

## 1. Bylinné čaje (návod na vaření)

### a) Šalvějový čaj

Jednu až dvě polévkové lžíce krájené sušené šalvěje dáme do půl litru vroucí vody a necháme 3 minuty vařit. Pak odstavíme a přidáme ještě ihned do vroucího čaje po špetce (kterou uchopíme mezi palcem a dvěma prsty) třezalku, mátu peprnou, meduňku a necháme ještě 10 minut louhovat a pak scedíme.

Pijeme v průběhu celého dne nejméně v množství 1 litru.

### b) Ledvinový čaj

Do jednoho šálku horké vody dáme špetku čaje a necháme 10 minut louhovat. Pak scedíme a na vylouhovaný zbytek bylin nalijeme dva šálky horké vody a 10 minut povaříme. Pak scedíme a smísíme s obsahem prvního vylouhovaného čaje, který nebyl vařen.

Obdržíme tak množství čaje celkem pro tři šálky, které potřebujeme na 2 dny k pití: ráno na lačno půl šálku, před obědem půl šálku a večer před spaním půl šálku. Pít vlažné (pomalu) po doušcích.

*Složení ledvinového čaje:*

15 g	<i>přeslička</i>
10 g	<i>kopřiva</i>
8 g	<i>truskavec</i>
6 g	<i>třezalka</i>

## 2. Bio - zeleninová šťáva BIOTTA BREUSS

Tato šťáva švýcarské výroby (produkt ekologického zemědělství) v balení 500 ml se dá zakoupit v některých lékárnách (např. „Na Bludovickém kopci“).

Pije se 3 x denně v množství 40 až 50 ml (spolu s ledvinovým čajem před jídlem).