

Čaj z echinacey (třapatky nachové)

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 lžíce	čerstvé nebo sušené květy echinacey
250 ml	vroucí voda



Postup přípravy

Květy přelijeme vroucí vodou a necháme 15 minut louhovat. Poté slijeme a pijeme.

Poznámka: Třapatka nachová působí jako přírodní antibiotikum. Výrazně stimuluje tvorbu bílých krvinek, proto ji používáme při nachlazení nebo chřípce, maximálně však po dobu 2 až 6 týdnů.