

*Čajne mešanice
in drugi zdravilni pripravki*



Zeliščna lekarna
PATRA SIMONA AŠIČA

P. Simon Ašič

SITIK d. o. o., Cistercijanska opatija Stična

Stična 17, 1295 Ivančna Gorica, Slovenija

01 78 77 065

info@sitik.si

www.pater-simon-asic.si

Čajne mešanice po recepturah patra Simona Ašiča

Navodila za pripravo čaja

Dve čajni žlički čajne mešanice prelijemo s 3 decilitri vrele vode. Pustimo pokrijemo 10 minut in nato precedimo. Večkrat na dan pijemo sveže pripravljen čaj, ki ga po želji obogatimo z žličko jabolčnega kisa.

(01) Za okrepitev

Čaj deluje krepčilno. Priporočamo ga bolnikom, ki okrevajo, starejšim osebam in otrokom. Ureja delovanje jeter in žolčnika, pospešuje vpijanje za telo potrebnih snovi ter preprečuje pogosta obolenja.

(02) Prsni čaj

Čisti dihala, vneta grlo, žrelo, gnojne mandeljne, pljuča in ustno sluznico. Blaži kašelj in bronhitis. Krepi izčrpano telo po hudih prehladih.

(03) DiaSIT – za sladkorne bolnike

Urnava količino glukoze v krvi in lajša težave v zvezi s sladkorno boleznijo. Kljub rednemu pitju čaja ne smemo prenehati z jemanjem za to bolezen predpisanih zdravil.

(04) MirSIT – za pomiritev in sprostitvev

Pomirja živce, krče, srčno in želodčno razdraženost. Urnava srčni utrip, zmanjšuje depresijo, pomaga pri nespečnosti in bistri spomin.

(05) Postni čaj

Odvaja brez draženja črevesne sluznice, pospešuje presnovo in izločanje vode ter deluje pomirjevalno.

(06) MetaSIT- za izboljšanje presnove

Pospešuje celotno presnovo, pretok žolča in čiščenje krvi. Odpravlja prebavne motnje.

(07) UroSIT- za ledvica in mehur

Blaži krče in pomaga pri vnetju ledvic in mehurja. Razkužuje sečne poti in odvaja vodo.

(08) Za dober tek

Pospešuje izločanje črevesnih sokov in vzpodbujaja prebavo. Krepi želodec, odpravlja tiščanje in slabost. Deluje proti napenjanju, vetrovom in krčem.

(09) ŽoSIT – za žolč

Pospešuje izločanje žolča in njegov pretok. Krepi jetra, odpravlja žolčne krče in deluje blago odvajalno.

(10) Za osvežitev

Odpravlja utrujenost, mlahavost in bledico. Pospešuje izločanje seča. Blaži bolezenske pojave v starosti, pomirja, krepi srce in čisti kri.

(11) Za otroke

Deluje proti napenjanju, vetrovom, krčem, driski, vnetju sluznice debelega črevesja, zaprtju in pospešuje izločanje prebavnih sokov.

(12) Ženski čaj

Ureja premočno ali prešibko, neredno in izostalo menstruacijo. Pomaga pri krčih maternice in vaginalnem srbenju.

(13) PuroSIT - za čiščenje črevesja

Odvaja brez draženja črevesne sluznice. Odpravlja vetrove in krče v prebavilih. Pospešuje izločanje seča ter ureja prebavo.

(14) VodaSIT- za odvajanje vode

Pospešuje izločanje seča in pomaga pri vnetju ledvic. Lajša težave pri vodenici, izloča nezdrave telesne sokove in čisti kri.

(15) PulsIT - za srce

Krepi in poživilja delovanje srca ter uravnava krvni tlak. Pomirja srčno razdraženost in pospešen srčni utrip. Ugodno vpliva na prekrvavitev in pomaga pri odvajanju vode.

(16) Dobro počutje

Blaži glavobol, tesnobo in slabo počutje, posebno kadar so te težave živčnega izvora.

(17) VPresSIT – proti visokemu krvnemu tlaku

Znižuje povišan krvni tlak, odvaja vodo in uravnava pospešen srčni utrip. Krepi in pomirja srce.

(19) ČreSIT – za črevesje

Pomirja vznemirjeno črevesje in lajša črevesne bolečine in krče. Pomaga pri vnetju debelega črevesja in driski. Pospešuje prebavo, odpravlja vetrove in zaprtje.

(20)MemoSIT – za boljši spomin

Odpravlja pozabljivost, izboljšuje prekrvavitev in s tem oskrbo možganov s kisikom, pomirja živce in tako posredno izboljšuje spomin.

(21) Moški čaj

Pospešuje odvajanje vode, blaži bolečine, preprečuje vnetja sečnih poti in ugodno deluje pri težavah s prostato.

(22) Mamica čaj

Vpliva na močnejše izločanje mleka, zmanjšuje nevarnost vnetja dojk in blaži krče pri dojenčkih.

(23) Proti celulitu

Ugodno vpliva na presnovo, odvaja vodo in tako preprečuje nalaganje maščobnega tkiva oziroma ga odpravlja.

(24) HoleSIT – proti holesterolu

Čisti organizem in ureja holesterol v krvi. Spodbuja delovanje notranjih organov zlasti ledvic, jeter ter vranice. Ugodno deluje na presnovo.

(27) Pri telesnem naporu

V času telesne aktivnosti pijemo ta čaj. Z njim vnesemo v telo potrebne vitamine (vitamin C in vitamine B). Poveča prekrvavljenost mišic, olajša napor.

(28) Čaj KRRT

Pater Simon Ašič je rekel: »Kdor pije KRRT, ne bo šel tako kmalu v krtovo deželo.« Za čiščenje organizma; za dobro delovanje dihal, prebavil in sečil.

(29) Nosopret

Odmaši zamašen nos in sinuse. Zmanjša oteklino vnete sluznice, razredči sluz in s tem olajša izločanje sluzi.

(30) VeselSIT – proti depresiji

Pomaga pri pretirani občutljivosti, stresu in razdraženosti. Dviguje razpoloženje, pomirja. Ta čaj

lahko pijemo tudi v času jemanja homeopatskih zdravil, saj ne vsebuje kamilice in poprove mete.

(31) MenoSIT – menopavza

Lajša težave v klimakteriju, deluje proti vročinskim valovom, čezmernemu potenju. Tudi težave z nespečnostjo in občutki strahu se zmanjšajo, saj ta čaj deluje še pomirjevalno.

(32) HepaSIT – za čiščenje jeter

Zaradi neurejene in neustrezne prehrane imamo lahko zamaščena jetra. Obnavlja jetrne celice, preprečuje prehod strupom v jetrne celice ter lovi proste radikale, ki lahko poškodujejo jetrne celice.

(33) ZlatažilaSIT – hemoroidi

Pitje tega čaja zmanjša pojavljanje hemoroidov ter lajša težave, če jih že imamo. Zmanjšuje srbenje, bolečino ter možnost nastanka vnetja. Olajša iztrebljanje blata, ureja delovanje prebavnega trakta.

(34) VetroviSIT – proti napenjanju

Zdravi trebušne krče, ker sprošča gladke mišice, ter nekoliko poveča prekrvavitev sluznice in s tem odvajanje plinov.

(35) BebeSIT – za dojenčke

Prijjubljen čaj za dojenčke. Deluje proti napenjanju v trebuhu, kar je posledica tvorjenja plinov pri prebavi in pa krčev gladkih mišic prebavil.

(36) ImunoSIT – krepitev imunskega sistema

Zmanjša možnost nastanka prehlada v zimskem času, če pa prehlad vseeno dobimo, skrajša čas trajanja prehlada. Pomaga pri zbijanju vročine, saj spodbuja delovanje lojnic. Deluje antioksidativno, protibakterijsko in protivnetno. Pijemo ga že v jesenskem času, da v zimskem času ne bi dobili virusne ali bakterijske okužbe dihal.

(38) ZgaSIT – preveč želodčne kisline

Deluje zaščitno na sluznico prebavil, saj jo služi v tem čaju prekrijejo in jo tako varujejo pred draženjem. Čaj deluje tudi protivnetno ter preprečuje razvoj želodčnih razjed in pospeši njihovo celjenje. Pomirja krče, olajša izločanje črevesnih plinov in deluje protibakterijsko.

(39) PutiSIT – proti putiki

Zmanjšuje bolečino pri putiki ter poveča izločanje sečne kisline iz organizma. Čajno mešanico lahko

pijemo tudi za lajšanje revmatskih obolenj ter pri vnetjih sklepov.

(40) NočSIT – za boljši spanec

Pomaga nam, da prej zaspimo in kvalitetnejše spimo. Podaljša tudi čas spanca. Pomirja in zmanjša pretirano zaskrbljenost, ki se lahko pojavi, ko ležemo v posteljo. Zjutraj se zbudimo spočiti, kar pomeni, da nimamo daljšega reakcijskega časa ter lahko opravljamo delo s stroji, vozimo avto.

(41) RefluSIT – proti refluksu

Lajša težave, ki nastajajo pri izrazitejšem izločanju želodčne kisline. Deluje protivnetno in pomirja razdraženo sluznico požiralnika. Čaj pijemo redno, ob tem pa se trudimo in ne uživamo sladkih jedi, alkohola, kave in zelo mastnih jedi.

Družinski čaj

Je sestavljen iz znanih zdravilnih rastlin. Ugodno deluje pri prehladih, obolenjih prebavnih organov in rahlo pomirja. Primeren je za stalno uporabo za celo družino.

Domači čaj

Mešanica prijetnih dišečih zeli daje okusen napitek, ki pomirja in osveži. Lahko ga ponudimo tudi gostom kot nekaj zares domačega.

Kapljice po recepturah patra Simona Ašiča

Navodila za uporabo kapljic

15 kapljic nakapamo v žličko čaja ali vode. Kapljice jemljemo trikrat na dan.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Česnove kapljice

Odpravljajo napenjanje in krče v prebavilih. Izboljšujejo prekrvavitev, znižuje holesterol, uravnavajo povišan krvni tlak, izboljšujejo spomin in lajšajo težave z arteriosklerozo. Čisti dihalne poti, zlasti pri prehladih in gripi. Zunanje jih uporabljamo pri pikih, ugrizih, gnojnih ranah in aknah.

Koprivne kapljice

Pomagajo pri zgagi, slabokrvnosti, prebavnih motnjah, želodčnih in jetrnih boleznih. Odvajajo vodo, zmanjšujejo sečno kislino in blažijo revmatske težave. Pomirjajo živce in ugodno delujejo na dihala. Zunanje služijo kot odlično sredstvo za masiranje lasišča

(preprečujejo izpadanje las, odpravljajo prhljaj in blažijo srbenje).

Ognjičeve kapljice

Pomagajo pri črevesnih in želodčnih boleznih, vodenici, vnetju debelega črevesja in pri driski. Blažijo težave v menopavzi, pospešujejo nastajanje in izločanje žolča, odvajajo vodo, čistijo kri in preprečujejo infekcije. Zunanje jih uporabljamo pri pretegnjenih mišicah, podplutbah, oteklinah in zmečkaninah.

Baldrijanove kapljice

So pomemben pripomoček pri živčni izčrpanosti in duševni utrujenosti. Posebno jih priporočamo pri hitrem razburjenju, živčni omotici in težavah v meni pri ženah. Dobro delujejo tudi pri želodčnih krčih in nenadnih srčnih slabostih.

Kapljice artičoke

Zavirajo nastajanje LDL holesterola (slabega holesterola) v jetrih. Artičoka je naravno zdravilo za jetrne bolezni, delujejo zaščitno na jetrne celice. Artičoka poveča izločanje prebavnih sokov in žolča, zmanjšuje napihnjenost in izboljša slabo prebavo.

Kapljice KRRT

Čistijo kri, odvajajo vodo in preprečijo marsikatero bolezen, predvsem pa povečujejo odpornost celotnega organizma.

Kapljice bele omele

Urejajo krvni obtok in s tem tudi krvni tlak. Pomagajo pri arteriosklerozi in šumenju v ušesih. Izboljšujejo delovanje žlez prebavnega sistema, žleze ščitnice in trebušne slinavke. Odpravljajo zaprtje, napenjanje in začetno zlatenico. Delujejo tudi diuretično.

Kolmeževe kapljice

Pomagajo pri želodčnih težavah (katar, vnetja, vetrovi, slaba prebava, oslabelost želodca). Pospešujejo izločanje žolča. Dobro delujejo proti gripi, zdravijo bronhitis in znižuje telesno temperaturo. Odpravljajo slabokrvnost in pospešujejo izločanje želodčne kisline. Dobro deluje proti nespečnosti.

Timijanove kapljice

Timijanovo antiseptično delovanje uničuje bakterije in viruse. Timijan blaži boleznih dihal, kot so astma, pljučnica in oslovski kašelj. Zdravi boleznih želodca,

črevesja, odpravlja krče prebavil, izboljšuje prebavo ter razstruplja organizem.

Kapljice ameriškega slamnika

Skrajšajo čas trajanja prehlada, zato jih začnemo jemati takoj, ko menimo, da smo zboleli oz. ko imamo kašelj, nahod, solzenje, vnetje žrela, glavobol ali bolečine v mišicah. Jemljemo jih lahko tudi preventivno (vsak dan tri tedne), da zvečamo imunsko odpornost telesa. Pri takojšnjem jemanju ameriškega slamnika je torej manjša možnost, da se prehlad zares razvije, če pa že, traja krajši čas.

Kapljice vrbovca

Pospešujejo odvajanje vode, preprečujejo vnetja sečnih poti in ugodno delujejo pri težavah s prostato.

Kapljice za lahko noč

Pomagajo nam, da prej zaspimo in kvalitetnejše spimo. Podaljšajo tudi čas spanca. Pomirjajo in zmanjšajo pretirano zaskrbljenost, ki se lahko pojavi, ko ležemo v posteljo. Zjutraj se zbudimo spočiti, zato bolj učinkovito opravljamo svoje delo, delo s stroji, vozimo avto ipd.

Mazila po recepturah patra Simona Ašiča

Ognjičevo mazilo

Pospešuje krvni obtok in celjenje ran. Dobro deluje pri zdravljenju aken, bradavic, čirov, ekcemov, opeklin, ozeblin in pri posledicah pikov žuželk. Pospešuje vpijanje krvi pri podplutbah, pomaga pri revmi, izvinih, protinu, kožni plesni in brazgotinah.

Rmanovo mazilo

Odlično zdravi rane, čire, spremembe na koži, pokanje bradavic pri doječih materah in celo nekatere vrste luskavice.

Mazilo divjega kostanja

Je zelo dobro zdravilo pri težavah z razširjenimi venami, vnetju ven, krčnih žilah, ozeblinah, revmi in protinu.

Mazilo arnike

Zdravi rane, blaži revmo, odpravlja mozoljavost in kot dober antiseptik preprečuje gnojenje.

Mazilo lakote

Ugodno deluje pri oteklih bezgavkah, zdravi kožne lišaje, izpuščaje, gnojne tvorbe in zatrdline.

Gabezovo mazilo

Celi rane, dobro deluje na zdravljenje pretegnjenih mišic in kit. Pomaga pri revmi in protinu, revmatskih zatrdlinah in bolečih krčih po amputaciji.

Krema za roke

Krema za roke ščiti kožo in spodbuja njeno obnavljanje. Izboljšuje strukturo kože ter vzdržuje njeno naravno vlogo in jo ohrani v dobrem stanju. Krema za roke je primerna za nego suhe, razpokane kože.

Mazilo za nos

Eterična olja poprove mete, limone, sivke in timijana, ki so v mazilu, delujejo antiseptično. Uporabljamo ga v času prehlada. Nanesemo ga na kožo okoli nosu, lahko tudi na ustnice.

Glina po recepturah patra Simona Ašiča

Glina v prahu, glinen obkladek in glina za obloge

Glina je že dolgo znan pripomoček, ki nase veže strupene snovi in jih na ta način odstrani iz telesa. Topli obkladki zdravijo revmatizem in različne težave s prebavili. Hladni glineni obkladki pomagajo pri oteklinah, migrenskih glavobolih, pri oteklih nogah, krčnih žilah in nekaterih boleznih srca.

Čista glina za uživanje

Pitje glinene vode prečisti celoten organizem in tako poveča odpornost. Pomaga pri težavah prebavil: želodca, žolča in jeter, vnetju sečnih poti, srčno žilnih težavah, obolenju kože. Glina se ne zadržuje v telesu niti se ne strdi. Izjema je istočasno uživanje mineralnih olj (npr. parafinskih olj). Uživanje gline ni priporočljivo pri zelo visokem krvnem pritisku (glina lahko pritisk dvigne) ter pri kroničnem zaprtju.

Jabolčni kisi po recepturah patra Simona Ašiča

Domači jabolčni kisi, pripravljeno po recepturah patra Simona Ašiča pomagajo pri vnetjih sklepov, glavobolu, bolečinah v grlu, boleznih ledvic, nespečnosti, lišajih, pasavcu in potenju ter pri hujšanju. k običajnemu domačemu jabolčnemu kisu pa smo dodali še različne naravne dodatke.

Ašičev jabolčni kis z medom

Vsebuje 35 % slovenskega medu, raztopljenega v jabolčnem kisu. Uporablja se kot osvežilni napitek, ki, pomešan z vodo, obnavlja in uravnava pretok življenjske energije ter ugodno deluje na naravni ritem celega organizma. Pospešuje presnavljanje maščob in preprečuje neželjeno povečanje mastnega tkiva. Povečuje energijo in vzdržljivost.

Ašičev zeliščni jabolčni kis

Vsebuje 1,2 % mešanice zelišč rožmarina, peteršilja, majarona, angelike, kumine in mete. Mešanica začimb povečuje kakovost jabolčnega kisa kot dodatka k

prehrani. Pri redni uporabi lajša prebavo in občutek napetosti ter vpliva na dobro razpoloženje.

Ašičev jabolčni kis s česnom

Vsebuje 0,6 % česna. Je zelo primeren za pripravo različnih solat. Zelo ugodno deluje pri težavah s povišanim krvnim tlakom, povišanim holesterolom in problemu prekrvavitve telesa.

Ašičev jabolčni kis s čemažem

Čemaž čisti celotno prebavno pot in dihalne poti. Spodbuja delovanje žlez in krvnega obtoka, uničuje gliste. Znižuje holesterol in odvaja vodo. Ta kis, ki vsebuje 3,6% čemaža, lahko vse leto koristno uporabljamo pri pripravi jedi.

Ašičev jabolčni kis z orehi

Vsebuje 3 % zelenih plodov oreha. Ima prijetno aromo in rahel okus po orehih. Pri pripravljanju jedi bomo svoje obroke okusno in zdravo popestrili s tem kisom. V orehih je prisoten vitamin E, ki je pomemben antioksidant.

Ašičev jabolčni kis s hrenom

Vsebuje 10 % hrena. Hren vsebuje vitamin C, preprečuje razmnoževanje bakterij in virusov v prebavilih, olajša izločanje sluzi iz dihalnih poti. Ko uporabljamo kis s hrenom v kulinariki, pripomoremo k ohranjanju našega zdravja.

Ostali pripravki po recepturah patra Simona Ašiča

Lučnikov sirup

Odpravlja zasluzenost pljuč in pospešuje izkašljevanje. Ugodno deluje proti astmi, močnemu kašlju in bronhitisu.

Stiška grenčica

Ugodno deluje na prebavne organe, vzbuja tek, pomirja, poživilja prekrvavitev, krepi in povečuje odpornost celotnega organizma.

Šentjanžvevo olje

Uporabljamo ga proti opeklinam, oparinam, oteklinam in razjedam od kislin in lugov. Dobro deluje preventivno proti sončnim opeklinam. Celi rane, odrgnine in blaži posledice pikov žuželk. Masiranje odlično pomaga pri obrabi vretenc, revmi, izvinih, izpahih. Če ga uživamo po 15–20 kapljic, pomaga pri

težavah z žolčnikom in odpravlja bolečine, ki jih povzročajo kamni v ledvicah in mehurju.

Masažno olje

Pospešuje prekrvavljenost, blaži revmatska obolenja in deluje antiseptično na mestu, kamor ga vtiramo. Z masažo zatilja ali senc odpravlja tudi glavobol. Zaradi močnega antiseptičnega učinka preprečuje prehladno obolenje, če z njim natremo kožo pod nosom.

Zeliščno razprašilo proti komarjem

Zeliščno razprašilo proti komarjem je naravno in učinkovito sredstvo za zaščito pred insekti za otroke in odrasle. Vsebuje eterična olja evkaliptusa, geranije, mete in limone, ki učinkovito delujejo kot repelenti proti mrčesu.

*“Pri uporabi zelišč
bodimo natančni in
potrpežljivi.*

*Ozdravljenje pride
počasi, ko pa pride,
je temeljito.”*

P. Griçon Trič



P. Simon Aie