

Mieszanka rozkurczająca przewód pokarmowy

polecana szczególnie przy wzdęciach

RECEPTURA:

- ✔ 6 łyżek kwiatu **rumianku**
- ✔ 5 łyżek liści **mięty pieprzowej**
- ✔ 2 łyżki owocu **kminku**
- ✔ 1,5 łyżki owocu **kopru włoskiego**
- ✔ 1 łyżka **jałowca**



DAWKOWANIE:

1 łyżkę mieszanki zalać 250 ml wrzątku i parzyć pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie przecedzić i pić 3 razy dziennie po szklance lub w razie pojawienia się dolegliwości.





Mieszanka na infekcje górnych dróg oddechowych

rozgrzewa i działa napotnie

RECEPTURA:

- ✓ 13 g kwiatu **lipy**
- ✓ 6 łyżek kwiatu **rumianku**
- ✓ 1 łyżka owocu **bzu czarnego**
- ✓ 3 łyżki ziela **tymianku**
- ✓ 2 łyżki ziela **majeranku**

DAWKOWANIE:

1 łyżkę mieszanki zalać 250 ml wrzątku i parzyć pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie przecedzić i pić 3 razy dziennie po szklance lub w razie pojawienia się dolegliwości.

Maksymalnie do 4 g ziół/dziennie.

