÁN
OBYČAJNÝ*



Prvosienka *účinky zdravia*



Obsahuje - vitamín C, kyseliny, flavonoidy, silice a éterické oleje



Podporuje – imunitný a nervový systém, trávenie a pravid. stolicu



Prečisťuje, podporuje dýchacie cesty, krv, obličky, močové cesty, dobrý spánok



Silné antiseptické, antibiotické, detoxikačné a močopudné účinky, odstraňuje stres z tela



Čaj z kvetu: 1 ČL kvetu, zalejte 2 deci vriacou vodou a nechajte lúhovať 7 – 9 minút. Teplý čaj pite 1 – 2 x za deň



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*PRVOSIENKA
JARNÁ*



Podbeľ

účinky zdravia



Obsahuje – flavonoidy, triesloviny, silice, vlákninu, kyseliny, sacharidy



Silná podpora imunitného systému, detoxikácia tela, antiseptické účinky



Podpor. zdravé dýchacie cesty, odstraň. kašeľ, hlien, dusenie, zápal ústnej dutiny



Podporuje zdravú pokožku, zlepšuje hojenie poranení, kožných chorôb, dezinfikuje rany

Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



Podbeľový čaj – 1 ČL kvetu zalejte 2,5 deci vriacej vody. Lúhujte 8 – 11 minút. Pite 2 x za deň, ako prevenciu 1 x denne





*PODBEL'
LIEČIVÝ*



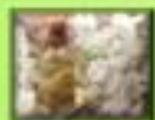
Rebríček *účinky zdravia*



Obsahuje achilín, triesloviny, silice, flavonoidy, vlákninu, kyseliny a...



Podporuje – imunitný systém, silné antiseptické a antibiotické účinky



Podporuje trávenie, stolicu, koncentráciu, pravidelný menštruačný cyklus, močopudný



Zlepšuje hojenie kožných poranení, eliminuje mastenie pokožky, vlasov a odstraň. lupiny



Čaj vnútorné užitie – 2 ČL sušeného myšieho chvosta zalejte 2,5 deci vody, lúhujte 7 minút, pite 2 x denne.



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*REBRÍČEK
OBYČAJNÝ*



Repík lekársky *účinky zdravia*



Obsahuje – vitamíny B, C, bielkoviny, vodu, triesloviny, éterické oleje a...



Silná podpora imunitného systému, ochrana tela pred zápalmi, infekciami



Podporuje hojenie rán, kožných chorôb, trávenie, vylučovanie žlče, chuť do jedla



Prečisťuje a podporuje funkciu močových a dýchacích ciest, obličiek, pečeni a žlčníka

Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



Repíkový čaj – 1 ČL sušeného repíka zalejte 2,5 deci vriacej vody, nechajte lúhovať 10-12 min. Čaj pite pred jedlom 1 – 2 x denne





*REPÍK
LEKÁRSKY*



Slez mauruský účinky zdravia



Obsahuje – vitamín C, triesloviny, sachar., sliz, minerály, kysel., silice



Podporuje obranyschopnosť tela, antiseptické a detoxikačné účinky



Odstraňuje kašeľ, zápal, tvorbu hlienu, plynatosť, bolesti žalúdka, Reumy a Dny



Podporuje – trávenie, pravidelnú stolicu, odvodňovanie, hojenie rán a kožných ochor.



Slezový čaj (pitie) – 1 ČL slezu zalejte 2,5 deci vriacej vody a lúhujte 13 – 15 minút. Čaj pite pomaly, 1 – 2 krát denne.

Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu

www.peknetelo.eu

www.peknetelo.eu



*SLEZ
MAURSKÝ*



Šalvia lek. účinky zdravie



Obsahuje – bielkoviny, antioxidanty, vitamín A, B, C, E, K, vlákninu, železo



Podporuje imunitný systém, trávenie, funkciu pečene, stolicu a prečisťuje krv



Silné antiseptické účinky, upokojuje nerv. systém, odstraňuje napätie a dodáva vitalitu



Podporuje vykašliavanie hlienu, hojenie kože, odstraňuje plynatosť, hnačky, bolesti brucha



Čaj zo šalvie lek. – 1 ČL šalvie varte v 0,5 l vody 2 – 4 minúty, potom čaj vypnite, scedte, môžete piť. Piť 2 krát do dňa, teplý



Zdravé a krásne telo

www.Peknetelo.eu



*ŠALVIA
LEKÁRSKA*

Zemežlč *účinky na zdravie*



Obsahuje – horčiny, triesloviny, ét. olej, kyseliny, flavonoidy, minerály



Podporuje imunitu, trávenie, pečeň, stolicu, hojenie kožných rán a chor.



Prečisťuje žalúdok, hrubé črevo, žlčník, zvyšuje chuť do jedla, podpor. krvotvorbu



Odstraňuje – nechutenstvo, bolesti brucha, žalúdka, žlčníka, pečene, zápaly pokožky



Zemežlčový čaj – 1 ČL sušenej vňate zalejte 2 deci vriacej vody a lúhujte 15 minút. Čaj sced'te, pite 1x pred obedom al. večerou.



Zdravé a krásne telo
www.Peknetelo.eu



*ZEMEŽLČ
MENŠÍ*



ZDROJE:

www.peknetelo.eu

(účinky rastlín na zdravie človeka)

KONTAKTNÉ ÚDAJE:

gresova.v@gmail.com

veronika.zorska@gmail.com

ĎAKUJEME

*za Váš čas, záujem
a spoločne strávenú
chvíľku.*

Veronika a Veronika 😊