

Slovensko

BENEMIR d.o.o.

SAMOSTAN BENEDIKTINKI
IVANA RABLJANINA 6
51280 RAB

Mail: prodaja@benemir.com

+38551/550 183; 099 8244 254

Zima: 9,15 – 12,30

Poletje: Ponedeljek – četrtek 9,00 – 14,00; 18,00 – 20,00

Petek – sobota 9,00 - 14,00



Osvježeni

BRINOVA TINKTURA *Juniperus communis*

Odlično zdravilo za sečilni, dihalni, prebavni in živčni sistem. V sečilih je več vnetnih središč, ki jih povzroča *E. coli* bakterija. Brinova jagoda je sečili antiseptik in pravo zdravilo, učinki katerega so hitri in zagotovljeni. Protibakterijsko delovanje jagod preprečuje vse vrste bakterijskih bolezni, kot so nefritis, cistitis, pielitis itd. V črevesni flori uničuje bakterije gnitja in razvija fermentacijsko bakterijo, ki pomaga pri razstrupljanju črevesja in celotnega organizma. Pripomore k njegovi krepitvi in osvežitvi ter povečuje zmožnost organizma, da reagira na bolezen. Uporablja se za zdravljenje zastrupitev želodca, bronhialnega katarja, astme, bolezni ledvic in mehurja ter pri išiasu in revmatizmu. Zdravljenje z brinovimi jagodami SE NE IZVAJA pri vnetju ledvic, ker lahko izzove krvavitev in proteine v urinu, prepovedana je tudi uporaba v času nosečnosti. Uporaba: 20-30 kapljic (polovica čajne žličke) 2-3 krat na dan z malo vode, čaja ali s kocko sladkorja.



Iz dubine - liječim

Gabezova tinktura *Symphytum officinale*

Samo za zunanjo uporabo. Gabez vsebuje alantoin, ki sodeluje pri ustvarjanju novih celic, zaradi česar pomaga pri celjenju ran, tudi gnojnih, zlomljenih kosti, strganih kit in vezi, pri herpesu zoster, hematomih, bolečih mišicah in sklepah, neuralgiji in težavah s koleno, nožnih glivicah, ekcemih, deformacijah prstov na nogah, počenih petah in kurjih očesih. Tinktura je odlična za masažo nog in celega telesa. Za najboljši rezultat zdravljenje kombiniramo z gabezovim mazilom. Tinkturo uporabljamo tudi za izplakovanje ust in grla.



Blagodarnost

Šentjanževa tinktura *Hypericum perforatum*

Ima protivirusno in protidepresivno delovanje, pomaga pri motnjah spanca, anksioznosti in depresiji. Prav tako spodbuja cirkulacijo, ustavlja krvavitev, uporablja se tudi za zdravljenje alergij, izpuščajev bolečine v želodcu, za čiščenje jeter, krvnih žil, proti vnetjem v sečilih, za preprečevanje vnetij na primer dlesni (izpiranje), za zdravljenje ran in opeklin. Uporaba: 25 kapljic 3 krat na dan 6-8 tednov brez premora.



Dašak Otoka

Žajbljeva tinktura *Salvia officinalis*

Na zunaj se uporablja kor antiperspirant in za zdravljenje ran, abscesov, za dezinfekcijo pri vnetju ust in grla. Pri notranji uporabi se 10-15 kapljic 3 krat na dan uporablja za krepitev imunskega sistema in pri prehladih z visoko

vročino. Izredno pomaga proti bakterijam, virusom in glivam. Zdravi želodec, črevesje in mehur. Pomaga pri nevrozah in depresiji. Regulira potenje, krepi spomin in lahko preprečuje alzheimerjevo bolezen.



Nova tajna

Tinktura tavžentrože *Centaurium umbellatum*

Izrazito dobra proti želodčnim boleznim, preprečuje fermentacijo in krepi delovanje žlez slinavk, želodca in črevesnih žlez. Spodbuja prebavo, preprečuje zaprtost in vzpostavlja naravni red in delovanje želodca in črevesja. Krepi mišice in zmanjšuje vročino. Uporaba: 10-15 kapljic 3 krat na dan.

Opozorilo: ni priporočljiv za nosečnice in za osebe z čišrom.



Skrovitost

Tinktura materine dušice *Thymus serpyllum*

Odlično preprečuje vnetja dihalnih organov, grla, bronhijev kot tudi astmo, oslovski kašelj in halitozo.

Krepi živčni sistem, zmanjšuje razdraženost, lajša nespečnost in nočne more.

Uporaba: 3 krat na dan vzemite 20 kapljic z vodo (ni primerna za otroke).



Radost življenja

Melisinina tinktura *Melissa officinalis*

Melisinina tinktura Melisa je znana kot zelišče, ki prenavlja telo in duha.

Imenujemo jo tudi „eliksir življenja“. Tinktura ima blagodejne učinke na srce, pomirja in krepi splošno psihološko stanje, pomirja razdraženost, srčni utrip in izboljšuje spanec. Priporoča se za stresne situacije, depresijo, anksioznost in pri migrenah. Povečuje koncentracijo. Pomirja želodčne bolečine in krče.

Deluje protibakterijsko in protivirusno, zato se priporoča zunanja uporaba še posebej pri herpesu na ustnici, za zdravljenje ran in razjed, išiasu in nategnjeni mišici. Uporaba: 20-30 kapljic (polovico čajne žličke) 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali kocko sladkorja.



Iznova

Ognjičeva tinktura *Calendula officinalis*

Odlična za regeneracijo organizma, za čiščenje jeter in proti vsem vnetjem na koži. Zdravi rane in regenerira tkivo med kemoterapijo, deluje protiglivično. S svojim protibakterijskim učinkom pozitivno vpliva na sluznico prebavnega sistema, zato je uporaba tinkture lahko zunanja ali notranja. **NI za uporabo pri otrocih ali nosečnicah.** Uporaba: 20-30 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



...i još nešto...

Orehova tinktura *Juglans regia*

Zelo učinkovita proti driski in vnetju prebavnega sistema. Deluje protiglivično in protibakterijsko ter preprečuje prekomerno potenje dlani in stopal.

Uporablja se pri izpiranju in za obkladke na zunanjih ranah, proti prhljaju, aknam in ekcemom. **Navodila za uporabo:** 2-3 krat dnevno vzeti 15-20 kapljic z 1 dl vode. Za zunanjo uporabo razredčite z vodo v razmerju 1:1 in vtrite na prizadeto mesto ali uporabite kot obkladek.



Olaksanje

Origanova tinktura *Majoranum vulgare*

Najboljša zaščita proti sezonski gripi in prehladu. Krepi imunski sistem. Je eden najboljših naravnih antibiotikov. Uporablja se pri težavah z alergijami, bronhitisu, kašlju, pljučnici, sinusitisu in vnetem grlu. Uporaba: 10-15 kapljic 3 krat dnevno.



Ros marinus

Rožmarinova tinktura *Rosmarinus officinalis*

Pospešuje cirkulacijo, prebavo in prekrvavljenost tkiva. Pri zunanji uporabi se razredčena tinktura uporablja pri masaži za pospešitev cirkulacije. Za zdravljenje glavobolov, migren, revmatizma in različnih vnetij. Uporaba: 20-30 kapljic (pol čajne žličke) 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Miluje

Tinktura smilja *Helichrysum italicum*

Izredno blaga, primarna za uporabo tudi pri otrocih. Za notranjo (15 kapljic 3 krat dnevno z vodo) ali zunanjo uporabo. Regenerira tkivo, za uporabo pri zunanjih ranah, lajša sončne opekline, strije, praske, utrujeno kožo. Ustavlja notranje krvavitve in je dobra proti pljučnim boleznim, kroničnemu bronhitisu in kašlju. Deluje pomirjevalno proti visokemu pritisku in je dober tonik za krepitev organizma.



Snaz

Tinktura vresja *Calluna vulgaris*

Uporablja se za pospeševanje izločanja urina pri težavah z ledvicami, mehurjem, vnetji, ledvičnimi kamni, vnetji sečil, cistah, in drugih zapletih s sečili ali sečilnimi kanali, pri sluzi in bronhialnemu kataru, želodcu, črevesju in zapletih z mehurjem, za čiščenje krvi, zdravljenje revme, putiki, zdravljenje kožni bolezni, še posebej ekcemov, izpuščajev in različnih kožnih nečistoč, kot tudi za izpiranje in obkladke, proti težavam s prostato, še posebej pri vneti in povečani prostati, proti težavam s srcem (pri srčni operaciji). Pomaga pri dolgotrajni nespečnosti, saj je vresje blag opiat,

uporablja se za zdravljenje prebavnih motenj in proti črevesnim parazitom (amebe in črvi). Uporaba: 15 kapljic 3 krat dnevno z malo vode.



Prostranstva

Sivkina tinktura *Lavandula officinalis*

Za zunanjo uporabo. Nanaša se na lasišče pri izgubi las ali prhljaju.

Uporablja se tudi za vtiranje v okončine, predel srca ali senc, kar pomaga pri nezvesti, še posebej, če je človek nagnjen h kapi.



Smiraj

Tinktura kamilice *Matricaria recutita*

Tinktura kamilice pomirja, blaži krče, pomirja želodec in črevesno sluznico in ima pozitiven učinek na kožo in celjenje ran. Lajša menstrualne bolečine in bolečine pri žolčnih kamnih. Uporaba: 20-30 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Slučajno ?!:)

Tinktura tavžentrože in šentjanževke

Centaurium umbellatum et Hypericum perforatum

Tavžentroža je še posebej blagodejna za želodčne težave, preprečuje fermentacijo in pospešuje izločanje trebušnih, črevesnih žlez in žlez slinavk. Izboljšuje izločanje, odstranjuje zamaške in vzpostavlja naravno delovanje želodca in črevesja. Krepi mišice in niža vročino.

Tinktura šentjanževke ima protivirusno in antidepresivno delovanje, je zelo primerna pri motnjah spanja, strahu in depresiji, izboljšuje cirkulacijo, ustavlja krvavitev in se uporablja za zdravljenje alergij, izpuščaje in pri želodčnih težavah, zato se dobro dopolnjuje s tavžentrožo. Uporaba: 15-20 kapljic 3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Žarim-blažim

Koprivina tinktura *Urtica dioica*

Neprecenljiva za čiščenje krvi in jeter, pri anemiji in težavah sečilno-reproduktivnih organov. Zdravi vnetja, krepi imunski sistem in je blagodejna za kožo. Stimulira izločanje, pomaga pri preprečevanju diabetesa in pri težavah s povečano prostato. Zunanja uporaba je še posebej koristna proti izgubi las in spodbuja rast novih las. Uporaba: 20-30 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Razigranost

Rmanova tinktura *Achillea millefolium*

Rmanova tinktura se uživa pri želodčnih razjedah, težavah z jetri ali žilami; zunanje pa se uporablja za zdravljenje ran in vnetja nožničnega epitela. Je odlično zdravilo za vnetja, rane in razjede. Uporaba: 20-30 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Utrujenju

Tinktura krvavega mlečnika
Chelidonium Majus L.

Navodila za uporabo: Razširjena je zunanja uporaba krvavega mlečnika v obliki obkladkov v primeru bolezni rakaste kože, pri deformacijah, ekcemih in virusnih bradavicah. Uporaba: dvakrat dnevno nakapati neposredno na bradavico.



Grije

Tinktura rosnice *Fumaria officinalis*

Navadna rosnica pomaga pri zdravljenju diabetesa, edemov, hemoroidov, želodčnega in črevesnega katarja, respiratornih bolezni, jeter, skorbuta, arterioskleroze, kožnih nečistoč in ekcemov. Istočasno deluje kot odvajalo in diuretik.

Dolgotrajno uživanje ni priporočljivo. **Dobro je vedeti**, da navadna rosnica povečuje število rdečih krvničk prvih 8-10 dni, kar krepi in celoten organizem, dolgoročna uporaba pa ima nasprotni učinek – zmanjšanje števila krvničk, kar povzroča občutek izgube krvi.

Navodila za uporabo: Tinkturo uživajte s čajem pred kosilom in večerjo po 20 kapljic.



Spicem

Rumeni svišč - Gentiana lutea gentianæ radix

Korenika rumenega svišča – *Gentianae radix*

Rumeni svišč zdravi anemijo in bledico, šibko srce in šibke živce ter lajša vročino. Zelo pripomore k hitremu zdravljenju pomanjkanja želodčnih sokov, slabega praznjenja želodca, spahovanja, zapeke, pri kronični zaprtosti in je primeren za bolezni ledvic in žolčnika, dihalne bolezni in bolezni ščitnice.

Krepi celotni organizem, spodbuja delovanje žlez, krepi mišice in pomaga pri utrujenosti.

Navodila za uporabo: vzeti od pol do eno uro pred obrokom. Če se vzame tik pred obrokom, lahko povzroči prebavne težave. Najvišji odmerek je 35 kapljic na dan.

Opozorilo: ni priporočljiv za nosečnice in bolnike z visokim pritiskom kot tudi ne za osebe z gastritisom in čišrom.



Dočekana

Tinktura navadnega plešca

Capsella bursa pastori

Medicinska rastlina, ki pomaga pri ustavitvi različnih krvavitev. Uporablja se pri blagih in močnih krvavitvah iz ran, krvi v urinu, močni menstrualni krvavitvi, nosnih krvavitvah itd. Oži žile, zate se uporablja tudi pri notranjih krvavitvah, kot tudi pri krvavitvah iz črevesnega trakta ter iz maternice, pljuč in ledvic. Navadni plešec ni primeren za nosečnice, ker vsebuje snovi, ki povzročajo krčenje maternice in lahko povzroči splav ali prezgodnji porod. Navadni plešec vsebuje snov, ki povzroča ritmično krčenje materničnih mišic in se uporablja za lajšanje popadkov in poroda. Uporablja se tudi pri leni prebavi in izboljšuje izločanje. Ima posebej zdravilen učinek na uravnavanje krvnega pritiska, ne glede na to, ali je ta visok ali nizek. Uporaba: Vzemite 10-20 kapljic 3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Kraljevska kap

Tinktura olive *Olea sativa*

Normalizira krvni tlak. Uporabna je pri diabetesu, krepi imunski sistem in je zelo učinkovita pri boju z okužbami. Uporaba: Vzemite 10-20 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Potrudih se...

Glogova tinktura *Crateagus Oxyacantha*

Regulira in upočasnjuje srčni utrip, povečuje pretok krvi in zmanjšuje visok krvni pritisk, krepi srčno mišico in je odličen tonik za srce. Uporaba: zaužijte 5-10 kapljic 3-krat dnevno pred obrokom. Celovit učinek se pokaže po 3 mesecih. Za srčne bolnike je priporočljivo, da poleg tinkture uživajo tudi glogov čaj.



S lakoćom!

Majaronova tinktura *Origanum majorana*

Je uporabna pri oslabiljenem delovanju jeter in žolča, za lajšanje prebave, krčev in pljučnih preprek (pri bronhitisu in astmi). Uporabljamo jo proti kašlju, prehladu in pljučnim boleznim. Deluje kot antiseptik in pomaga pri vznemirjenju, stresu ali nespečnosti, pri alzheimerjevi bolezni in mišični distrofiji ter pri razstrupljanju (povečuje potenje in izločanje urina). Je tudi v pomoč pri ustnih tegobah (afte, vnetje dlesni, glivice). Razredčeno uporabljamo za inhalacijo pri prehladu in za masažo ter obkladke pri krčih in vnetju živcev. Uporaba: zaužijte 20-30 kapljic 2-3 krat dnevno z malo vode, čaja ali na kocki sladkorja.



Dodir Života

Hypericum perforatum Šentjanževka

Šentjanževka pospešuje zdravljenje ran in opeklin, pomaga pri poškodbah mišic, krvavitvah in oteklinah ter zdravi razjede, akne in hemoroide. Blagodejna za zdravljenje nečiste, razpokane, suhe in luskinaste kože. Lahko se uporablja pri masažah za lajšanje bolečin, ki jih povzroča putika, pri revmatizmu in zvinu.

Navodila za uporabo: Večkrat na dan nanesti na rane, poškodovano kožo ali hemoroide, za lajšanje bolečin vtirati na boleče mesto.

Opomba: Olje ne sme biti naneseno na kožo, ko je ta izpostavljena soncu, saj zaradi svoje fotosenzibilnosti lahko na koži povzroči spremembe v obliki temnih lis. Je pa Božji dar za kožo po sončenju, saj preprečuje zgodnje staranje in izsušitev.



Zlatni slap

Matricaria recutita Kamilica v oljčnem olju

Za vtiranje v otekline, udarnine, modrice in mesta, ki sta jih prizadela putika in revmatizem. Vtiranje v prizadeta mesta se priporoča 3-5 krat dnevno. Uporablja se tudi pri nevralgiji, bolečih in utrujenih udih, zvinih, aknah, vneti koži na obrazu.

Ima protivnetni učinek, pomirja in je odlična za masažo. .



Otočna čarolija

Čarovnija otoka

Medicinska zelišča v oljčnem olju: navadna melisa, laški smilj, sivka, šentjanževka. **Za masažo.** Nahrani, ščiti in obnavlja kožo.



Mirišem

masažo telesa.

Bele vrtnice v oljčnem olju za aromatično



Mirišem

za aromatično masažo telesa.

vrtnice v oljčnem olju –



Zablistaj!

Korenje v oljčnem olju Za temno kožo. Za uporabo pred, med in po sončenju. Nahrani in obnavlja kožo in je odlično za masažo telesa.



Potamni!

Juglans regia Oreh v oljčnem olju Za temno kožo. Nanesite na kožo po sončenju. Nahrani in varuje kožo ter ji da temen sijaj.



Osmijeh Otoka

Helicrysum italicum

Laški smilj v oljčnem olju

Čudovito nahrani suho kožo, uporablja se za zdravljenje hematomov in modric, prask, opeklin ven in sončnih opeklin. Je antirevmatik in antialergik.



Blagodat zemlje

Calendula officinalis Ognjič v oljčnem olju

Ima pomirjujoč učinek na poškodovano kožo – silno spodbuja regeneracijo celic in celjenje ran in prsk. Ima močan protivnetni učinek, zato ga uporabljamo za zdravljenje vnetij in srbeče kože, opeklin, sončnih opeklin, ekcemov, dermatitisa ter bolečih in razpokanih bradavic pri dojenju kot tudi pleničnega izpuščaja. Uporablja se za počene kapilare, vnete vene in hemoroide.



Morska rosa

Rožmarin v oljčnem olju

Pomirja srce, izboljšuje uriniranje in krepi cirkulacijo. Uporaben za zdravljenje edemov, revmatizma, putike in vnetih sklepov. Uporaba: 6-10 kapljic dvakrat dnevno na kocki sladkorja.



Neizmijerno

Sivka v oljčnem olju

Sivka ima pomirjujoč učinek, sprošča fizično in čustveno napetost, lajša nespečnost in glavobole. Lahko se doda kopeli, kar ima pomirjujoč učinek. Lajša kašljanje med prehladi, zato se priporoča nežno vtiranje v prsi in hrbet v času noči. Olje se večino uporablja zunanje, 5-15 kapljic dva- do trikrat dnevno vtiramo v prizadeto mesto. Za masažo večjih področij npr. hrbta, trebuha ali nog je priporočljivo nanesti 10-20 kapljic na dlani in temeljito zmasirati celotno področje. Najboljša je po prhi z mlačno ali mrzlo vodo. Je odličen antiseptik. Uporablja se pri kožnih vnetjih, masažah pri revmatizmu, proti prehladom in vnetjem dihalnih poti (zunanja uporaba). Prav tako stimulira prebavo in izločanje škodljivih substanc iz organizma (notranja uporaba). Uporaba: 10-15 kapljic na žlici medu ali na koščku kruha za notranjo uporabo zjutraj na tešče ali zvečer pred spanjem. Lahko tudi vtiramo v dlesni.



Posebno

Žajbelj v oljčnem olju

Uporablja se za masažo in pri prebavnih težavah ter revmatizmu. Ima blagodejni učinek na razširjene pore, celjenje ran, luskavico in tvore.



Matricaria chamomilla KAMILIČNO MAZILO

Kamilica pomaga pri zniževanju telesne temperature, lajša bolečino, pomirja krče, zmanjšuje izpuščaje, dezinficira in ima protivnetni učinek pri vseh tipih vnetij in hemoroidov. Lahko se uporablja tudi za celjenje ran.



Symphytum officinale GABEZOVO MAZILO

Gabez je eno najboljših zdravil za zdravljenje ran, ureznin, prask, udarnin, zlomov in krvavitev, kot tudi pri zvinih in dislociranjih, nategnjenih mišicah in kitah. Med vsemi medicinskimi rastlinami gabez vsebuje največ allantoina, ki je potreben za rast celic med celjenjem ran in pri ranah, ki se težko celijo, kot tudi pri ranah, ki so se okužile. Blagodejno učinkuje na dihalne organe, lajša bronhialni katar, pljučnico, krvavi dihalni izmeček, gripo in vnetje poprsnice. Gabezovo mazilo ne bi smelo manjkati v nobenem domu, saj zagotavlja dragoceno pomoč za ljudi in živino.



Calendula officinalis **OGNJIČEVO MAZILO**

Ognjič čisti (deloma razje), stisne, izboljša cirkulacijo in rast novega tkiva med zdravljenjem ran, prask, hematomov, nategnjenih mišic ipd. Mazilo se nanese na boleč trebuh, blagodejno vpliva na sklepe in mišice, ki jih zmasiramo – na ta način se vse rane zdravijo hitro in brez bolečin. Mazilo zagotavlja hitro olajšanje za vnete vene, odpira strupene razjede, fistule, ozeblina in opekline. Ognjič je odlično zdravilo za zdravljenje glivičnih vnetij na nogah.



Helichrysum italicum **SMILJEVO MAZILO**

Odlično nahrani suho kožo, dobro za zdravljenje hematomov in prask, udarnin, ven in sončnih opeklin. Anitrevmatičen in antialergen.



ARNIKINO MAZILO *Arnica montana*

Zdravilni učinek arnike pomaga pri zunanjih poškodbah, pri zdravljenju različnih udarcev, udarnin (ker pospešuje zmanjšanje oteklin), prask, modrih stopal, poškodbah pri padcih, zdravljenju svežih ran, ran, ki se počasi celijo, ureznin, mozoljev, zagnojenih vnetij prstov, zdravljenju ven, razširjenih ven, bezgavk, oteklin, zlomov, zvinov, raznih kožnih nečistoč, revmatičnih sklepov, hemoroidov, krvavih izlivov, še posebej podkožnih, ki se pojavljajo pri različnih boleznih, mišičnih bolečin in za utrujeno kožo. Odlično je tudi za zvine.



ŠENTJANŽEVO MAZILO **Hypericum perforatum**

Odlično za zdravljenje nečiste, razpokane, suhe in luskinaste kože, za strije, brazgotine in gube. Lahko se uporabljata za lajšanje bolečin pri putiki, revmatizmu in zvinih. Uporaba: nanesti na poškodovano kožo večkrat dnevno, za lajšanje bolečin temeljito vtreti v boleče mesto.

Čaj iz oljčnih listov

Medicinske značilnosti – čaja olivnega olja



- Pomaga pri visokem krvnem pritisku (širi žile, s čemer povečuje krvni pretok in pomaga pri uravnavanju srčnega utripa),
- Uničuje proste radikale (bogat z antioksidanti),
- Preprečuje srčno-žilne bolezni,
- Pomaga pri visokem holesterolu, ima izrazito protiglivično in protibakterijsko delovanje,
- Pomaga pri preprečevanju herpesa na ustnicah
- Zelo dober za prehlade in gripo,
- Pomaga pri pljučnici, tuberkulozi, diabetesu (znižuje nivo sladkorja), revmatizmu, okužbah sečil, zdravljenju kronične utrujenosti in alergij, krepi imunski sistem celotnega organizma.

Čaj olive – priprava

Zavrite 2,5 dl vode. V vodo dodajte 10 gramov oljčnih listov in pomešajte. Zmanjšajte vročino in pustite, da 3 minute rahlo vre. Pokrijte in pustite, da čaj 10 minut počiva. Precedite.

Za preprečevanje visokega krvnega pritiska

Skuhajte 20 listov v 3 dl vode. Kuhajte, dokler ne povre na 2 dl. Precedite in dodajte med.

Čaj pijte zjutraj in zvečer pred obrokom.

Opozorilo!

Čaj olive je potrebno uživati le občasno, saj znižuje krvni pritisk. Ni priporočljiv za nosečnice.