

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO BYLINKOVÉ KULIČKY NA ČAJ



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



BYLINKOVÉ KULIČKY NA ČAJ

- sušené bylinky a med
- připravené "sáčky"
čaje
- dovolená, dětem
sebou, dárek,
návštěva



JAK VYBRAT BYLINKY

- obecně lze míchat jakékoliv bylinky k sobě, účinky bylinek se neruší
- doporučuje se lichý počet bylinek ve směsi
- vyberte bylinku:
 - hlavní
 - k ní dvě podpůrné, které tu hlavní podpoří (můžou mít stejné, podobné nebo jiné žádoucí účinky)
 - můžete přidat ještě další dvě na chuť (anýz, meduňka, máta...), vzhled (růže, květ měsíčku) nebo jako plnivo (listy maliníku, ostružiníku, jahodníku)

JAK VYBRAT BYLINKY

- **nedávejte k sobě bylinky, které jdou svými účinky proti sobě (na podporu pocení/ proti pocení, zklidňující/ povzbuzující**
- **nemíchejte k sobě bylinky na nálev (nebo macerát) a odvar**

VÝROBA

Ingredience - sušené bylinky, kvalitní med

- Vybrané bylinky smícháte v misce a postupně přidáváte med.
- Důkladným propracováním vznikne tuhá koule, která drží tvar.
- Z této hmoty tvarujete kuličky - o průměru cca 2 cm. Jedna kulička se používá na jeden hrníček velikosti 0,25l.
- Kuličky potom obalte v nějaké sušené bylince - maliník jí obarví do zelena, květ černého bezu do béžova, květ ibišku do růžova



JAK UŽÍVAT

- **Jedna kulička se používá na jeden hrníček velikosti cca 0,25l.**
- **Vhodíte jí do hrníčku (nebo dejte do hrníčku sítko a kuličku do něj) a zalijete vroucí vodou.**
- **Medu vroucí vodou nijak neuškodíte. Za prvé - teplota vody se po nalití do hrnku srazí až o 20°C. A za druhé - aby se med poškodil, musel by být v čaji při teplotě 80°C asi hodinu.**

Velkou výhodou medu je, že většina užitečných látek je velmi stabilní.

- **Po 5 minutách sced'te a můžete si čaj z kuličky vychutnat.**

SKLADOVÁNÍ

- **v uzavřené skleničce v chladu a temnu**
- **v lednici vydrží min. 1 rok**



ČAJOVÉ KULIČKY PRO CELOU RODINU

- hlavní bylinka - květ černého bezu 1 díl
- podpůrné - květ lípy 1 díl a květ řebříčku 1 díl
- na chuť - máta 1/2 dílu (popř. meduňka pro děti do 6 let)
- plnidlo - maliník 1/2 až 1 díl

ÚČINKY BYLINEK

- květ černého bezu - imunita, nachlazení, kašel, bolesti břicha
- květ lípy - imunita, nachlazení, zklidnění, horečka
- řebříčku - univerzální bylinka, ženská bylinka, nachlazení, bolest v krku, nechutenství, zažívání
- máta - vůně, podporuje pocení, dýchací cesty, střevní potíže
- maliník- zklidnění, vitamín C

DALŠÍ TIPY NA KULIČKY

- 1 díl tužebník, 1 díl květ lípy, 1 díl řebříček květ, 1 díl přeslička, 1 díl gotukoly, 1/2 dílu máty, 1/2 dílu maliníku
- ženské kuličky - vše po 1 dílu: kontryhel, řebříček, měsíček
- přechod - vše po 1 dílu: červený jetel květ, měsíček, maliník, řebříček květ, kontryhel

ÚKOL

**Vyrobte si bylinkové kuličky ze sušených
bylinek a medu - vhodné pro vás nebo vaši
rodinu.**