



Zázvorový čaj s mlékem

Pro 4 osoby



- ➔ **3 šálky PLNOTUČNÉHO MLÉKA** dám do kastrolku s tlustým dnem a přidám
- ➔ **12 kuliček ČERNÉHO PEPŘE** a
- ➔ **1 menší kousek ČERSTVÉHO ZÁZVORU** (2 až 3 centimetry velký), nakrájený na jemné plátky, nebo nastrohaný a uvedu do varu. Jakmile začne mléko vřít, tak sundám ze sporáku a přidám
- ➔ **1 až 2 čajové lžičky LÍSTKŮ ČERNÉHO ČAJE** a
- ➔ **1 polévkovou lžičku SUKANOTU**. Zamíchám a nechám několik minut vyluhovat. Potom scedím a podávám.

Tento čaj se dobře hodí pro chladné dny. Rovněž dobře pomáhá proti zvýšené produkci **hlenu**. Působí preventivně proti **nachlazení**. Léčí nemoci z **nachlazení** a **kašel**. Snižuje **horečku** vyvolanou tímto druhem onemocnění.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.