**[Očistimo si telo s čaji](http://www.ognjic-logatec.si/zeliscaron269a/ocistimo-si-telo-s-caji)**

Praznične pojedine so marsikomu dodale kilogram ali dva. Veliko jedi je vsebovalo tudi škodljive nasičene maščobe in sladkorje, ki so se nakopičili v našem organizmu. Svoje telo bomo najhitreje očistili z zeliščnimi čaji.

Vsi čaji, ki jih bomo izbrali za čiščenje, naj bodo kupljeni na tržnici pri branjevki ali v zeliščnih lekarnah.

**\*Previdno pri izbiri zeliščnih čajev\***

V dnevih po novem letu si vsi želimo nekoliko prečistiti telo. Obremenjena so bila predvsem jetra, ledvice in žolčnik. Z zeliščnimi čaji bomo pregnali marsikatero nevšečnost. Potrebna je le vztrajnost in potrpežljivost. Na prodajnih policah dobimo najrazličnejše čaje, ki so primerni za čiščenje
telesa. A najmanj primerni so čaji v vrečkah, ki so navadno napolnjeni z manj kvalitetnimi zelišči, velikokrat pa vsebujejo tudi škodljiva barvila.
Zato je najbolje, da se odpravimo na tržnico, kjer bomo lahko pri branjevki sami izbrali primerne zeli in jih zmešali v primerno čistilno mešanico.
Večina čajev je diuretikov, kar pomeni, da odvajajo vodo iz telesa, pospešujejo prebavo in želodčnim sokovom pomagajo prebavljati hrano. Čaji so naravna pijača, ne vsebujejo sladkorja in ostalih ogljikovih hidratov, pospešujejo delovanje centralnega živčnega sistema in dihal ter tako krepijo umske in telesne moči, odpravljajo pa tudi utrujenost in pobitost.

**Zdravilne rastline, ki čistijo jetra**

Med najbolj poznanimi so črna kopriva, rman, ognjič, kolmež, angelika, dobra misel, islandski lišaj in pegasti badelj. Dobro je piti le eno od teh zelišč ali mešanico, ki bo zdravilno in čistilno vplivala na naše telo.
Nekatere zeli namreč ne gredo skupaj in lahko povzročijo več škode kot koristi. Če želimo dobro mešanico, da prečistimo jetra in žolč, potem gredo skupaj pelin, rman, bela omela, šentjanževka, tavžentroža, ognjič, kopriva, potrošnik in korenina regrata. Čaj vedno pripravimo svež, vsak dan posebej.
Voda naj bo ohlajena na 80 stopinj, nakar z njo prelijemo mešanico in pustimo stati od dve do pet minut. Pijemo ga trikrat na dan po eno skodelico, in sicer od enega do treh mesecev. V čaj ne dajemo sladkorja, meda ali limone. Če želimo zdravilni učinek, je potrebno pitje čaja brez vsakih dodatkov. Ker pa je večina čajev diuretikov, moramo dnevno popiti tudi vsaj dva litra vode.Tako se bodo strupi hitreje in lažje izločili iz našega telesa.

Čajem za čiščenje ne dodajamo sladkorja, medu ali limone. Pijejo se popolnoma brez vsakih dodatkov, čeprav so včasih nekoliko grenki.

**\*Čajna mešanica, ki čisti ledvice\***

Da bi se strupi čimprej izločili iz telesa, je potrebno dobro prečistiti tudi ledvice. Branjevka naj vam naredi mešanico preslice, brezovih listov, zlate rizge, črne koprive, gladeža (korenine!), luštreka, peteršilja (korenine!), rumene lakote in ptičje dresni. Čaj se pije kot poparek, trikrat na dan, vsaj en mesec.

**\*Čaji za čiščenje telesa in krepitev imunskega sistema\***

Sestavimo mešanico jetičnika, koprive, regrata in tropotca. Kura naj traja vsaj enaindvajset dni. Dnevno je potrebno popiti vsaj en liter čaja. Pijemo poparek, ki si ga lahko pripravimo zjutraj in ga pijemo čez cel dan.
Mešanica naj nikoli ne bo v vodi več kot 5 minut. Tak čaj si lahko vzamemo s seboj tudi na delovno mesto, najbolje v termovki.

Pijemo poparke, kar pomeni, da mešanica ne sme stati v vodi več kot pet minut.

**Zelišča, katera pijemo sama**

**\*Breza - znano okrasno dravo z belim lubjem in dolgimi visečimi vejami\***

Raste po gozdovih in pašnikih, sadijo pa jo tudi v parkih in vrtovih. Listi imajo nežen vonj, po okusu pa so grenki. Liste nabiramo maja in jih kot čaj uporabljamo vse leto. Breza je izjemno zdravilna za ledvice in mehur. Čaj pospešuje izločanje seča in žolča, tudi pet do osemkrat nad povprečjem. Ne draži ledvic in jih le dobro razkuži.

Pater Simon Ašič, naš najbolj poznan zeliščar, je v Nedeljskem dnevniku že leta 1988 napisal članek z naslovom "Kemija je za telo polomija". Njegov moto je bil, da nam narava pomaga pri vseh zdravstvenih tegobah, ki nas pestijo, le potrpljenje je treba imeti.

**\*Kolmež - prastaro zdravilno zelišče \***

Velja za najboljše želodčno zdravilo, pomaga pri odpravljanju katarja, oslabelosti želodca, slabi prebavi in vetrovih. Če imamo še vedno težave zaradi preobilice hrane med prazniki, je kolmež kot nalašč za nas.

**\*Kordabenedikta - do 60 centimetrov visoka enoletnica, podobna osatu\***

Nabiramo cvetočo zel, od junija do avgusta. Odlična je za čiščenje jeter in žolčnih bolezni, pomaga pri prebavnih motnjah, napenjanju, zaprtju, pa tudi pri vročinskih boleznih in lenem črevesju.

Čisti in izboljšuje tudi kri, tako kot kopriva.

**\*Lipa - visoko, mogočno drevo, ki cveti proti koncu junija\***

Najbolj uporabno je cvetje, saj žene na vodo in pospeši potenje. Zato se čaj lipe uporablja tudi pri prehladih in vnetjih grla, pljuč, prebavil, pri bolezni ledvic in mehurja.

Vendar pozor!

Čaja ne smemo piti v nedogled, ker lahko povzroči okvaro srca. Največ tri mesece, potem je potreben premor.

**\*Oves** - **kulturna rastlina iz rodu trav, visoka do 120 centimetrov\***

Uporabna je vsa rastlina, saj vsebuje mnogo zdravilnih snovi. Oves znižuje krvni sladkor, razstruplja črevesje in obnavlja organizem. Vsebuje vse vitamine iz B skupine in redko prisoten vitamin D. Znana jed so ovseni kosmiči. Te zvečer namočimo v mleku in zjutraj malo pogrejemo. Priporočajo ga pri črevesnih in ledvičnih boleznih ter pri vnetju želodčne sluznice.