

Az élet fitt oldala

fitt.info

csak
396
forint

fitt.info

www.fitt.info

NEM MEGY
A FOGYÁS?

Válts személyre szabott
módszerre

7 lépés a
holisztikus
egyensúlyért
EGÉSZSÉG ÉS ÖNISMERET

AZONNAL HATÓ
FÁJDALOMCSILLAPÍTÓK
Amit érdemes tudnod róluk

**ENERGY
UP!** EGYENSÚLY
ÉTEL=VITALITÁS
ÉLETERŐ
A CSILLAGOKBÓL
ENERGIZÁLÁS
JÓGÁVAL

MAXIMÁLIS FEHÉRJE
ÍZÉLMÉNY

A világ **3.** legjobbja
SZALAI EVELIN
ÚJRA VERSENYBEN

Formáld
formásra

SZEXI,
FESZES
CSÍPŐ



Gyógy- növe- nyekkel a téli meg- betegedések ellen

Egy bögre gőzölgő, illatos gyógynövénytea

akár a legmakacsabb megfázásban is segíthet.

De vajon melyik növényt milyen tünethez

válasszuk, és hogyan készítsük?



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA



Gyógynövény-
överség és
erméktanács



Gyógyír a bögréből

A hideg téli hónapokban és a tavaszhoz közeledve a megfázás, meghűlés, influenza igen gyakran jelentkezik.

A fertőzések megelőzésének érdekében fontos a réteges és az időjárásnak megfelelő öltözködés, az immunrendszerünk megerősítése és a vitaminpótlás.

Ha mindezek ellenére nem tudtuk elkerülni a meghűlést, szerencsére számos természetes módszerrel enyhíthetjük annak kellemetlen velejáróit. Erre az egyik legjobb és legkézenfekvőbb módszer a gyógyteák fogyasztása, melyek azontúl, hogy a megnövelt folyadékfogyasztás révén gyorsítják az orrváladék elfolyósítását és ürülését, vízben oldódó aktív hatóanyagaik révén más biológiai aktivitást is kifejtenek, amivel gyorsítják a gyógyulást, vagy éppen erősítik az immunrendszert.

A tünetek ellen is hatnak

A meghűléses betegségek természetes módon történő kezelésére elterjedt módszer az erélyes izzasztás alkalmazása, amiben legfontosabb szerepet a szervezet védekezőképességének fokozása játszik.

Megfázás esetén leggyakrabban **diaforetikus** – azaz **izzasztó hatású** – gyógynövényekből, **hársfavirágból** és **bodzavirágból** készült

gyógyteát fogyaszthatunk.

A meghűlés kezelésének másik kedvelt gyógynövénye a **kamilla**, mely elsősorban **gyulladáscsökkentő** hatása révén alkalmazható. A kamillavirágból készült tea nyálkataralma révén bevonja az irritált, gyulladt nyálkahártyát, így hozva enyhülést. A bodza-, hársfa- és kamillavirágból gyógyteát forrázat készítésével nyerhetünk, amihez a drogot forrásban lévő vízzel leöntjük, az edényt lefedve 10-20 percig állni hagyjuk, majd szűrjük. Szűrőkor érdemes jó alaposan kinyomkodni a felpuhult növényi részeket, illetve a filteres tea alkalmazásakor magát a filtert is, hogy minden hatóanyag, így az értékes nyálka is az italba kerüljön. A megfázás egyik leggyakoribb kísérő tünete a produktív köhögés, mely során a túlzott nyáktermelés a légutak irritációját okozza. **Köptető** hatású gyógynövény készítmények fogyasztásával enyhíthetők a kellemetlen tünetek és a bakteriális felül-fertőződés is megelőzhető. A legismertebb köptető hatású gyógynövény a **kakukkfű**. A nyákoldó, köptető hatás elérésére fogyasszunk a kakukkfű virágzó hajtásából készült teát, alkoholos tinktúrát, inhaláljunk kakukkfű illóolajjal, de a hát és mellkas kakukkfű illóolajos kenőccsel történő bekenése is enyhülést hozhat.

Megelőzés teákkal

Mivel a megfázást, influenzát a legyengült immunrendszert megtámadó vírusok okozzák, hideg időben a betegségek megelőzésére különösen fontos az immunrendszer erősítése. Erre az egyik legkiválóbb gyógynövény a **kasvirág**, vagy Echinacea, mely az **immunsejtek aktivitását fokozza**, így készítményeit a megfázás, influenza elején alkalmazva a betegség lefolyása gyorsabb, a tünetek pedig enyhébbek.

Alkalmazásáról fontos megjegyezni, hogy hatóanyagai egy része hőre érzékeny, ezért ne teaként fogyasszuk, hanem gyökerének alkoholos kivonatát, vagy a föld feletti részek préslevét tartalmazó készítményt használjunk! Megelőzésként, illetve a megfázást követő lábadózás során javallottak az **erősítő, roboráló hatású** teák. Ezek közül legfontosabb a C-vitamin forrásként is ismert **csipkebogyó**, melyet önmagában és más gyógynövényekkel – például hibiszkusszal – tea formájában, vagy étrendkiegészítő, vitamin készítmény formájában alkalmaznak. Mivel hatóanyaga hőérzékeny, ezért nem forrázatot, hanem hideg vizes kivonatot készítenek a csipkebogyó húsából: azt szobahőmérsékletű vízzel leöntjük, 5-10 órán át állni hagyjuk, majd szűrés után fogyasztjuk.

TIPPEK GYÓGYTEA VÁSÁRLÁSHOZ

- A gyógyteák vásárlásakor mindig figyeljünk arra, hogy a készítmények az adott gyógynövények aktív hatóanyagait tartalmazó részeitől készüljenek! Tehát a kamilla esetén például kamillavirágzat teát és ne kamillateát vásároljunk, fogyasszunk.
- Amennyiben gyógyító célból iszunk teát, akkor a hatásosság érdekében mindig a megfelelő mennyiségű gyógynövényt kell alkalmazni – erről szakkönyvekből, gyógyszerészunktől tájékozódhatunk – a tünetek megszűnéséig akár naponta 2-3 alkalommal.
- Fontos a gyógynövény minősége is: ha a termék csomagolásán szerepel, hogy „gyógyszerkönyvi minőségű”, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a benne lévő gyógynövény tartalmazza az előírt hatóanyag mennyiségét, így a belőle készült tea valóban hatásos lesz. A „gyógyszerkönyvi minőség” garántálja továbbá, hogy a benne található növényi részek nem szennyezettek különféle, az egészségre káros anyagokkal (pl. nehézfémek, rovarirtószerek).