

RETEKLEVÉL TEA

Mire jó a reteklevél tea?

- Növeli az immunitást és csökkenti a fáradtságot
- Segíti az emésztést
- Vízhajtó (segít csökkenteni a folyadékok felhalmozódását a szervezetben)
- Skorbutellenes (gyógyítja vagy megelőzi a skorbutot = súlyos C-vitaminhiány okozta betegség)
- Gyógyítja az aranyeret
- Segít a sárgaság gyógyításában (a sárgaságot az epevezeték elzáródása, májbetegség vagy a vörösvértestek túlzott lebomlása okozza)
- Enyhíti a reumát
- Megelőzi a cukorbetegséget
- Méregtelenítő szerként működik

RETEKLEVELEK TEA RECEPT

Hozzávalók

1 tsk szárított vagy friss reteklevél apróra vágva

1 csésze (2½ dl) forrásban lévő víz

ízlés szerint kevés méz vagy juharszirup



Elkészítési mód

1. Tegyük egy púpozott teáskanál reteklevelet egy 2½ - 3 dl-es csészébe.
2. Öntsük le forrásban lévő vízzel és hagyjuk állni kb. 5 percig.
3. Szűrjük le.
4. Édesíthetjük egy kis mézzel vagy juharsziruppal, ízlés szerint.
5. Melegen, kortyonként fogyasszuk.