

## KEDVES BARÁTAINK!

Közeledik az ősz, és vele a megfázások, enyhébb és súlyosabb kellemetlenebbnél kellemetlenebb meghűléses betegségek ideje. Mivel aggódunk értetek, és nem szeretnénk, hogy betegek legyetek, néhány hasznos dolgot szeretnénk megosztani veletek.

Bár sokféle megoldás létezik a fenti betegségekre, mi egy csokornyai gyógynövény hasznos információjával szeretnénk segítséget nyújtani számotokra. A felsorolt néhány növény könnyen, és elérhető áron beszerezhető, elkészítésük egyszerű, és az elkészült teák nagyon finomak.

### A teakészítés saját recept alapján:

A felsorolt növényekből egy-két nagyobb csipetet teszünk 2 liter vízbe, majd a vizet addig melegítjük, amíg gyöngyözni nem kezd (apró légbuborékok indulnak az edény aljáról felfelé). Ekkor levesszük a tűzről, lefedjük, és állni hagyjuk 20 percig. Ezután leszűrjük a növényi maradványokat, és lehetőleg minden hozzáadott szer (édesítő szerek, citromlé, stb) nélkül fogyasztjuk. A gyógytea fogyasztás legfőbb szabálya: „A gyógyteát nem isszuk, hanem esszük!!!” Tehát lassan, kortyonként fogyasztjuk.

Amennyiben mégis mézzel vagy citromlével szeretnék ízesíteni, azt csak langyos teával tesszük, így megőrizhetjük a citrom c vitamin tartalmát és a méz beltartalmi értékeit.

### Íme egy csokornyai segítség Isten gyógyszertárából:

#### Kamilla

Hatása:

- ✓ Immunerősítő
- ✓ gyulladáscsökkentő
- ✓ lázcsillapító
- ✓ antibakteriális
- ✓ görcsoldó
- ✓ nyugtató
- ✓ Hámosító



Alkalmazás módjai:

Tea formájában: Láz, gyulladások (száj, gyomor, bélrendszer, stb), megfázás esetén, öblögetésre száj, íny, foggyulladás esetén.

Ülőfürdőként: Aranyér, hüvelygyulladás esetén.

Borogatásként: Bőr és esetleg izomgyulladások esetén.

Gőzölés formájában: Orrdugulás, légcsőhurut, arcon jelentkező gyulladások (pattanás, stb.) esetén.

Amivel vigyázni kell:

Túlzott használat (belsőleg) esetén, mivel az antibakteriális hatás a bélrendszer hasznos baktériumait is érinti, azok számának lecsökkenése miatt felléphetnek emésztőrendszeri (főleg a bélrendszerrel összefüggő) panaszok.

Külsőleg alkalmazva számolni kell a kamilla bőrszáritó hatásával.

## Hársfa

Hatása:

- ✓ gyuladáscsökkentő
- ✓ köhögés csillapító
- ✓ erős izzasztó vízajtó
- ✓ görcsokdó
- ✓ enyhe szívserkentő
- ✓ nyugtató
- ✓ emésztésjavító



Alkalmazás módjai:

Tea formájába: Meghűléses megbetegedések gyógyulása során az egyik legfontosabb gyógynövény. Légúti hurutoknál eredményesen használható

Amivel vigyázni kell:

Semmilyen ismert mellékhatása nincs, folyamatosan fogyaszthatjuk, bármilyen időszakban.

## Borsmenta

Hatása:

- ✓ görcsoldó
- ✓ szélhajtó
- ✓ epetermelést fokozó
- ✓ gyulladáscsökkentő
- ✓ helyi érzéstelenítő
- ✓ fájdalomcsillapító
- ✓ enyhe antimikrobás



Alkalmazás módjai:

Tea formájába: Gyomor bél görcsök esetén. Torokfájás, rekedtség kezelésére (öblögetéssel egybekötve fogyasszuk). Nyári meleg napokon a meleg menta tea hatékonyan hűti testünket. Hideg teája csökkenti a hányingert.

Külsőleg: Migrénes rohamoknál, tarkóba, halántékba dörzsölve csökkenti a tüneteket. Rovarcsípésnél, enyhíti a viszketést.

Amivel vigyázni kell:

1 éves kor alatt tilos alkalmazni (légszomjat okozhat)!!!!!! Arra érzékenyeknél csalánkiütés, gyomornyálkahártya gyulladás léphet fel.

## Citromfű

Hatása:

- ✓ nyugtató
- ✓ idegerősítő
- ✓ immunerősítő
- ✓ étvágyjavító
- ✓ emésztést serkentő
- ✓ zsíroldó
- ✓ szél és vízhajtó
- ✓ lázcsillapító
- ✓ antibakteriális, vírusellenes
- ✓ szemerősítő
- ✓ sejtvédő (antioxidáns)



Alkalmazás módjai:

Tea formájába: Stressz megszüntetésére (alvászavarok, nyugtalanság). Idegességből adódó hányás, gyomor és bélgörcsök, fej, fül és fogfájás esetén. Napszúrás, frontérezékenység kezelésére Köhögéscsillapító. Epehajtó. Fogyókúrák alatt segíti a zsír elégetését (Bár nem pótolja a mozgást 😊).

Ülőfürdőként: Frissítő, nyugtató fürdő.

Borogatásként: Herpeszvírus fertőzés, övsömör esetén a tünetek enyhítésére.

Amivel vigyázni kell: Illóolaját belsőleg használni nem ajánlott.

## Kakukkfű

Hatása:

- ✓ Nyákoldó, Köptető
- ✓ antibakteriális
- ✓ görcsoldó
- ✓ féreghajtó
- ✓ szélhajtó



Alkalmazás módjai:

Tea formájába: Felsőlégtúti megbetegedések esetén. Torok, szájoöblögetésre. Puffadás enyhítésére. Nehéz emésztés megszüntetésére.

Ülőfürdőként: Lazító, nyugtató hatású.

Borogatásként: A bőr gombás megbetegedései esetén (tinktúra formájában).

Amivel vigyázni kell:

Hosszabb ideig nem alkalmazható. Várandós kismamák, gyerekek, naponta 2-3dl-nél többet ne fogyasszanak! Illóolaját kismamák, pajzsmirigy elégtelenségben szenvedők ne használják.

S nem utolsó sorban egy olyan gyógynövényről írunk nektek, amit nem teaként, hanem nyersen ajánlott fogyasztani és ilyenkor ősszel kifejezetten hasznos. Távol tartja nemcsak a betegséget, de a fertőzést okozó embereket is ☺.

## Fokhagyma

Hatása:

- ✓ Immunrendszer erősítő
- ✓ vér, bél és szervtisztító
- ✓ érlemeszesedés gátló
- ✓ baktérium és gombaellenes
- ✓ vérnyomáscsökkentő
- ✓ bélfertőtlenítő
- ✓ görcsoldó
- ✓ sejtvédő (antioxidáns)



Alkalmazás módjai:

Tea formájába: Magas vérnyomás ellen (kúraszerűen alkalmazva). Gyomor és bélfertőzések esetén. Felső légúti megbetegedések kezelésére.

Amivel vigyázni kell:

Túlzott használat esetén társas kapcsolataink megritkulhatnak, ezért csak családtagjainkkal közösen ajánlott a használata ☺☺☺. Fokhagyma evése után a kellemetlen szagok ellen hatásos lehet egy alma vagy kevés petrezselyemzöld elrágása, esetleg egy kevés joghurt elfogyasztása.

Ha mégis kitörne rajtatok a megfázás, ajánlatunk a következő: Forró lábfürdő, egy forró tea kíséretében, beburkolózva egy meleg takaróba a szoba csendjében és közben böngésszétek az Adeia Bibliatörténeti gyűjtemény honlapját, megfelelő ágynyugalom mellett. Ugyan az első három összetevőhöz sajnos nem tudunk hozzájárulni, de a negyedik érdekessé tételében ami tőlünk telik, igyekszünk mindent megtenni.

*Kovács Zoltán  
mezőgazdasági mérnök*

Üdvözlünk mindannyiótokat, és betegségmentes, őszi napokat kívánunk.

Az ADEIA csapata.

