

# Lipový čaj

Časová náročnost: 15 minut

## Seznam přísad

trochu	lipový květ (čerstvý nebo sušený)
1/4 litru	voda
1 lžička	med - nejlépe lipový



## Postup přípravy

Lipový květ dáme do hrnku a přelijeme jej vařící vodou. Necháme 10 minut vyluhovat. Potom čaj scedíme a osladíme medem. Pijeme 1 šálek každé 4 hodiny (zpravidla ráno, v poledne a večer).

**Poznámka:** Lipový čaj se používá nejčastěji při nachlazení. Působí protizánětlivě, podporuje pocení, rozpouští hleny a snižuje dráždivost ke kašli. Recept na náš lipový med máme [ZDE](#)