

RECEPT: Koprivni čaj



GIZ Slovenska zelenjava
Plemljeva 2
1210 Ljubljana-Šentvid
Slovenija

t +386 (0)1/51-51-682
f +386 (0)1/51-51-683
e info@gizslovenskazelenjava.si
www.gizslovenskazelenjava.si

Po dolgi zimi izkoristimo sveže zelenje za prečiščevanje organizma. V tem času pa nam pomagajo pri hujšanju koprive, trpotec in regrat.

Koprivni čaj je odličan za čiščenje organizma. Njegova priprava pa je zelo enostavna. Pest sveže nabranih kopriv operemo in prelijemo z vrelo vodo. Koprive pustimo v vodi toliko časa, da ta postane zelenkasta. S koprivnim čajem si lahko izpiramo lase, da bodo bolj sijoči. Zavremo 4dcl jabolčnega kisa s katerim prelijemo 3 pesti svežih kopriv. Nato to postavimo na hladno za sedem dni. Vsakokrat, ko si umivamo lase, damo 3 žličke te mešanice v skodelico tople vode in si s tem spiramo lase. Učinek se lahko pokaže šele po dveh ali treh mescih. Prhljaj odženemo tako, da kuhamo 60g koprivnih in 40g brezovih listov v treh litrih vode, dokler tekočina ne povre za tretjino. S tem prevretkom si izpiramo lasišče.

Poparek iz kopriv lahko uporabimo kot tonik za napeto in boljje prekrvavljeno kožo. Zanimivo je, da deluje tudi proti vnetju, in da je učinkovito sredstvo proti nečisti in aknasti koži.

