

Védekezés, megelőzés természetesen II.

Írta: Majsai-Dudás Anita

2012. január 17. kedd, 13:52 - Módosítás: 2012. január 17. kedd, 14:02



Cikkünk első része itt olvasható: <http://www.gaiaalapitvany.hu/oekopraktikak/életmodi/79-vedekezes-megelzes-termeszetesen-i>

Ismét hangsúlyozom, nagyon fontos, hogy ha elért minket a betegség, igyekezzünk sokat pihenni és feküdni. Segítsük ezzel a szervezetünket, hogy a gyógyulásra tudjon koncentrálni. Sok folyadékot és könnyű ételeket fogyasszunk. A szervezetünk támogatására.

Kakukkfű

Nagyon jó fertőtlenítő torokgyulladás esetén, így megfázás esetén gőzölésre is ajánlott. Ezen kívül köptető, nyálka oldó hatása miatt köhögéscsillapító. Nem mellesleg pedig immunerősítő is. Megelőzőképpen is ajánlom. Ekkor hetente egyszer, kétszer érdemes inni éhgyomorra reggel egy bögrével belőle. Ha már betegek vagyunk, reggel és este fogyasztandó 1-1 bögrével belőle.

Lándzsás útifű tea

Főként nyálkaoldó, köhögéscsillapító hatása miatt fogyasztandó. Ha kell mézzel ízesíthető.

Hagymatea

Dédanyáink kedvelt köhögéscsillapító teája. A cukor helyett mézet javaslok rakni bele. 0,5 l teához 2 fej vöröshagyma héja kell. A külső héját eldobjuk és az alatta lévő héjakat használjuk. A hagyma héjakat 5 percig főzzük, majd letakarva hagyjuk 15 percig ázni. A mézet a langyosra hűlt teába rakjuk bele, hogy a mézben lévő vitaminok is érvényesülni tudjanak.

Hársfatea

Izzasztó, köhögéscsillapító. Hatása szinte teljesen megegyezik a bodzavirág hatásaival.

Köhögésre még nagyon jó a disznózsíros pakolás, dunsztolás a mellkasra. Nagyon hatásos. Aki még nem próbálta, érdemes kipróbálni.

Mentatea

Hidegen hányinger-csökkentő, hasfogó, bélfertőtlenítő és antiszeptikus. Enyhíti a náthás tüneteket. Orrtisztító, torokgyulladásra, rekedtségre, légcsőhurut esetén alkalmazható.

Citromfűtea

Nyugtató, fertőtlenítő hatású. Gyomorpanaszok esetén is hatásos.

Kamillatea

Gyulladáscsökkentő, megfázás esetén gőzölésre használható. Enyhe nyugtató, köhögéscsillapító. Immunrendszer stimuláló hatású.

A következő részben az apiterápiáról lesz szó.