

Čaje na odlehčení v novém roce



Pomoc z COOPu

V prodejnách COOP seženete pod značkou Naše zdraví tyto dva pomocníky:

Jaterní čaj



Jaterní čaj je tradiční česká receptura složená z kořene smetanky s natí (33 %), máty peprné (20 %),

heřmánku (17 %), fenyklového plodu (15 %), řepíku (12 %) a plodu schizandry (3 %). **Smetanka, máta i řepík podporují normální funkci jater, zatímco heřmánek a fenykl společně se smetankou a mátou přispívají ke zdravému trávení.**

Stačí jeden nálevový sáček přelit ¼ litrem vroucí vody, 10 minut louhovat a poté vlažný čaj vypít. Dospělí mohou pít 2-3 šálky denně, děti od 6 let 1-2 šálky. Výrobek není vhodný pro menší děti a při akutních potížích se žlučníkem nebo neprůchodnosti střev či žlučových cest.

Čistící čaj



Čistící čaj je pak další volbou pro ty, kdo chtějí podpořit vylučování škodlivých látek. Obsahuje například **smetanku lékařskou, mátu peprnou, skořici, kopřivu, vřes a zelený čaj**. Všechny tyto složky podporují zdravé trávení a vylučování.

Opět stačí nechat jeden sáček 10 minut vyluhovat v ¼ litru horké vody. Doporučená dávka je 2-4 šálky denně, ale tento čaj není určen pro děti, těhotné a kojící ženy.

Čajem to nekončí

Kromě pití čaje je samozřejmě důležité zaměřit se na pestrou a vyváženou stravu, přiměřený pohyb a dostatek odpočinku, aby se naše tělo po svátcích rychle vrátilo do rovnováhy.