

Domowa ziołowa apteczka

21.02.2020

Mieszanka poprawiająca trawienie

- 1 łyżeczka ziela dziurawca
- 1 łyżeczka kwiatów kocanek
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego lub biedrzeńca anyżu
- 1 łyżeczka ziela macierzanki
- 1 łyżeczka liści mięty
- 1 łyżeczka kwiatów rumianku
- 1 łyżeczka ziela szalwii
- ½ łyżeczki ziela hyzopu

opcjonalnie: ruta, bylica piołun

Zioła wymieszać i przełożyć do słoiczka lub puszki. Wsypać do szklanki łyżeczkę mieszanki, zalać gorącą wodą i odstawić pod przykryciem na 10 minut. Odcedzić. Pić jeszcze gorące.

Domowa ziołowa apteczka

21.02.2020

Mieszanka poprawiająca trawienie

- 1 łyżeczka ziela dziurawca
- 1 łyżeczka kwiatów kocanek
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego lub biedrzeńca anyżu
- 1 łyżeczka ziela macierzanki
- 1 łyżeczka liści mięty
- 1 łyżeczka kwiatów rumianku
- 1 łyżeczka ziela szalwii
- ½ łyżeczki ziela hyzopu

opcjonalnie: ruta, bylica piołun

Zioła wymieszać i przełożyć do słoiczka lub puszki. Wsypać do szklanki łyżeczkę mieszanki, zalać gorącą wodą i odstawić pod przykryciem na 10 minut. Odcedzić. Pić jeszcze gorące.