

Hogyan legyünk egészségesek?

Nemrégiben feltettem azt a kérdést egy közösségi oldal csoportjában, hogy miről szeretnének olvasni, tanulni az érdeklődő csoporttagok. Nagyon örültem, hogy hurutoldó, köptető készítését kérte az első érdeklődő.

Az őszi megérkezésével a hurutos, megfázásos, légúti betegségek ideje elkezdődik. Különösen a gyerekeknél okoz időnként elhúzódó gondokat. Az egyik legjobban használható hurutoldó gyógynövény a kakukkfű. Botanikai leírását most ugorjuk is át, azt majd egy másik alkalommal beszéljük meg.

Felhasználásakor több lehetőség közül választhatunk. Az egyik a tea.

Forrázatot készítünk belőle. 1 kávéskanányi mennyiséget 2,5 dl vízzel leforrázunk, majd lefedve 10 percig állni hagyjuk. Ezután leszűrjük és fogyaszthatjuk. A teát tehetjük fürdővízbe, amikor a hatóanyagok a bőrön keresztül kerülnek be a szervezetbe. Gyerek esetén ez a módszer nagyon megkönnyíti a hatás elérését. Ráadásul immunerősítő hatása miatt megelőzésre is használhatjuk az őszi-téli időszakban. A teát használhatjuk inhalálásra is.

Alkoholos kivonatot is készíthetünk, ami tapasztalataim szerint a legkedveltebb választás. Ilyenkor a kész kivonatból (tinktúra) felnőttek részére 5-8 cseppet, gyerekeknek 3 cseppet használjunk kockacukorra vagy teába, kevés gyümölcslébe téve és elszopogatva. Naponta 3-4 alkalommal ismételve.

Elkészítés: Szárított kakukkfűvet 2 evőkanállal tegyünk egy üvegbe, majd öntsük fel annyi 40%-os alkohollal (gyógyszertári vagy vodka vagy házi pálinka) amennyi ellepi. 2 nap után szűrjük le, majd adjunk hozzá még annyi alkoholt, hogy dupla mennyiség legyen. Ezután tegyük jól záródó sötét színű üvegbe.

Készíthetünk házilag bőrre kenhető illóolajos krémet, ami a mellkasra kenve segíti az orr és a légcső kinyílását megfázáskor. Összetevők: 4g méhviasz, 25g olívaolaj, 5 csepp eukaliptusz olaj, 3 csepp kakukkfű olaj, 3 csepp rozmaring olaj, 6 csepp fenyőolaj.

Egy kis boszorkánykonyha

Elkészítés: Az összetevőket tegyük egy kisebb edénybe, vízfürdőben melegítsük fel annyira hogy a viasz felolvadjon. Aztán vegyük le, majd folyamatosan kevergetve várjuk meg míg kihűl. Aztán tegyük kis tégelybe, felhasználásig tartsuk hűtőben. Jó gyógyulást!