**[Koristnost čaja - mešanica za čiščenje telesa in uravnavanje teže](http://www.ognjic-logatec.si/zeliscaron269a/koristnost-caja-mesanica-za-ciscenje-telesa-in-uravnavanje-teze)**

**KURKUMA - INGVER – CIMET - KARDAMOM - ČRNA KUMINA – KLINČKI - MUŠKATNI OREH**

Nekaj podatkov, zakaj je dobro piti dnevno to mešanico čaja, ki si ga lahko sami pripravite doma.

Kupite začimbe v bio trgovini  in jih zmešajte v večji posodi, ter dajte v zaprti kozarec. Črno kumino in klinčke zmeljite v kavnem mlinčku, vse ostale sestavine dobite v prahu.  Začimbe so pakirane po 40 g vsaka.

V liter vrele vode datje 1 veliko žlico te mešanice, vre naj obvezno vsaj 3 minute, ne več, počakajte 5-10 minut, precedite s cedilom in pijte v toku dneva. Naredili boste mnogo dobrega za telo.

**KURKUMA:**

RAZSTRUPLJA TELO, PODPIRA JETRA IN ŽOLČNIK, OLAJŠA PREBAVO, POSPEŠUJE PRESNOVO MAŠČOB, PROTI VNETJU

**ČRNA KUMINA:**

ZA LEDVICE, KREPI JETRA, DVIGA ODPORNOST, ZA BOLEZNI DIHAL, ZNIŽUJE KRVNI PRITISK

**CIMET:**

PROTIVNETNO DELUJE, PROTI PREBAVNIM MOTNJAM, URAVNAVA SLADKOR V KRVI, PROTI REVMI, DOBER ZA MOŽGANE, ZMANJŠA SLABI HOLESTEROL, PROTI GLIVICAM, PROTIVNETNO

**NAGELJNOVE ŽBICE - KLINČKI:**

DOBRE ZA JETRA IN LEDVICE, ANTISEPTIK, PROTI REVMI, POŽIVLJA, GREJE, PROTI ŽELODČNO - ČREVESNIM TEŽAVAM, PROTI VIRUSOM GLIVICAM

**INGVER:**

ANTIOKSIDANT, ZA ŽELODEC, ARTRITIS, PREHLAD,, ANTISEPTIČEN

**KARDAMOM:**

LAJŠA PREBAVNE TEŽAVE, PROTI STRESU, POMIRJA, PROTI VETROVOM-

**MUŠKATNI OREH:**

SLOVI KOT KREPČILO IN AFRODIZIAK. PRIPOROČLJIVA JE NJEGOVA ZUNANJA UPORABA, KER BLAŽI VNETJA, POMAGA PRI BOLEČINAH V SKLEPIH, POŠKODBAH MIŠIC,REVMATIZMU.

INDIJSKI ZNANSTVENIKI SO UGOTOVILI, DA ETERIČNO OLJE ZMANJŠUJE ŠKODLJIVI HOLESTEROL (LDL) V KRVI IN MAŠČOBNE OBLOGE OKOLI JETER, SRCA IN AORTE. NIGERIJSKE ŠTUDIJE SO DOKAZALE, DA ZAVIRA NASTANEK KRVNIH STRDKOV, ZAVIRA ZAMAŠITEV IN POAPNENJE ŽIL, POMAGA PRI BOLEZNIH SRCA IN OŽILJA.

Kot začimba - muškatni oreh in cvet sta potovala z V na Z in v vsaki kulturi, ki sta jo obšla, so verovali, da sta čudežno zdravilo za vse. Oreščke danes uporabljamo v glavnem za odpravljanje prebavnih motenj, proti slabosti in bruhanju ter driskam, zlasti če so posledica zastrupitve s hrano. Dobro so se obnesli tudi pri zdravljenju Chronove bolezni.