

# Az ősz gyógynövényei ...és egy kis kiegészítés 😊



# Galagonya bogyó

Szívgyógyszerként a keringést javítja.

Gyógyhatásai:

-értágító

-megelőzi az érlelmeszesedés kialakulását

-nyugtatja a szívet /központi idegrendszerre hat/  
stresszoldó, kezelhető vele a szorongás,  
szapora szívdobogás

Fogyasztható huzamosabb ideig, hatóanyaga nem halmozódik fel a szervezetben.



# Hogyan fogyasszuk?

- A bogyók gyűjtése: Ősszel, a fagyok előtt
- Tea: bogyó főzve + virágos hajtás forrázva



## Szívbarát tinktúra:

Egy csészényi galagonya virágos ágvég, egy csészényi galagonya bogyó,+annyi pálinka, hogy bőven ellepje.

- Egy hónap érlelés után leszűrjük.
- Naponta 2-szer egy mokkáskanálnyi fogyasztható étkezések előtt 20 napon át
- Megelőzhető vele a szívritmus zavar, a magas vérnyomás, az ideges szívdobogás.

A kúrát érdemes minden évben megismételni.



# Galagonya lekvár

- Hozzávalók: 1 kg galagonyabogyó, ízlés szerint cukor, víz. A megtisztított piros bogyókat főzés előtt nyomkodjuk szét, és annyi vizet öntsünk rá, hogy éppen ellepje, tegyük hozzá a cukrot, majd főzzük puhára (+ pici citromlé). Utána passzírozzuk, és lassú tűzön, állandóan kevergetve sűrítsük. Gőzöléssel tartósítsuk.

Keverhető pl. almával, birsszel, sommal, berkenyével





# Bodzabogyó



Gyűjtése: Amikor a bogyók teljesen megértek, a zöld, éretlen bogyó mérgező!

Felhasználása: Nyers bogyó mézben egy hétig érlelve, majd leszűrve: immunerősítő, emésztést javító



Lekvár pl. passzírozva, vagy más gyümölccsel

# Homoktövis

Kétlaki növény – ültetés!





# Gyógyhatásai

Bogyója:



- Kiemelkedő a C-vitamin tartalma, mely a **citrom C-vitamin tartalmának a tízszerese.**
- Immunerősítő, ajánlott meghűléses betegségeknél, fogyókúrázóknak zsíroldó hatása miatt, májregeneráló hatása miatt a máj tisztítására.

Levele:

- Teája immunerősítő, vérnyomáscsökkentő





# Felhasználása

Bogyója fogyasztható

- nyersen, frissen
- fagyaszttva
- mézben



Levele: teaként forrázva

# Mit készíthetünk belőle?

- Nyers bogyóból almával, narancssal turmixot
- Aszalhatjuk
- Főzhetünk belőle lekvárt



# Borókabogyó

Gömbölyű átermését hasznosítjuk, melynek érése 2-3 évig tart.

## Gyógyhatásai:

- élénkítő, keringésfokozó, emésztésjavító
- Fokozza a vizeletkiválasztást, oldja, s kihajtja a vesekövet, vesehomokot

Ellenjavallt vesegyulladás, bélrendszer gyulladása, májelégtelenség, várandósság esetén!

## Tea:

5-7 szem /liter 10 percig kis lángon főzve  
2x2 dl /nap





# Vadgesztenye

Főleg a magját hasznosítjuk /szaponin/

Gyógyhatásai:

- Gyulladáscsökkentő, javítja a perifériás keringést, gátolja az érfal állapotának romlását

Hasmenés esetén a mag belsejéből körömnyi szelet, vagy porítva egy késhegynyi bevehető  
Az okot keressük!!!



# Vadgesztenyés paszta visszérre

Ősszel



megfőzzük



belsejét kikaparjuk



ledaráljuk



alkoholos paszta



körömvirág kenőccsel



Porrá törjük a ledarált gesztenyebetelet

Szárítva tároljuk

Felhasználáskor vizet öntünk hozzá

Tavasszal

A virágot és a levelet daraboljuk,  
megdaráljuk, megszárítjuk



Ősszel a szárított gesztenyebélel  
keverve vizes pasztát készítünk



# Mosás vadgesztenyével

Folyékony mosószer készítése



Áztatás forró vízben



Külső héj lehúzósa, darabolás



Főzés háromszoros mennyiségű vízben, míg a fehér hab megjelenik a víz tetején

Szűrés

Kb. egy hétig áll el

# Vadkomló

Termős virágát gyűjtjük

Teája: áztatmány, forrázat

Gyógyhatásai:

- csökkenti a szájüregi gyulladásokat, a gyomor és a bélrendszer fertőzéseit, emésztésfokozó
- altató, nyugtató, csökkenti a pulzusszámot



Léleksimogató álompárna





# Szederlevél, málnalevél

Hatásuk hasonló, de a szederlevélé radikálisabb



A levél forrázata ajánlott:

- szájüregi sebek, gyulladások
- gyomorfekély, nyombélfekély, tápcsatorna nyálkahártyájának gyulladásai
- nőgyógyászati problémáknál vérzés csökkentő
- a málnalevél segíti a méhnyálkahártya regenerálódását, csökkenti a vetélés kockázatát



# Karácsonyi ajándékok gyógynövényekből, fűszernövényekből



Köszönöm szépen a figyelmet!

