

HÁZIPATIKA

GYÓGYNÖVÉNYEKKEL



ELŐSZÓ

Gyuri bácsi gyermekkor óta ismeri a gyógynövények egészségmegőrző hatását, ezért mindennap több csésze gyógyteát is megiszik. Ebben a kiadványban összegyűjtöttük, hogy mely gyógynövények a legfontosabbak számára, és miért.

Ezek azok a gyógynövények, amelyeknek állandó helye van a házipatikában, mert a leggyakrabban előforduló, egészségünket érintő problémák esetén, mint például a megfázás, köhögés, gyulladások, immunerősítés, emésztőrendszeri gondok, gyors segítséget jelentethetnek.

„Senkinek sem lesz semmi baja, ha egy-egy gyógynövényt megismer, és időnként megiszik egy csésze teát. Csak hasznát fogja látni és érezni.”



A gyógyteák fogyasztásával kapcsolatban leírtak általános jellegű információk.

- A javasolt adagolást nem szabad túllépni.
- Nem váltható ki velük az orvosi kezelés.
- A felhasználásnál az egyéni érzékenységet, allergiát figyelembe kell venni.
- Ha az egészségi állapotban néhány napon belül nem következik be változás, feltétlenül orvossal kell konzultálni.



APRÓBOJTORJÁN

(*Agrimonia eupatoria*)

Az apróbojtorján tea használható **hasmenésre, gyomor- és bélhurutra, torok- és mandulagyulladásra, rekedtségre, szájgyulladásra**. Emésztésjavító, májműködést serkentő, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

Elkészítése:

Az apróbojtorján virágos hajtásából (herba) forrázással készítünk teát. Egy csapott evőkanálnyi teafüvet 2,5 dl forrásból levett vízzel leforrázunk, majd lefedve állni hagyjuk 15 percig. Azután sűrű szövésű szűrőn leszűrjük. Gyermekek féladagban (egy csapott teáskanál teafű 2,5 dl vízhez) fogyaszthatják.

Fogyasztása:

Az apróbojtorján teát napi **1-4 csészével** lehet fogyasztani. **Hasmenés** esetén pár perces főzéssel készítjük a teát, mert az összehúzó hatású cserzőanyagok így jobban kioldódnak. Étkezések között fogyasztjuk. Egyéb esetben étkezések előtt javasolt meginni a teát.



Külsőleg is sokoldalúan felhasználható a növény:

mandula- vagy torokgyulladás esetén minél gyakrabban kell gargarizálni a langyos teával. Makacs **reuma** esetén készítsenek fürdőt a teából úgy, hogy 3-4 liter teát öntsenek a fürdővízhez. Egy liter teához egy púpozott evőkanál fű kell. A fürdés legfeljebb 20 percig tartson, a víz ne érjen a szívig. A fürdő után burkolózzanak be egy fürdőlepedőbe, ne törölközzenek meg. **Vizelettartási problémáknál** ülőfürdőt alkalmazhatnak.

Csecsemők szájpenészénél is használható a tea kenetetésre. Borogatásként használhatjuk **rándulásra, ficamra**. Nehezen gyógyuló **sebek kezelésére**, enyhe felületi bőrgyulladásoknál borogatószerként használhatjuk. Szájban lévő sebeket (pl. műfogsor által okozott sebet) is gyógyít.



BODZA

(*Sambucus nigra*)

Megfázás, nátha, hörghurut, köhögés esetén használható. Lázcsillapító, izzasztó, vízhajtó, köhögéscsillapító hatású.

Elkészítése:

Egy csapott evőkanálnyi bodzavirágot 2,5 dl forrásból levett vízzel leforrázunk, majd lefedve állni hagyjuk 15 percig. Azután sűrű szövésű szűrőn leszűrjük. Gyermekek féladagban (egy csapott teáskanál virág 2,5 dl vízhez) fogyaszthatják.

Fogyasztása:

A bodzavirág teát napi 1-3 csészével lehet inni, ez az egyik legjobb náthatea.

Megfázás esetén izzasztó hatása miatt ágyban fekvé, melegen fogyasztjuk 1-2 csészével.



Teájával inhalálhatunk is **orrdugulás, nátha**, köhögés esetén. Egy evőkanál bodzavirágot lábasba teszünk és leöntjük 1 liter forrásban lévő vízzel. A fejünket teljesen betakarjuk egy törülközővel és az edény fölé hajolunk. Ha a torkunkat akarjuk gőzölni, nyitott szájjal szívjuk be a párákat.

Fülfájás esetén is alkalmazhatjuk ezt a kezelést.

CITROMFŰ

(*Melissa officinalis*)

A citromfűlevél elsősorban **idegerősítő és nyugtató** hatásáról, illetve altató hatású teák összetevőjeként ismert. Idegnyugtató hatásán keresztül azonban sok mindenre jó még, például **ideges eredetű szív- vagy gyomorpanaszokra**, fejfájásra. Teája izzasztó, vízhajtó, antivirális hatású.

Elkészítése:

A citromfű leveléből készítünk forrázással teát. Egy csapott evőkanálnyi levelet 2,5 dl forrásból levett vízzel leforrázunk, majd lefedve állni hagyjuk 15 percig. Azután sűrű szövésű szűrőn leszűrjük. Gyermekek is fogyaszthatják.

Fogyasztása:

A citromfűlevél teát napi 1-3 csészével lehet fogyasztani napközben bármikor.

Megfázás, influenza esetén izzasztásra használható, ilyenkor ágyban fekvé, melegen kell meginni belőle 1-2 csészével.



Külsőleg **sebfertőtlenítésre** is használható, illetve segíti az **ajakherpesz** gyógyulását.

Akinek otthon terem a citromfű, virágzás előtt vágja le az egész növényt, és a leveleit fejtse le róla, s így szárítsa, hozzátevé a növénycsúcson lévő 5-6 cm-es szárat is.



CSIPKERÓZSA

(*Rosa canina*)

Ennek a növénynek a termését, a csipkebogyót talán mindenki ismeri. A csipkehúsban tízszer annyi C-vitamin található, mint a citromban.

Elkészítése:

A C-vitamin nagy része főzéssel elbomlik, ezért amennyiben hasznosítani szeretnénk a vitamintartalmát is, a csipketeát nem forrázással, hanem hideg vízben való áztatással készítjük el. Egy evőkanál csipkebogyóhúst 2,5 dl hideg vízben áztatunk 5-6 órán keresztül, majd leszűrjük. Gyermekek is fogyaszthatják.

Fogyasztása:

Immunerősítő hatása miatt **fertőzések, gyulladásos megbetegedések, megfázás, nátha** esetén használható a gyorsabb gyógyulás elősegítésére. Ilyen esetekben napi 1-3 csészével lehet fogyasztani napközben bármikor. Az őszi-téli időszakban vitamin- és ásványi anyag pótlásra használhatjuk napi rendszerességgel 1-2 csészével.



A csipkebogyóhúsból készült főzet (3-4 perces főzéssel készítjük) jó húgyhajtó és kedvezően hat a vércukorszintre, valamint segíti a zsíros ételek megemésztését. Húgyhajtásra reggel használják, cukorbetegségben és emésztésjavításra pedig főétkezések után.

FEHÉR AKÁC

(*Robinia pseudoacacia*)

Legfontosabb tulajdonsága, hogy **csökkenti a gyomorsavtermelést**, ezért eredményesen használható **reflux** esetén is.

Megfázás, nátha esetén önmagában vagy az apróbojtorjával, bodzavirággal, fürtös mentával keverve is használható.

Teája köhögéscsillapító, enyhe vízajtó és székletlazító hatású.

Elkészítése:

Az akácfa virágából készült teát mindig frissen kell elkészíteni, nem szabad órákig állni hagyni. Egy csapott evőkanálnyi akácvirágot 2,5 dl forrásból levett vízzel leforrázunk, majd lefedve állni hagyjuk 15 percig. Azután sűrű szövetű szűrőn leszűrjük. Gyermekek féladagban (egy csapott teáskanál virág/2,5 dl víz) fogyaszthatják.



Fogyasztása:

Gyomorsavcsökkentésre napi 1-2 csésze teát lehet fogyasztani. Vízajtásra reggel, székletlazításra este kell inni egy csészével. Megfázás esetén a langyosra hűlt teát kevés akácmézzel még ízesíthetik is.



FÜRTÖS MENTA

(*Mentha longifolia*)

Kiváló immunerősítő, **megfázásos betegségekben** nélkülözhetetlen. Teája nem olyan illatos, mint a többi mentatea, de szintén hatásos görcsoldó, emésztésjavító, jól használható köhögésre, baktériumölő hatásánál fogva pedig **légúti és húgyúti fertőzésekre**, gyulladásokra.



Elkészítése:

Teát a virágos hajtásból (herba) készítünk. Egy csapott evőkanálnyi herbát 2,5 dl forrásból levett vízzel leforrázunk, majd lefedve állni hagyjuk 15 percig. Azután sűrű szövetű szűrőn leszűrjük. Gyermekek féladagban (egy csapott teáskanál virág/2,5 dl víz) fogyaszthatják.

Fogyasztása:

Megfázásra, köhögésre, légúti gyulladásra napi 3 csészével kell inni bármikor napközben, és emellett inhalálni is lehet naponta többször a teájával.

Húgyúti gyulladásra szintén napi háromszor fogyasztható.



Emésztésjavításra, puffadásra étkezés után kell inni egy csészével.

Étvágyjavításra étkezés előtt 20-30 perccel igyanak egy csészével. A várandósság első két harmadában hányinger csillapítására is alkalmazható a langyos teája.

Inhalálásra is használhatjuk orrdugulásnál, hörgőgyulladásnál. Borogathatunk vele zúzódásokat és kisebb sebeket.

A várandósság utolsó harmadában kerülni kell a használatát, mert idő előtt elindíthatja a szülést!

KAMILLÁS teakeverék

(Gyulladás csökkentésére)

A gyógynövények jelentős része tartalmaz gyulladáscsökkentő hatóanyagokat. Ebbe a keverékbe Lopes-Szabó Zsuzsa fitoterapeuta azokat a gyógynövényeket válogatta be, melyek szakmai tapasztalata és a kutatási eredmények szerint a leghatásosabbak.



A Kamillás teakeverék (Gyulladás csökkentésére) összetétele:

kamillavirágzat, diófalevél, lándzsás útifűlevél, körömvirág, apróbojtorján hajtás, cickafark hajtás.

Elkészítése:

Egy csapott evőkanál teafüvet 2,5 dl vízzel leforrázunk, majd 15 perc után leszűrjük. Gyermekeknek 6 éves kortól féladagban adható napi egy csészével.

Fogyasztása:

Teaként napi 1-3 csészével étkezések között fogyasztva mindenféle gyulladás (pl. légúti, húgyúti, ízületi, nőgyógyászati) esetén ajánljuk.

Terhesség, szoptatás alatt napi egy csészével maximum 2 hétig fogyasztható a keverék, utána 2 hét szünetet kell tartani.



A keverék a **gyulladásos betegségek kezelésében** nyújt segítséget, használatával csökkenthetők a tünetek, gyorsítható a gyógyulás. Akut problémák kiegészítő kezelésére használható.

Köhögés, torok- vagy mandulagyulladás esetén gargarizálásra, **szájgyulladás** esetén öblögetésre is használhatjuk. Jelentős illóolajtartalma miatt alkalmas inhalálásra is. Külsőleg sebgyógyító hatású, **zúzódásokra** borogatásként, egyéb **sebekre** lemosóként alkalmazzuk. Nyugtató fürdőkhöz vagy ülőfürdőben (felfázás, nőgyógyászati gyulladások esetén) is felhasználható.

ARANYVESSZŐS teakeverék

(Ebéd utáni tea)

Gyuri bácsi teakeveréke olyan növényekből áll, amelyek a májműködést segítik, valamint az epeváladék termelését fokozzák, ezáltal könnyítik a zsírok felszívódását a táplálékból.



Az Aranyvesszős teakeverék (Ebéd utáni tea) összetétele:

aranyvessző hajtás, borsosmentalevél, kis ezerjófű hajtás, mezei katáng hajtás.

Fogyasztása:

Az Aranyvesszős teakeveréket az **emésztés javítására** ajánljuk. Napi egy csészével érdemes inni étkezés után, hogy a puffadást, a nehéz has érzetét elkerüljük. Mivel a keserű anyagok segítik az emésztést, ez a tea is keserű ízű, ezért érdemes langyosan, nem hidegen inni.



A teakeverék kúraszerűen is fogyasztható a **májműködés segítésére, illetve a máj tisztítására.**

Ilyenkor reggel, étkezés előtt javasolt meginni napi egy csésze teát 3 héten keresztül, majd heti 2 alkalommal.

Terhesség, szoptatás idején, valamint gyermekeknek 12 éves kor alatt nem ajánlott a teakeverék fogyasztása.

Nem ajánljuk azok számára sem, akiknek 3 mm-nél nagyobb epekövéük van.

MEZEI KAKUKKFŰ

Alkoholos kivonat

A mezei kakukkfű (Thymus serpyllum) igen aromás, jellegzetes illatú növény, amit régóta használnak gyógyításra, mert az egyik leghatékonyabb gyógynövény.

A mezei kakukkfű alkoholos kivonata igazi kincs a téli időszakban.

Meghűléses, illetve felső légúti betegségek esetén alkalmazható.

Hatóanyagai köptető, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és hörgőgörcsoldó hatásúak.

A mezei kakukkfű általános **immunerősítő** tulajdonságánál fogva növeli a szervezet védekezőképességét.

Megszünteti az általános gyengeségérzetet.

Használata:

Naponta 3 x 13 csepp fogyasztása ajánlott étkezések után önmagában vagy kevés (max. fél dl) vízbe belecsepegtetve.

A készítmény szedése 14 éves kor alatt nem ajánlott.



Ellenjavallat:

Alkohollal kölcsönhatásba lépő készítményekkel együtt nem ajánlott. Illóolajtartalma egyéni érzékenység esetén nagyon ritkán allergiás reakciókat válthat ki.



FEKETE NADÁLYTŐ

Alkoholos kivonat

A fekete nadálytő (*Symphytum officinale*) népies neve forrasztófű, mely arra utal, hogy a népi gyógyászat csonttörések, repedések kezelésére alkalmazza. Sem levelét, sem gyökerét nem használják belsőleg gyógyászati célra magas alkaloidtartalma miatt.

A fekete nadálytő gyökerét gyulladáscsökkentő szerként használják, leggyakrabban **ízületi fájdalomra, sportsérülések gyógyítására, zúzódásra, véraláfutás, valamint csontkinövés kezelésére**. Alkalmas különféle gerincfájdalmak enyhítésére is. A fekete nadálytő alkoholos tinktúra **csonttörések utáni kezelésre** szintén kiváló.

Hatékony fájdalomcsillapító, így a **fejfájás** is kezelhető vele: a fájó, lüktető részt háromszor-négyszer be kell dörzsölni.

Használata:

Az érintett területre naponta több alkalommal vékonyan kell felvinni. Hagyni kell beszívódni. A fekete nadálytő tinktúra csak külsőleg használható! Alkalmazása belsőleg tilos, az egészségre veszélyes!



Ellenjavallat:

fekete nadálytő alkoholos kivonatát nyílt sebre nem szabad használni. Várandós nők számára alkalmazása tilos. Belsőleg nem alkalmazható.





Elérhetőségek

Telefon: (46) 390-278
Hívható: hétfő-péntek 9.00-17.00
Weboldal: www.gyorgytea.hu
E-mail cím: info@gyorgytea.hu

facebook
Szabó Gyuri bácsi

You Tube

facebook
Diabess-Györgytea

Györgytea mintabolt Budapest

Cím: 1054 Budapest, Bank utca 4.
Nyitvatartás:
hétfő-péntek: 9.00-18.00, szombat: 9.00-14.00

Györgytea mintabolt Miskolc

Cím: 3530 Miskolc, Városház tér 13.
Nyitvatartás:
hétfő-péntek: 9.30-17.30, szombat: 9.30-13.30

Györgytea mintabolt Bükkzentkereszt

Cím: 3557 Bükkzentkereszt, Kossuth utca 33.
Nyitvatartás:
hétfő-vasárnap: 9.00-17.00

Webáruház

Gyuri bácsi termékei a Györgytea webáruházban is beszerezhetők. Házhoz szállítást, postai átvételt, és Pick Pack pontos átvételt is választhat.