

# Gyógyteakeverék

A Wikipédiából, a szabad enciklopédiából.

## Figyelmeztetés a gyógynövények használatával kapcsolatban

A gyógynövények gyógyászati célra történő felhasználása előtt feltétlenül kérje ki kezelőorvosa, gyógyszerésze véleményét, aki az állapotának, korának, gyógyszereszedési szokásainak ismeretében egyénre szabottan tud tanácsot adni, az alkalmazható gyógynövény(ek) módjáról, időtartamáról, készítmények hatásairól, vagy az alkalmazott gyógyszerekkel való kölcsönhatásokról!

Az alábbiakban leírtak szükségesek annak mérlegeléséhez, hogy a felhasználó valamely gyógynövényt **biztonsággal alkalmazhat-e orvosi ellátást nem igénylő panaszaira.**

**Bármely összetevővel szemben tapasztalt egyéni túlérzékenység esetén a növény további felhasználása egészségre veszélyes, a jelentkező tünetekkel célszerű szakorvoshoz fordulni. Erős hatású szerek felhasználása gyógyászati célra csak orvosi előírás alapján és gyógyszerész által elkészített gyógyszerformában biztonságos.**

**Várandósság és súlyos megbetegedések esetén a gyógynövény-terápia alkalmazása előtt nagyon ajánlott a kezelőorvos vagy gyógyszerész szakvéleményének kikérése. Belső vérzések, cukorbetegség, gyomor- és nyombélfekély, magas vérnyomás, migrén, bélszűkület, epilepszia, asztma, lázzal járó akut megbetegedések, krónikus vesebetegség és szív működési zavarok stb. kizárólag növényi eredetű gyógyhatású termékekkel történő kezelése életveszélyes lehet. Azonban a gyógynövényi részekből készült szerek orvosi felügyelettel, a klasszikus gyógyszeres terápia mellett kiválóan kiegészíthetik az előírt terápiát.**

A gyógynövények felhasználásának meghatározott esetekben és állapotok mellett kisebb dózisban is lehetnek káros egészségügyi hatásai, ezért a leírtak alkalmazása **csak saját felelősségre történhet.**

A lehetséges kockázatokról és mellékhatásokról kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

## Gyógytea keverékek

(species) v. (mixtura)

Teakeverék

Gyógyteakeverékeket magunk is összeállíthatunk: szerezzük be a kívánt keverékhez szükséges gyógynövényeket, és egy csavaros tetejű üvegbe egy mércével, mondjuk egy evőkanál segítségével adagoljuk az arányoknak megfelelő összetételben a füveket. Vagyis ahol 2 rész van írva, ott két kanál növényt, illetve nagyobb mennyiség keverésénél értelemszerűen a dupláját, tripláját vesszük az adagoknak. Az üveget a végén összerázzuk, "sékelyük", és felcímkézzük, dátumot, összetevőket is feljegyezve. Ahol nincs a mennyiség megjelölve, ott a felsorolt gyógynövényeket 1:1 arányban alkalmazzuk.

## A máj erősítésére és tisztítására

2 rész máriatövis gyümölcs aprítva, 2 rész gyökeres gyermekláncfű, 1 rész csalánlevél, 1 rész nyírfalevél, 1 rész aranyvessző. 1 teáskanálnyi keveréket forrázzunk le 2,5 dl vízzel, lefedve hagyjuk állni kb. 15 percig, szűrjük le, és máris fogyasztható

- **Használat:** Naponta 3 alkalommal, 3-4 héten át. A máj az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv, ezért ezt a kúrát évente két alkalommal érdemes elvégeznünk.

## A tejelválasztás serkentésére

2 rész örölt édeskömény, 2 rész ánizs, 1 rész kömény, 2 rész kapor, 2 rész görögszéna, 3 rész vassfű. Készítsünk forrázatot: 1 teáskanál keveréket öntsünk le egy csésze forró vízzel, várjuk meg míg kihűl, majd szűrjük le. Ízesíthetjük citrommal, mézzel.

- **Használat:** Naponta 3-5 csészével fogyasszunk belőle.

## A vese tisztítására

1 rész csalánvirág, 1 rész nyírfalevél, 1 rész fészekvirágzatú gyermekláncfű. 1 púpozott teáskanálnyiit tegyünk egy csészébe a keverékből, forrázzuk le 2,5 dl vízzel, lefedve állni hagyjuk 10 percig, majd leszűrjük.

- **Használat:** Naponta 2 alkalommal fogyasszuk. A kúra időtartama 3 hét.

## Alacsony vérnyomás ellen

Ürömfű, borsikafű, rozmaringlevél, bazsalikomfű, koriander.

## Alacsony vérnyomás ellen II.

Bazsalikomfű, borsikafű, homoki gyopár, koriander, köménymag, rozmaringlevél, szemvidítófű, ürömfő, zsályalevél.

## Alacsony vérnyomás ellen III.

2-2 rész Rozmaring, bazsalikom, szederlevél, 1-1 rész galagonya, csipkebogyó, Terhesség esetén a rozmaringot mellőzzük!

## Alacsony vérnyomás ellen IV.

5-5 dkg bazsalikomfű, borsikafű, fehérürömfű, homoki gyopár, köménymag, rozmaringlevél keverékből 2 evőkanálnyiit pár percig főzünk fél liter vízben, majd kevés állás után leszűrjük.

- **Használat:** Reggel éhgyomorra, valamint este lefekvés előtt 1-1 csészével fogyasztunk.

## Alacsony vérnyomás ellen V.

10 g hámozatlan kálmosgyökér, 20 g rozmaringlevél, 20 g levendulavirág Szárított gyógynövényekből a felét vegyük a megadott mennyiségeknek. Az összekevert gyógynövényeket forrázzuk le fél liter vízzel. Hagyjuk 10 percig állni, majd szűrjük le. Igyuk mézzel és frissen facsart citromlével!

# Álmatlanság

Csipkebogyó, árvacsalánfű, kakukkfű, szederlevél, levendula.

## Álmatlanság elleni, nyugtató

2-2 rész: Levendula, Majoránna, 1-1 rész: Kamilla, Komló, Macskagyökér

## Az emésztés javítására

2 rész kamilla, 1 rész édeskömény, 1 rész libapimpó, 2 rész macskagyökér (csak ideges eredetű székrekedés esetén). Egy teáskanál teakeveréket áztassunk egy csésze vízben 8-10 órán keresztül, majd 2-3 percig forraljuk, és szűrjük le.

- **Használat:** Reggel és este igyunk belőle egy-egy csészényit. Ne fogyasszuk rendszeresen, és hosszú időn át, mert könnyen kialakulhat a hozzá szokás. A székrekedés okát mielőbb fel kell deríteni és kezelni. A keveréket ötéves kortól gyermekek is fogyaszthatják.

## Bélgörcs és bélhurut ellen

5-5 g vérontógyökér, tölgyfakéreg, kálmosgyökér, kakukkfű, diólevél, áfonyalevél, áfonyabogyó, kamillavirág keverékét fél liter vízben 1-2 percig főzzük, majd 5-10 percig lefedve állni hagyjuk.

- **Használat:** Leszűrés után naponta többször fogyasztható.

## Bélgörcs és bélhurut ellen II.

30 g cickafarkfű-virág, 20 g kamillavirág, 20 g mentalevél, 10 g zsályalevél, 10 g sárkányfű, 10 g koriander mag keverékéből egy evőkanállal forrázatot készítünk egy csésze vizet számítva.

- **Használat:** Naponta 1-2 csészényit fogyasztunk belőle.

## Bélgörcs- és hurut ellen III.

Ánizsmag, cickafark virág, édeskömény, kálmosgyökér, kamilla, libapimpó, majoránna, nyírfalevél, pástortáskafű, rebarbaragyökér, somkorófű, vidragyökér.

## Bélrenyheség ellen

Apróbojtorjánfű, bengekéreg, borsmentalevél, csalánlevél, édeskömény, füstikefű, izlandi zuzmó, kamilla, kálmosgyökér, köménymag, szagos müge, zsályalevél.

## Bőrszépítő gyógytea

15 g palástfű, 10-10 g fehér árvacsalán virág, vadárvácska, csalánlevél, pitypang (gyermekláncfű) 5-5 g zsurló, aranyvessző. 10 percig áztassuk őket a forró vízben, majd szűrjük le a gyógyteánkat. Izlés szerint ízesítsük frissen facsart citromlével és mézzel. Gátolja a pattanások kialakulását, széppé teszi a bőrt és finom az íze. A kívánt eredmény eléréséhez napi 2 csészével fogyasszuk, több héten át. A bőrünk tisztaságának javulása látható lesz már egy-két hét múlva is.

## Cukorbetegség esetén

2-2 rész Áfonyalevél, áfonyabogyó, kecskeruta, szederlevél, kamilla, nyírfalevél, 1 rész gyermekláncfűgyökér.

## Diétára, cukorbaj-kezelésre

2-2 rész babhüvelyháj, kukoricabajusz, 1-1 rész acsalapulevél, édeskömény-termés, gyermekláncfű, kakukkfű, sárkányfőfű, szederlevél, (vagy málnalevél)

- **Használat:** 1-2 kávéskanálnyi teakeverékre 1 csésze vizet öntünk, felfőzzük, 5-10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Étkezés után vagy diéta közben, étkezéstől függetlenül naponta 2-3 csészényit fogyaszthatunk.

## Emésztést serkentő keverék

20 g borsmentalevél, 10 -10 g angelikagyökér, kamillavirág, 8-8 g kömény, ezerjófű, szegfűszeg, 2-2 g fahéj, és máriatövis. Forrázunk le 1 - 2 teáskanálnyit fél liter vízzel és hagyjuk a teát 5-8 percig állni, majd szűrjük le. Ízesítsük kevés friss citromlével és virágmézzel.

- **Használat:** Étkezés után kortyolgassunk el belőle egy csészével.

## Emésztési zavarok ellen

Angyalgyökér, ánizsmag, apróbojtorjánfű, benedekfű, borsmentalevél, borókabogyó, cickafarkfű, citromfű, csalánlevél, édeskömény, ezerjófű, izlandi zuzmó, kakukkfű, kálmosgyökér, kapormag, komló, koriander, lestyángyökér, majoránna, nyírfalevél, pemetefű, petrezselyemgyökér, rozmaringlevél, tárnicsgyökér, ürömfű, vidrafülevél.

## Emésztési zavarok ellen II.

2-2 rész kamilla, majoránna, apróbojtorján, ánizsmag, borsmenta, 1-1 rész kálmosgyökér, ezerjófű.

## Emésztési zavarok ellen III.

Ürömfű, édeskömény, kálmosgyökér, kapormag, tárnicsgyökér, vidrafű egyenlő arányú keverékéből főzünk fél liter teát.

- **Használat:** 1 csészét reggel éhgyomorra, a többit részletekben, napközben fogyasztjuk el.

## Emésztési zavarok ellen IV.

20 g körömvirág, 10 g kamillavirág, 20 g fehérmályva-gyökér, 20 g édesgyökér, 20 g kálmosgyökér, 10 g macskagyökér. A fentieket jól felaprítva összekeverjük fél csésze vízben éjszakára ázni tesszük, utána vásznon átszűrjük és kinyomjuk, a vásznon maradt növényekre csészényi lobogva fővő vizet öntünk és 15 percig állni hagyjuk.

- **Használat:** Átszűrjük és a két vizes kivonatot összeöntjük. 1-1 fél csészével fogyasztunk belőle a fő étkezések előtt és után.

## Epebántalmak ellen

2-2 rész apróbojtorján, borsos menta, ezerjófű, gyermekláncfű gyökér, 1-1 rész kálmos gyökér, kutyabengekéreg.

## Epebántalmak ellen II.

Vasfű, gyermekláncfű-gyökér, katánggyökér, apróbojtorjánfű, bengekéreg, borsmenta egyenlő arányú keverékéből 2 evőkanálnyit főzünk fél liter vízben.

- **Használat:** Leszűrés után 1-1 csészével fogyasztunk reggel éhgyomorral és este lefekvés előtt.

## Epebántalmak ellen III.

30 g gyöngyajak, 20 g macskagyökér, 15 g mentalevél, 10 levendulavirág, 10 g cickafarkfű és 5 g édeskömény keverékéből forrázatot készítünk 1 evőkanálnyit számítva 1 csészére.

- **Használat:** Szükség esetén 1-2 csészényit fogyasztunk langyosan.

## Érelmeszesedés ellen

Aranyvessző, árnikalevél, angyalgöyökér, borsmentalevél, borókabogyó, cickafarkfű, citromfű, diólevél, ezerjófű, fagyöngy, galagonyavirág- és bogyó, keskeny levelű útifű, levendula, macskagyökér, nyírfalevél, pásztortáskafű, rebarbaragyökér, tarackgyökér, veronikafű, zsurlófű.

## Érelmeszesedés ellen II.

Cickafarkfű, nyírfalevél, zsurlófű, borókabogyó és iglicgyökér egyenlő arányú keverékéből főzetet készítünk 1 teáskanálnyit számítva 1 csésze vízre.

- **Használat:** Déli étkezésre fogyasztunk belőle 1-2 csészényit langyosan. Tanácsos a teakeveréken kívül fokhagymát fogyasztani akár élelmiszer formájában, akár fokhagyma-tinktúraként.

## Étvágytalanság

Angyalgöyökér, benedekfű, borókabogyó, borsmentalevél, bazsalikom, cickafarkfű, diólevél, ezerjófű, fodormentalevél, kálmosgyökér.

## Étvágytalanságra

40 g narancshéj 40 g kis ezerjófű 20 g kakukkfű

## Jóllakottságérzéssel és felfúvódással járó

(étvágytalanság esetére)

20 g koriandertermés 35 g citromfűlevél 30 g kis ezerjófű 15 g fehér üröm vagy: 30 g tárnicsgyökér 30 g pásztortáska 20 g kis ezerjófű 20 g fehér üröm

## Étvágygerjesztők

Angyalgyökér, aranyvessző, bazsalikom benedekfű, bengekéreg, borsókabogyó, borsfű, borsmenta, cickafarkfű, csomborfű, diólevél, ezerjófű, fodormenta, füstikefű, gyermekláncfűgyökér, izlandi zuzmó, izsópfű, kálmosgyökér, ürömfű, vidrafű.

## Fehérfolyás ellen

Cickafark, fehér árvacsalán, palástfű, fűzfakéreg, kamilla, zsálya.

## Fejfájás megszüntetésére

(enyhítésére) 2 rész apróra vágott fűzfakéreg, 1 rész borsmenta. Forrázunk le 1 teáskanálnyi a keverékből egy csésze vízzel, várjuk meg, míg kihűl, majd szűrjük le.

- **Használat:** Makacs fejfájás esetén, egyenletesen elosztva 4-5 csészével is fogyaszthatunk a nap folyamán.

## Fejfájás, hányinger ellen

2-2 rész borsmenta, citromfű, ibolya (egész növény), rozmaring, kamilla, 1 rész macskagyökér.

## Felfúvódás elleni keverék

Ánizsmag, bazsalikom borsikafű, borsmenta, cickafarkfű, édeskömény, fodormenta, kutyabengekéreg, kapormag, majoránna, lestyángyökér.

- **Használat:** Reggel és este fogyasztunk 1-1 csészével.

## Felfúvódás elleni keverék

Kapormag, majoránna, ánizsmag, fodormenta, bengekéreg, édesköménymag keverékéből 2 evőkanálnyiit főzünk 1-2 percig fél liter vízben.

- **Használat:** Fő étkezések után fogyasztunk belőle 1-1 csészével.

## Felfúvódás elleni keverék II.

Csillagánizs, ezerjófű, édesgyökér, fehér üröm és vidrafű egyenlő arányú keverékéből 2 evőkanálnyiit főzünk fél liter vízben.

- **Használat:** Reggel és este fogyasztunk 1-1 csészével.

## Fogíny-, száj-, és torokgyulladás ellen

Zsályalevél, cserszömörcelevél, kamilla, áfonyalevél, borsmenta keverékéből készítjük, 2 evőkanálnyiit számítva fél liter vízhez.

- **Használat:** Leszűrve, naponta többször öblögetünk vele.

## Fogíny-, száj-, és torokgyulladás ellen II.

Fehérmályva, fekete nadálytő-gyökér, levendulavirág 20-20 g-nyi mennyiségéhez hozzászámítunk 40 g-nyi gyömbérgyökeret.

- **Használat:** A keverékből 1 kanálnyi leforrázunk 1 csésze vízzel, naponta többször öblögetésre használjuk.

## Fogínygyulladás ellen

apróbojtorjánfű, áfonyalevél- és bogyó, angyalgyökér, árvacsalánfű, benedekfű, borókabogyó, citromfű, csalánlevél, ezerjófű, cserszömörcelevel, fehér árvacsalánfű, kamilla, papsajtlevél, pásztortáska, pemetefű, porcsinfű, keskenylevelű útilapulevel, vidrafű, zsályalevél.

## Fogínygyulladás ellen (öblögetve)

Cserszömörce, kamilla, fodormenta, zsályalevél, apróbojtorján.

## Fogyasztó, emésztést segítő

(vértisztító keverék) 2-2 rész borsmenta, citromfű, angyalgyökér, gyermeklángfű, kutyabengekéreg, ezerjófű, nyírfalevél, bodzavirág, kökényvirág, 1-1 rész kamilla, fahéj.

## Görcsös, hurutos köhögésre

20-20 g lándzsás útifű-level, őszi margitvirág, 30-30 g veronikafű, mocsári hízóka. Két púpozott evőkanál teakeveréket forrázunk le két liter vízzel. Hagyjuk állni 15 percet, majd szűrjük le. Amikor ihatóra hűlt izesítsük frissen facsart citromlével és erdei mézzel bőségesen.

- **Használat:** Egyszerre egy csészével fogyasszuk belőle, a teljes mennyiséget egyenletesen elosztva elkortyolgathatjuk az egész nap folyamán.

## Gyermektea

20-20 g édeskömény, csipkebogyó (maggal együtt), 15-15 g citromfű levél, hibiszkuszvirág, körömvirágszirom, 8 g borsmentalevél, 5 g kömény, 3 g kamillavirág.

Készítsünk keveréket a felsorolt gyógynövényekből! 2 teáskanál keveréket tegyünk egy liter forró vízbe, 5 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Cukor helyett tegyünk bele egy kevés frissen facsart citromlevet, és egy kanál virág-, vagy akácmézet. Ez a teakeverék friss ízű és kissé élénkítő. Csecsemők, és nagyobbacska gyerekek is nyugodtan fogyaszthatják. Enyhén szélhajtó és emésztésfokozó hatású.

## Gyermek feszültségoldó

(nyugtató teakeverék) 2 rész citromfű, 1-1 rész kamilla, orbáncfű.

## Gyógytea fejfájásra

1 teáskanál apróra vágott fűzfakéreg (a fűzfa háncs használandó a fiatal ágakról), fél teáskanál borsmenta. Forrázzuk le a gyógyfüveket egy csésze forró vízzel. Amikor ihatóra hűlt, édesítsük mézzel, valamint tegyünk bele kevés frissen facsart citromlevet. Ez a tea gyorsan megszünteti, illetve enyhíti a fejfájást. Jó még migrénes fejfájásra, menstruációs fájdalmakra.

- **Használat:** Akut fájdalom esetén egész nap elosztva 5 - 6 csésze teát is megihatunk, mert ilyenkor nagyobb adagra van szükség, mint krónikus fájdalom esetén. Lassan, kortyolgatva fogyasszuk.

## Gyógytea gyomorsav-túltengés esetén

Akácfavirág, ánizsmag, árnikalevél, benedekfű, bodzavirág, cickafarkfű, csalán, orbáncfű, orvosi székfű, pásztortáskafű, vidrafülevél, zsályalevél.

## Gyógytea influenzára

2-2 rész borsmenta, bodzavirág 1 rész kakukkfű

Ebből a keverékből 2-3 evőkanálnyit forrázzuk le fél l forró vízzel. Hagyjuk 10-15 percig lefedve állni, majd szűrjük le. Ha ihatóra hűlt, ízesítsük bőségesen erdei mézzel és frissen facsart citromlével. A citromlé és a méz ez esetben tovább fokozza a tea hatását, így nem érdemes tönkretenni értékes hatóanyagait (pl. C-vitamin) azzal, hogy túl forró vízbe tesszük őket.

- **Használat:** Napi három-négy csészével fogyasszuk frissen elkészítve, melegen!

## Gyomor és bél problémákra

Angyalgyökér, ánizstermés, benedekfű, tárnicsgyökér, édesköménytermés, kamillavirág, koriandertermés, köménytermés, gyermekláncfű herbája és gyökere, citromfű levele, narancshéj, pásztortáska herbája, édesgyökér, kis ezerjófű, fehér üröm.

## Gyomorfekély

Ánizsmag, angyalgyökér, árnikalevél, benedekfű, borókabogyó, füstikefű, körömvirág, orbáncfű, pásztortáskafű, vérontógyökér, zsurlófű.

## Gyomorfekély ellen

Ánizsmag, angyalgyökér, apróbojtorjánfű, benedekfű, bojtorjángyökér, borókabogyó, fehérmályvalevél- és gyökér, körömvirág, füstikefű, kálmosgyökér, nadálytő-gyökér, orbáncfű, pásztortáska, pemetefű, tisztessű, vérontógyökér, zsurlófű.

## Gyomoridegesség

Ánizsmag, angyalgyökér, bengékéreg, borsos menta levél, édesköménymag, ezerjófű, kamilla, kálmosgyökér, macskagyökér, orbáncfű, porcsinfű, rozmaringlevél.



## Gyomornyálka-hártyagyulladás ellen

50 g kamillavirág 30 g citromfű levél 20 g édesgyökér

## Gyomornyugtató, gyulladáscsökkentő

(fekély ellenes tea) 1-1 rész: cickafarkfű, gyermekláncfű, macskagyökér, 2-2 rész: édesköménytermés, kamillavirágzat, körömvirág, orvosi zilizgyökér.

## Gyomornyugtató, gyulladáscsökkentő II.

(fekély ellenes tea)

- Orbáncfű, borsmentalevél, édesgyökér, angelikagyökér, csipkebogyó, citromfű, mályvavirág.

**Használat:** 1-2 kávéskanálnyi teakeverékre 1 csésze vizet öntünk, felforraljuk, 5-10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Főétkezés után, vagy között, naponta 2-3 csészével, enyhén édesítve fogyasztható.

## Gyomorsavhiány

Borókabogyó, diólevél, édesköménymag, kálmosgyökér, ürömfű, angyalgyökér.

## Gyomorsavtúltengés ellen

Akácvirág, ánizsmag, apróbojtorjánfű, árnikalevél- és virág, benedekfű, bordzavirág, cickafarkfű, csalánlevél, fehérmályvavalevél- és gyökér, kamilla, keskenylevelű utifű, orbáncfű, pásztortáska, vidrafű, zsályalevél.

## Hashajtó keverék

2-2 rész kutyabengekéreg, bodzavirág, málnalevél, 1 rész édeskömény.

## Hashajtók

Aranyvessző, bengekéreg, bodzabogyó- és virág, édesköménymag, füstikefű, gyújtoványfű, kökényvirág, lenmag, papsajtlevél, rebarbaragyökér, sédkenderfű, szulákfű, tárnicsgyökér, varjútövis bogyó.

## Hasmenés

Palástfű virága, libapimpó herbája, kamillavirág, apróbojtorján-virág, borsmentalevél, vérontófű gyöktörzse, vadsóskamag.

## Hasmenés, bélhurut ellen

Áfonyalevél- és bogyó, csalángyökér, diólevél, fűzfakéreg, kökénybogyó, libapimpó, makk kávé, porcsinfű, szederlevél, tölgykéreg, vadsóskamag, véröntőgyökér.

## Hasmenés, bélhurut ellen II.

Áfonyalevél, áfonyabogyó, diólevél, borsmenta, kamilla, fűzfakéreg.

## Haspuffadás ellen

Angelika gyökér, ánizsmag, benedekfű, borókabogyó, borsmentalevél, citromfű, édesköménymag, fodomentalevél, gyermekláncfű-gyökér, ürömfű, vidrafű.

## Hólyag és vesebetegségek

Medveszőlő levele, nyírfalevél, csalán, borsóterméshéj, aranyvessző herbája, iglice gyökere, lestyángyökér, tarackbúza gyöktörzse, fehér szantálfa, zsurló.

## Hólyaghurut, felfázás ellen

Nyírfalevél, medveszőlőlevél, kamilla, hársfavirág, bodzavirág

## Idegerősítő, szorongást oldó keverék

2-2 rész Levendula, citromfű, orbáncfű, kamilla, macskagyökér, borsmenta, 1 rész bazsalikom.

## Ideg eredetű szívpanaszokra

3 rész galagonya, 2 rész szúrós gyöngyajak, 2 rész fehér fagyöngy, 2 rész citromfű, 1 rész borsmenta. Egy teáskanálnyit tegyünk a keverékből egy csészébe, forrázzuk le, majd hagyjuk 10 percig állni, és szűrjük le.

- **Használat:** Lefekvés előtt egy csészével fogyasszunk belőle.

## Ideg- és alvászavarok

Macskagyökér, komló, levendulavirág, citromfűlevél, golgotavirág.

## Ízületi bántalmak ellen

10 dkg borókabogyó 5-5 dkg csalánlevél, zsályalevél, ezerjófű, tárnicsgyökér, bengekéreg, nyírfalevél és veronikafű keverékéből 2 evőkanálnyit fél liter vízzel leforrázunk, pár percig főzzük, majd állni hagyjuk

- **Használat:** Este-reggel 1-1 csészényit fogyasztunk belőle.

## Ízületi betegségek ellen

(reuma, csúz) Aranyvesszőfű, árvácskafű, borókabogyó, csipkebogyó, fűzfalevél- és kéreg, iglicgyökér, legyezőfű, lestyángyökér, nyírfalevél, tyúkhúr.

## Izzadás ellen

3 csalánlevél, diólevél, izsópfű, kecskerutafű, lestyángyökér, tölgyfakéreg, zsályalevél, zsurlófű.

## Izzadás elleni keverék

3-3 dkg diólevél, zsurlófű, tarackbúzagyökér és 1 dkg zsályalevél keverékéből 2 evőkanálnyit teszünk fél liter vízhez. Leforrázzuk és 15 percig lassú tűzön főzzük, majd leszűrjük.

- **Használat:** Naponta 1-3 csészényit fogyasztunk.

## Izzadás elleni keverék II.

2-2 rész zsálya, diólevél, izsóp, 1 rész cickafarkfű.

## Kólikával járó felfúvódásra

15 g ánizs 15 g édeskömény 30 g kömény 40 g kamillavirág.

## Kólikával járó felfúvódásra II.

40 g kamillavirág 30 g borsmentalevél 30 g édesgyökér.

## Köhögés elleni tea

### Hozzávalók:

- hárs- és útifűtea
- csillagánizs
- (lehetőleg akác)méz
- víz

**Elkészítés:** A füveket leforrázzuk, bele dobunk csillagánizst negyed órát lefedve hagyjuk, leszűrjük, mézzel édesítve, naponta többször fogyasztjuk.

## Köhögés és hurut ellen

Kakukkfű, fehérmályvaleyél vagy gyökér, tüdőfűlevél, bodzavirág, édesgyökér, kankalinyökér, martilapulevél, ökörfarkkóró-virág egyenlő arányú keverékéből készült főzetet készítünk

- **Használat:** Naponta többször iszogatjuk.

## Köhögés és hurut ellen II.

Izsópfű, fehérmályvagyökér, martilapulevél, izlandi zúzmó, kakukkfű, tüdőfűlevél egyenlő arányú keverékéből 2 evőkanálnyit főzünk fél liter vízben.

- **Használat:** Leszűrés után mézzel édesítve, naponta többször melegen iszogatjuk.

## Köhögés és hurut ellen III.

Pipacsszirom, hársfavirág, útifű, fehérmályvaleyél, kakukkfű egyenlő arányú keverékéből készítünk forrázatot.

- **Használat:** Napon 2-3 csészével fogyasztunk.

## Köhögés és hurut ellen IV.

2-2 rész kakukkfű, útifű, akácvirág, martilapulevél, 1 rész bodzavirág,

## Köhögés és hurut ellen V.

Akácvirág, ánizsmag, aranyvessző, bodzavirág, cickafarkfű, árvacsalánfű, csillagánizs, diólevél, édesgyökér, édesköménymag, fehérmályvaleyél- és gyökér, hársfavirág, izlandi zuzmó, kenderkefű, kerek repkény, lestyángyökér, majoránna, martilapulevél, ökörfarkkóró-virág, örvénygyökér, pemetefű, pipacs, porcikafű, somkóró, szappanfű, tisztessű, tüdőfűlevél, útifű, veronika, zsálya.

## Magas vérnyomás ellen

Bengekéreg, cickafarkfű, citromfű, csalánlevél, diólevél, fagyöngy, galagonyavirág- és bogyó, kökényvirág, levendula, macskagyökér, meténgfű, olajfűzlevél, orbáncfű, ribizlilevél, pásztortáskafű, zsurlófű.

## Magas vérnyomás ellen II.

Galagonyavirág, galagonyabogyó, fagyöngy, citromfű, cickafark, levendula, diólevél.

## Magas vérnyomás ellen III.

5-5 dkg citromfű, galagonyabogyó- és virág, zsurlófű, diólevél, 10 dkg fagyöngy keverékéből 2 evőkanálnyit fél liter vízben pár percig forralunk.

- **Használat:** Naponta kétszer fogyasztunk belőle 1-1 csészényit.

## Magas vérnyomás ellen IV.

3 dkg fagyöngylevél, 2-2 dkg zsurlófű és galagonyabogyó, 1-1 dkg cickafarkfű, mentalevél és galagonyavirág keverékéből forrázatot készítünk 2 evőkanálnyit számítva fél liter vízhez.

- **Használat:** Naponta 1-2 csészényit fogyasztunk. A kúra 2-3 hónapig tart.

## Magas vérnyomás ellen V.

40 g orbáncfű, 25 g citromfű, 30 g cickafark, 5 g hegyi árnikavirág. Forrázzunk le egy evőkanál teakeveréket egy csésze forró vízzel. Hagyjuk 10 percig állni, majd szűrjük le a teát. Ízesítsük kevés frissen facsart citromlével és akácmézzel. Ez a teakeverék az idegi alapú magas vérnyomásra szolgál gyógyírként. Nyugtató, lazító hatású.

- **Használat:** Naponta többször igyunk belőle egy-egy csészével.

## Májregeneráló teakeverék

80 g összetört máriatövismag, 35 g veronikafű, 35 g zsályalevél, 30 g diólevél, 25 g gyermekláncfűlevél. Keverjük össze a szárított gyógynövényeket. 3 evőkanálnyit teakeveréket forrázzunk le egy liter vízzel, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Ízesítsük friss citromlével és mézzel. Ez a tea leginkább magas máj- és vérszűrérték esetén javasolt. Egyszerre egy csészével igyunk meg belőle. A nap folyamán fogyasszuk el a teljes, egy liternyi mennyiséget. Nyáron nagy melegben, jeges teaként is fogyasztható.

## Megfázás ellen

2-2 rész hársfavirág, zsályalevél, kamilla, 1-1 rész fűzfakéreg, bodzavirág.

## Meghűlésre

Egyenlő arányban keverjük össze kamillát, hársfát, csipkebogyót és csalánlevelet. Egy púpozott teáskanálnyit tegyünk egy csésze (1,5 dl) vízhez, öntsük le meleg, de nem forró vízzel; áztassuk a keveréket 15 percig.

- **Használat:** Naponta három alkalommal fogyasszuk, 1-2 héten át. A keverék megelőző hatású is.

## Meghűlésre II.

1 rész bodzavirág, 1 rész csipkebogyó, 1 rész citromfű, 2 rész málnalevél. 1 liter forró vízhez tegyünk egy evőkanálnyit a teakeverékből, majd hagyjuk állni öt percig, szűrjük le. Ízesíthetjük mézzel is.

- **Használat:** Naponta 3-5 csészényit igyunk belőle 1-2 héten át.

## Menstruációs görcsökre

Egyenlő arányban: kamilla, cickafark, citromfű, libapimpó, édesköménymag. 1 teáskanálnyit keveréket forrázunk le 2,5 dl vízzel, hagyjuk 10 percig állni, majd szűrjük le. Ne ízesítsük!

- **Használat:** Kellemesen melegen igyunk naponta 3-5 csészével.

## Menstruációs rendellenességek ellen

Árvacsalánfű, cickafarkfű, citromfű, galagonyavirág- és bogyó, kamilla, orbáncfű, pásztortáska, ürömfű, vasfű, zsályalevél.

## Menstruációs vérzést csökkentő

2-2 rész pásztortáska, cickafarkfű, palástfű, kamilla, 1 rész citromfű.

## Menstruációs zavarok, fájdalmak ellen

2-2 rész cickafark, pásztortáska, kamilla, 1-1 rész fehér árvacsalán, bodzavirág.

## Nőgyógyászati problémákra

Egyenlő arányban körömvirág, kamilla, cickafarkfű, citromfű. Egy púpos teáskanálnyit forrázunk le egy csésze vízzel, hagyjuk 15 percig állni, majd szűrjük le.

- **Használat:** Három héten át, naponta 2 alkalommal, melegen, éhgyomorral vagy étkezés előtt fogyasszuk. Ez a teakeverék javítja a petefészkek működését. Különösen ajánlott petefészkekgyulladás és klimaxos problémák esetén.

## Puffadás elleni keverék

50 g friss, vagy 25 g szárított bors- vagy fodormentalevél 10 g koriander, 5 g ezerjófű. A gyógyfüveket tegyük egy hőálló edénybe és öntsünk rá 1 liter forró vizet, 15 percig hagyjuk benne állni, majd szűrjük le. Ízesíthetjük mézzel és frissen facsart citromlével. Kitűnő puffadás, gyomorsav, és gyomorproblémák kezelésére, ráadásul az íze is kellemes, és frissítő. Puffadás, gyomorsav, kólika, és rossz gyomor kezelésére használjuk.

## Puffadás elleni keverék II.

20 g kömény, 20 g édeskömény, 10 g csillagánizs, 5 g angelikagyökér, 15 g borsmenta A magokat törjük össze mozsárban. Fontos, hogy csak rövid ideig, hogy az illóolajok valóban csak a vízben oldódjanak ki! Forraljunk vizet, majd tegyük bele a gyógynövényeket, és fedjük le az edényt. 10 perc után szűrjük le. Amikor már langyosra hűlt, frissen facsart citromlével és akácmézzel ízesítjük.

- **Használata:** Étkezések után kortyolgatva megszünteti a puffadást és szélhajtó is.

## Reuma elleni teakeverék

30 g csalánlevél, 25 g gyermekláncfű, (gyökerestül), 15 g nyírfalevél, 15 g málnalevél, 8 g fűzfakéreg, 7 g hibiszkuszvirág Keverjük össze a szárított gyógynövényeket. Egy teáskanálnyit egy csésze vízzel forrázzunk le. 5-10 per állás után leszűrjük, frissen facsart citromlével és mézzel ízesítsük.

- **Használat:** Napi 5 - 6 csészével fogyasszuk, akár két hónapon át a biztos eredmény érdekében.

## Stressz oldására

2 rész komlóvirág, 2 rész macskagyökér, 1 rész mentalevél, 1 rész hibiszkuszvirág, 0,5 rész citromfű, 0,25 rész orbáncfű. Keverjük össze (1 teáskanálnyit használunk egy csésze forró vízhez), hagyjuk 10 percig állni, majd szűrjük le. Ez a tea ízesítésre szorul, de mézzel, citrommal, esetleg egy kis málnalevéllal kellemes esti teát készíthetünk belőle.

- **Használat:** Éjszakára igyunk egy csészével.

## Tavaszi vértisztító teakeverék

26 g gyermekláncfű (levél és gyökér vegyesen), 21 g málnalevél, 19 g csalánlevél, 18 g nyírfalevél, 13 g bodzavirág, 2 g körömvirágszirom, 1 g búzavirágszirom. Tegyük a gyógyfüveket egy hőálló edénybe, és öntsünk rájuk forró vizet. Hagyjuk 10 percig állni, majd szűrjük le. Ha fogyaszthatóan langyosra hűlt ízesítsük akácmézzel, és frissen facsart citromlével. Teánk akkor lesz igazán ízletes és hatásos, ha friss gyógynövényekből készítjük. Ha mégsem tudnánk szerezni friss füveket, akkor a szárított gyógynövényekből csak a megadott tömegek felét vegyük.

- **Használat:** Napi 3 csészével egy hétig tisztítókúraként is fogyaszthatjuk.

## Teakeverék köhögési inger enyhítésére

15 g ánizstermés 25 g zilizgyökér 25 g mályvavirág 25 g lándzsás útifű.

## Teakeverék a nyálka oldására

20 g zilizlevél 25 g kankalinvirág 30 g kakukkfű 25 g ökörfarkkóró-virág

- **Megjegyzés:** Száraz köhögés és krónikus gyulladással járó légúti betegségek kezelésére a borostyánlevél csak a legalacsonyabb, már hatásos adagban használható!

## Teakeverék étvágytalanságra

40 g narancshéj 40 g kis ezerjófű 20 g kakukkfű

## Teakeverék gyomornyálka-hártyagyulladás ellen

50 g kamillavirág 30 g citromfűlevél 20 g édesgyökér.

## Teakeverék hasmenés esetén

40 g kamillavirág 20 g borsmentalevél 40 g vérontófűgyöktörzs 40 g vadsós kamag.

## Teakeverék hasmenés esetén II.

Hasmenés esetén kiváló fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő a következő teák keveréke: libapimpó, kígyószisz, apróbojtorján, borsmenta, körömvirág, cickafark.

- **Használat:** A fentiek 1-1 arányú keverékéből, 1 púpos evőkanálnyit - fél liter vízzel leforrázzunk, 10 perc áztatás után langyosan kortyolgassuk el.

## Teakeverék húgyúti fertőzések ellen

50 g medveszőlőlevél 25 g nyírfalevél 25 g tarackbúza gyöktörzs.

## Teakeverék ideges panaszok ellen

35 g macskagyökér 25 g komló 20 g citromfűlevél 20 g borsmentalevél, 40 g macskagyökér 30 g komló 30 g citromfűlevél

## Teakeverék influenzás fertőzések enyhítésére

25 g sédkenderfű 30 g bodzavirág 25 g legyezőfűherba és virág 20 g kakukkfű

## Teakeverék kólikával járó felfúvódásra

15 g ánizs 15 g édeskömény 30 g kömény 40 g kamillavirág vagy: 40 g kamillavirág 30 g borsmentalevél 30 g édesgyökér.

## Tejkiválasztás elősegítésére

Ánizsmag, csalánlevél, édesköménymag, kecskerutafű, izlandi zúzmó.

## Tejkiválasztást fokozó teakeverékek

4 dkg citromfű, 3 dkg köménymag, 1 dkg ánizsmag és 1 dkg édesköménymag keverékéből forrázatot készítünk.

- **Használat:** Naponta 2 csészényit fogyasztunk belőle.

## Tejkiválasztást fokozó keverékek II.

4 dkg majoránna, 3 dkg köménymag, 2 dkg ánizsmag és 1 dkg édeskömény keverékéből 2 evőkanálnyit leforrázunk fél liter vízzel. Állni hagyjuk, majd leszűrjük.

- **Használat:** Naponta 2 csészével fogyasztunk belőle.

## Tejkiválasztást fokozó keverékek III.

2 rész őrölt édeskömény, 2 rész ánizs, 1 rész kömény, 2 rész kapor, 2 rész görögszéna, 3 rész vasfű. Készítünk forrázatot: 1 teáskanál keveréket öntsünk le egy csésze forró vízzel, várjuk meg míg kihűl, majd szűrjük le. Ízesíthetjük citrommal, mézzel.

- **Használat:** Naponta 3-5 csészével fogyasszunk belőle.

## Tejkiválasztást segítő keverék

2-2 rész ánizsmag, édesköménymag, csalán, 1-1 rész majoránna, kakukkfű.

## Torokfájás, köhögés, nátha ellen

- 2 rész cickafark,
- 1-1 rész kakukkfű, kamilla, zsálya,

Ízesítésül tehetünk még hozzá kevés citromfűvet, rozmaringot és levendulát. Az össze kevert gyógyfüvekből 2 csészére számítva 1 evőkanálnyit veszünk és leforrázzuk. 10 percig állni hagyjuk, utána szűrjük le, ízesítsük frissen csavart citromlével és akácmézzel. **FIGYELEM!** A teát ne igyuk tovább 2 hétnél, és ha állapotunk nem javul, forduljunk orvoshoz!

## Vértisztító teakeverék

2-2 rész csalán, nyírfalevél, gyermekláncfű, bodzavirág, málnalevél, 1-1 rész kutyabengékéreg, ezerjófű, cickafarkfű.

## Vértisztító teakeverék II.

Szagos müge, citromfű, csipkebogyó, málnalevél, bengékéreg, tarackgyökér egyenlő arányú keverékéből 2 evőkanálnyit főzünk fél liter vízben.

- **Használat:** A teából reggel és este fogyasztunk 1-1 csészével.



## Vértisztító teakeverék III.

Turbolyafű, diólevél, tarackgyökér, édeskömény, bengekéreg egyenlő arányú keverékéből készül.

- **Használat:** Este lefekvéskor fogyasztjuk.

## Vértisztító teakeverék IV.

Akácvirág, árvácskafű, bodzabogyó- és gyökér, cickafarkfű, csalánlevél, diófalevél, ezerjófű, füstikefű, gyermekláncfű-gyökér, iglicgyökér, kökényvirág, kerek repkény, komló, lapugyökér, nyírfalevél, orbáncfű, szamócalevél, szagos müge, tarackgyökér, szurokfű.

## Vesebetegségek ellen

Áfonyalevél, aranyvesszőfű, babhüvely, bodzagyökér, borókabogyó, cseresznyeszár, gyújtoványfű, iglicgyökér, kerek repkény, kukoricabajusz, lapugyökér, lestyángyökér, legyezőfű, nyárfarügy, nyírfalevél, porcikafű, porcsinfű, szamócalevél, szederlevél, szúrós gyöngyajak, tarackgyökér, zsurlófű.

## Vesekő elleni teakeverék

Egyenlő arányban keverjük össze: iglicegyökér, csalánlevél, aranyvessző, gyermekláncfű (gyökerestül) Készítsünk forrázatot a fenti gyógynövényekkel. Kevés mézzel és citromlével ízesítsük csak! Érdemes egyszerre megfőzni az egy napi teaadagot, de ne melegítsük mindig újra fel, inkább fogyasszuk először melegen, a maradékot jeges teának. A tea megelőzi a vesekőképződést, illetve elősegíti a gyógyulást. Hólyagteának is fogyasztható. Ez a teakeverék minden mellékhatástól mentes.

- **Használat:** Naponta 3 csészével fogyasszuk. Húgy- és vesekő esetén napi 4 - 6 csészével is fogyaszthatjuk, ilyenkor fontos a bőséges folyadékbevitel!

## Vízajtó teakeverék

Lestyángyökér, iglicgyökér, borókabogyó, porcikafű, zsurlófű egyenlő arányú keverékéből 2 evőkanálnyit 1-2 percig főzünk fél liter vízben.

- **Használat:** Naponta többször iszogatunk belőle.

## Vízajtó teakeverék II.

Cickafarkfű, kökényvirág, áfonyalevél, zsurlófű, orbáncfű, babhüvely egyenlő arányú keverékéből 1 kávéskanálnyit főzünk 1 csésze vízben.

- **Használat:** Melegen fogyasztjuk esete, lefekvéskor.

## Vízajtó teakeverék III.

Zsurlófű, iglicgyökér, csipkebogyó, borókabogyó és cseresznyeszár egyenlő arányú keverékéből készítjük. Másfél kávéskanálnyit leforrázunk 1 csésze vízzel.

- **Használat:** Naponta 3 csészenyit iszunk belőle.

## Vízajtó teakeverék IV.

25 g nyírfalevél 25 g csalán 25 g iglicegyökér 25 g tarackbúzagyöktörzs A teák elkészítési módja: a gyógynövényekből a megadott arányban készítsen keveréket. Ebből egy kanálnyi forrázson le egy liter forró vízzel, majd hagyja tíz percig állni.

- **Használat:** Ezt követően, ha szükségét érzi, egy kanál mézzel ízesítse teáját, majd a nap folyamán kortyolja el.

## Zsába ellen

Bodzavirág, borsosmenta-levél, cickafarkfű, csalánlevél, kankalinyökér, nádalygyökér, kamilla, orbáncfű, vidrafülevél.

## Zsíros, pattanásos bőrre

(belsőleg)

- 2-2 rész Csalánlevél, fehér árvacsalán, közönséges galaj, borsmenta, bodzavirág,
- 1-1 rész gyermekláncfű gyökér, kutyabengékéreg.