

Trávení

KKF – čaj na podporu trávení

Vhodným kořením lze zharmonizovat téměř jakýkoli pokrm a ulehčit tak trávení. Z koření se však dá udělat i výborný čaj, který podpoří trávení a zharmonizuje organismus.

Jak na to?

- Semínka [kmínu](#) ([římského kmínu](#)) 1/4 lžičky
- Semínka [koriandru](#) 1/2 lžičky
- Semínka [fenyклу](#) 1/4 lžičky

Příprava:

- Vařte jeden litr pramenité vody/filtrované deset minut.
- Do přenosné nádoby (nerezová termoska či sklo, nikoli plast) nalijte převařenou vodu a přidejte koření v požadovaném poměru.
- Dobře termosku uzavřete a směs koření louhujte přibližně patnáct minut, než začnete pít.
- Koření nevařte ve vodě, protože se prchavé bioaktivní ingredience včetně aromatických složek vypaří. Koření před pitím z termosky odstraňte.

Instrukce pro užívání:

Bylinnou léčivou vodu pijte během dne až do 18 hodiny (pak by mohla způsobit noční potřebu močení, narušující spánek). Pokuste se vypít dané množství. Nalijte 1/2 až 1 šálek do sklenice, před vypitím nechejte odstát na pokojovou teplotu. Během dne můžete pít čistou vodu nebo jiné nápoje podle žízně a chuti.