Tavaszi tisztító teakeverék

(Nyirok-, és bélrendszer tisztítására)

A tavaszi nagytakarítást nem csak a lakásban érdemes elvégezni! Fordíts kellő figyelmet magara is! Ennek egyik olcsó, ugyanakkor nagyon hatékony módja a bélrendszer tisztítása, és a nyirokkeringés beindítása gyógyteával.
Talán első olvasatra kissé bonyolultnak tűnik az elkészítése, de hidd el, megéri!

A teakeverék két komponensből áll.
Mindkét komponenst alkotó tea összetevőiből a felírt mennyiséget alaposan összekeverjük, és az így kapott teakeverékekből készítjük majd a teákat.
Az egyik összetevőjét főzni kell, a másikat csak forrázni. Ez fontos, mert csak így oldódik ki a gyógynövényekből a megfelelő hatóanyag.

A két különbözőképp elkészített teát, végül egy kancsóba vegyítve, ízesítés nélkül kell fogyasztani 3x1 pohárral naponta, amíg a keverék el nem fogy, kb. 3 hétig.

I. teakeverék. (ezt kell főzni)

Mezei zsurló	90 g
Kutyabenge kéreg	60 g
Máriatövis mag	100 g (kávédarálóval kell durvára törni)

Kb. 3,5 dl. forrásban lévő vízhez adunk a teakeverékből 1 evőkanálnyi mennyiséget, és így kell főzni még 5 percig. Utána vedd le a tűzhelyről, és még 10 percig hagyd állni, majd szűrd le!

II. teakeverék. (ezt kell forrázni)

Csalán levél	40 g
Ragadós galaj	40 g
Kukoricabajusz	40 g
Nyírfalevél	25 g

Ebből a keverékből tegyél egy evőkanálnyit egy kancsóba, és öntsd nyakon 3 dl. forrásban lévő vízzel. Hagyd állni ezt is 15 percig, majd szűrd le.

Ezután a két teát öntsd össze, és reggeli - ebéd - vacsora előtt igyál meg belőle 1-1 pohárral ízesítés nélkül.

Hatására javul a nyirokkeringés a májműködés, és az epe elválasztás, gyorsul az anyagcsere, csökken a szövetek között a felesleges víz felhalmozódása.

Figyelem!

NAGYON FONTOS, HOGY A KÚRA IDEJE ALATT LEGALÁBB NAPI 2,5 LITER FOLYADÉKOT EL KELL FOGYASZTANI!

Ez lehet ásványvíz /nem buborékos, gyümölcslevek, lehetőleg nem cukrozottak, gyümölcs-, vagy zöld tea, leves stb.

Erre azért van szükség, mert a zsírszövetek között lerakódott méreganyagok a kúra során felszabadulnak, bekerülnek a keringésbe, újra bekerülnek a máj és a vesetisztító folyamataiba. Ha a kevés folyadék miatt nem tudnak kiürülni a szervezetből /széklettel vagy vizelettel/ károsíthatják a májat, vagy újra lerakódhatnak a bőr alatti szövetekbe, vagy az ízületekbe! Több kár lehet, mint haszon!