



## Tartalom

### Karácsonyi ünnepi édességek 1

Karácsonyi rétegelt torta	2
Köles alapú élő torta	2
Kuszkusztorta	3
Mandulás, csokis reform keksz recept	4
Banános-mákos kölespuding	4
Krémek - tortavariációkhoz, golyókhoz, vagy egyéb süti töltelék gyanánt	5
Házi szaloncukor	6

### Az immunerősítés ősi praktikái 7

Sült alma likőr	7	Kakukkfű	9
Fokhagyma	8	Fahéj	10
Fokhagymatinktúra	8	Szefűszeg	10
Vöröshagyma	8	Citrom	11
Hagymabor	8	Narancs	11
Hagymaszirup – gyerekeknek is	9	Grapefruit	11
Hagymatea	9	Fekete retek	11
Hagymaméz – gyerekeknek is	9	Ánizs	11

## Karácsonyi ünnepi édességek

[A FÉNY ÜNNEPE - Karácsony az égbolt tükrében](#) rendezvényünk gasztro-részlegének célja a hagyomány és a mai ízlésvilág összeházasítása volt.

Kevesen tudják, hogy a karácsonyt megelőző időszakban böjtöt tartottak, mellőzték az állati eredetű ételeket. A decemberi várakozó, adventi időszak áhítatát, átszellemültségét, elcsendesedését, számvetését a táplálkozásuk is követte, segítette. A böjtöt szentestén törték meg.

A karácsonyi ünnepi menüből nem hiányozhatott a sült hús, székelykáposzta, hal, halászlé és az édességek közül a kalácsok, bejgli, rétesek, téli töltelékekkel mint dió, mák, gesztenye, túró, gyümölcsökkel kombinálva. A régi kor embere természetes módon törekedett a tiszta, egészséges, ám finom és tápláló ételek fogyasztására. Az évek múlásával az ünnepi menüsor nem változott meg gyökeresen, viszont az ételek alapanyagaiban már fényévnyi a távolság mind fizikai, mind szellemi szinten.

Szeretnénk felhívni a figyelmet e szellemiségre az alábbi receptekkel. Ezek az ünnepi ételek olyan gabonákkal készülnek, melyek teljes értékű, hosszú távon energiát adó táplálékok, jótékony hatásuk érezhető a fizikai testen és szellemiségünkön egyaránt, mert tartalmazzák a nap és a föld erejét. Az

**élő torták** nagyon egészséges, élő, enzimekben, vitaminokban, szintén élő energiában gazdag ételek, melyek támogató erejére nagy szükségünk van a természettől elszakadt, rohanó életmódunkban.

**Őseink bölcsessége**, a hagyományos táplálkozásban rejlő tudás beépíthető a mai ízlésvilágunkba, tudatos táplálkozásunkba, az életünkbe! Készítsétek, fogyasszátok jó egészséggel!

### ***Karácsonyi rétegelt torta***



**Hozzávalók:** 15ek cukor, 15ek liszt, 2dl tejföl, 3 tojás, csipetnyi só, 3 mokkás kanál szódabikarbóna, 5ek darált dió, 5ek darált mák, 3ek kakaó, 1ek rum. A krémhez: 3/4 liter tej, 8ek búzadara, 10 dkg vaj, csipetnyi só, ízlés szerint cukor, 1ek rum vagy diólikőr.

**Elkészítés:** A tojásokat a cukorral kikeverjük, majd hozzáadjuk a sót, a tejfölt, a szódabikarbónával elvegyített lisztet. Három részre osztjuk, az elsőhöz a diót, a másodikhoz a mákot, a harmadikhoz a kakaót és a rumot keverjük. 180 fokra előmelegített sütőben egyenként megsütjük a lapokat (akinek van, sütheti tortaformában is, én kivajazott, lisztezett fazékban sütöttem. Kb 10-12 perc alatt sül meg egy lap. Közben el lehet készíteni a krémet: A tejben sűrűre főzzük a darát. Ha kihűlt, összekeverjük a puha vajjal, a cukorral, sóval és az alkohollal. Végül megtöltjük a tortát, a tetejét és az oldalát is bevonjuk, díszíthetjük szemes mákkal, kakaóporral, dióval. *Tipp:*

adhatunk hozzá vaníliafagylaltot.

### ***Köles alapú élő torta***

Köleskása alap: köles, tej, cukor, de finom zabkása alappal is

Gesztenye-diókrém: gesztenyemassza, dió, cukor/méz

Gyümölcszelé: alma+narancs, fahéj, útifűmaghéj

Hozzávalók a sziruphoz: karamellizált dió és narancs leve, 3 ek. Méz

A kölest megfőzzük 3x-os vízben/ tejben/növényi tejben, édesítjük nádcukorral vagy más édesítőszerrel (nyírfacukor, xilit, stevia, méz, juharszirup). Mikor a szemek teljesen megduzzadtak a tortaformánk aljára belapogatjuk, nagyon nem kell tömöríteni. A gesztenyekrémhez a hozzávalókat összeturmixoljuk és rárétegezzük a köles tetejére. Ezután a meghámozott almát/narancsot/körtét/barackot/szilvát, bármilyen harmonizáló gyümölcsöt összeturmixolunk, fűszerezzük fahéjjal attól függően mennyire leveses, 1-2 evőkanál útifűmaghéjat keverünk bele. Rátesszük a gesztenyekrém tetejére és mehet is a hűtőbe. Pár órát hűtjük, közben a gyümölcszelé megdermed, ha nem teljesen, ne aggódjunk, korrigálhatjuk még egy kis maghéjjal. A tortánk tetejére tehetünk csokimázát is, de pirított dió is jól mutat és a mézes sziruppal édes keretbe foglalhatjuk a savanykás gyümölcsréteget. A sziruphoz a narancs levét és a mézet összekeverjük.

## Kuszkusztorta



- Édesítő: méz/cukor/juharszirup...

### Hozzávalók a "tészta"hoz:

- 1 bögre kuszkusz,
- 2 tojás,
- 5dkg vaj,
- 1 ek. méz,
- csipet só

### Hozzávalók a túrókrémhez:

- 50 dkg (hazi) tehéntúró (attorve),
- 25 dkg mascarpone,
- 2 tojás,
- 1 (bio) narancs héja,

### Hozzávalók a sziruphoz:

- a narancs leve
- 3 ek. méz

### Datolyakrém:

- 8 db datolya
- Carob vagy kakaópor
- mazsola vagy más aszaltgyümölcs

### Elkészítése:

1. 1,5 bögre vizet felforralok, amikor felforrt, leveszem a tűzről, beleteszem a kuszkuszt, sót, mézet, vajat.
2. Ezután 20 percet lefedve pihentetjük, utána belekeverjük a tojásokat.
3. A túrókrémhez összekeverjük a hozzávalókat.
4. Egy kivajazott tepsibe vagy tortaformába (kinek mi tetszik) elkezdjük rétegezni a sütnket. Először a kuszkuszt, aztán a túrókrémet, aztán megint a kuszkuszt, és így tovább... A tetején kuszkusz legyen.
5. 200 fokos előmelegített sütőben 40 perc alatt készen van. Akkor jó, amikor már megpirult egy kicsit a teteje.
6. Ebben a variációban a mézes szirup is jól illik a tortához, de én a datolyakrémmel felcseréltem. A krémhez a datolyát, mazsolát vízzel összeturmixoljuk. Ezt már sütés után tesszük rá a torta tetejére. Még megkoronáztuk egy savanykás gyümölcsréteggel, mert a datolyakrém nekem szájjösszeragasztóan márcos volt. Ezután következett a mézes szirup a tetejére. S kész is a pompás kuszkusztortánk!

## ***Mandulás, csokis reform keksz recept***

Az alapötlet ritakonyhájából származik. A mandulát kihagytuk, de így is fincsi lett. Lehet variálni dióval, más magvakkal darált vagy darabos formában. A kóstolós verzió graham liszttel készült, már fagyasztás után. Nagyon tetszik ebben a sütiben, hogy pár perc alatt összeállítható és előre lehet készülni, mert a fagyasztóból bármikor csak elő kell venni.

Hozzávalók 17 db kekszhez: 85 g teljes kiőrlésű búzaliszt, csipet só, 70 g mandula lap(én kihagytam), 60 g nádcukor, 1 egész tojás, 95 g vaj/én kókuszolajjal készítettem, 1/2 vegyszermentes narancs/citrom reszelt héja, 50 g étcsokoládé



A vajat vágjuk kis kockákra.

A csokoládét vágjuk egészen kis darabokra.

A lisztet keverjük össze a sóval, cukorral, majd a mandula lapokkal.

A tojást lazán verjük fel.

Tegyük mindent egy keverőtálba, és vagy villával, vagy egy mixertálban dolgozzuk morzsalékosra. A tésztát végül kézzel, hideg helyen, gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze egy buciá.

Formázzuk kb. 5-6 cm vastag hengerré, és csomagoljuk fóliába.

Legalább 3 órát pihentessük így a hűtőben.

Melegítsük elő a sütőt 160 fokra (légkeverésen).

A tepsit béleljük ki sütőpapírral.

A tésztahengert vágjuk fel 4-5 mm vastag korongokra, vagy mehet a fagyasztóba...

Ha kell, igazítsunk a korongok kerületén, hogy szebbek legyenek, és tegyük őket a tepsire.

13 percig süssük a kekszeket. Majd a sütőlapon hagyjuk kihűlni.

Ne mozgassuk a kekszeket, amíg nem hűlnek ki, mert könnyen eltörhetnek.

Egy nagyon omlós, porhanyós keksz lesz, érdemes kipróbálni.

## ***Banános-mákos kölespuding***

- 60 g köles
- 25 g mák

- 2 dl szójatej/kókusztej/zabtej/sima tej
- 1 közepes banán
- fél citrom reszelt héja + 1 ek citromlé
- 2-3 ek édesítő (pl. xukor)
- néhány csepp rumaroma

1. A kölest kicsit több vízbe tesszük, mint amennyi elfedné, és elkezdjük főzni, hogy jól megszívja magát, átpuhuljon - odafigyelve rá, negyed óra alatt közepes lángon el is fő a víz alóla, így már nagyjából jó is az állaga.
2. De ekkor jön majd a tej - az a jó, ha ez is kezdetben több, mert majd beszív valamennyit, és párolog is, de a megadott mennyiség tapasztalataim szerint elég lesz. A tejjel együtt már a más is mehet.
3. Közben belekeverhető a pépesített banán, a rumaroma, a citrom és a xukor is. A tej is "elfogy" róla. Újabb tíz perc kb.
4. Már csak a tálalás marad!

### ***Krémek - tortavariációkhoz, golyókhoz, vagy egyéb süti töltelék gyanánt***

#### **1. avokádós csokikrém:**

- 2 közepes db avokádó
- 0.5 dl kókusztej/tej/víz
- 2 ek cukrozatlan kakaópor
- 2 ek méz
- 2 közepes db banán (elhagyható)
- 1 csipet fahéj

#### **2. túrókrém:**

- 25 dkg túró
- mascarpone
- Méz
- Citrom

#### **3. gesztenyés-diókrém**

- 1 kocka (25 dkg) gesztenyemassza
- 20 dkg dió
- méz, ízlés szerint
- 2 csésze víz.

#### **4. mákos krém**

- Darált mák
- Citrom héja
- Mazsola
- Méz
- Tej/kókusztej

#### **5. diókrém:**

- Cukor
- Citrom



Tej  
Rumaroma

### ***Házi szaloncukor***



#### **Házi szaloncukor 1.**

25 dkg natúr gesztenyemassza  
5 dkg aszalt vörösfonya  
rumaroma  
édesítőszer  
80%-os csoki a bevonáshoz

#### **Házi szaloncukor 2.**

25 dkg mazsola  
10 dkg darált dió  
5 dkg kókuszreszelék  
fahéj  
1 kanál baracklekvár  
2 kanál darált zabkeksz  
80%-os csoki a bevonáshoz

# Az immunerősítés ősi praktikái



A megfázások és az influenzaszerű fertőzések főleg a téli hónapokban jelentenek problémát. Ha az influenzajárvány áldozatául esünk, azt a gyenge immunrendszerünknek köszönhetjük. Célunk tehát, az immunrendszer erősítése. A megelőzésre kiválóan alkalmasak a természetes antibiotikumok, melyeket a népi gyógyászat is előszeretettel alkalmaz.

Pl.: Fokhagyma, vöröshagyma, kakukkfű, fahéj, szegfűszeg, torma, mustár, méz, grapefruit, citrom, narancs, fekete retek, savanyú káposzta, cékla, erős paprika, a természet kincsei, mint pl. csipkebogyó, kökény. No és persze ne feledkezzünk meg, nagymamáink húsleveséről és a jó féle pálinkáról sem.

A karácsonyi asztalra kerülő méz, fokhagyma, dió, alma, mézes pálinka a néphit szerint a család egészségmegőrzésében is fontos szerepet játszott. A dió egészségvarázsló jelentséggel is bírt és a következő év egészségére is utaltak belőle. Az alma a termékenység, szerelem és az egészség szimbóluma. Az ünnepkor többfelé elosztott alma a család összetartozását jelképezte, annyi cikkelyre vágta ahányan az asztalt körülülték, s azt remélték, hogy ha valamely családtag eltéved, eszébe jut, kivel ette együtt az almát és hazatalál. A karácsonyi abroszon felhalmozódott morzsát többnyire mágikus és gyógyító eljárásokban használták fel.

## ***Sült alma likőr***

Ha van egy kis „fáradt” alma, amit már nem szívesen eszünk magában, egyszerűen készíthetünk belőle egy igazi karácsonyi lélekmelengető italt, természetesen csak felnőtteknek! ☺

Hozzávalók:

- 5-6 alma (akár birs, vagy körte is)
- 10-12 evőkanál barnacukor/nádcukor
- 4-5 egész fahéj,
- pici szegfűszeg
- ha valaki szereti, kis csillagánizs

- kb 1 liter pálinka (de vodkával is készíthető)

Elkészítés:

Az almát cikkekre vágjuk, magházát eltávolítjuk és egy sütőpapírral kibélelt tepsibe dobjuk. Jól megszórjuk cukorral, mozsárban darabokra tört fahéjjal, fűszerekkel és összeforgatjuk. 180 fokos sütőben kb. 20-30 percet sütjük. Kész akkor van, amikor ontja a finom illatokat az almára kamellizálódott cukor. Az egész teőpsi illatos tartalmát egy nagy befőttesüvegbe merjük és felöntjük a szesszel. Lezárva érleljük, naponta rázogatva kicsit, egy két hétig, majd leszűrve szép üvegbe töltjük. Akár ajándékként is kiváló..

## ***Fokhagyma***

-baktériumok, vírusok és paraziták ellen, görcsoldó, vértisztító, vércukorszint-koleszterinszint csökkentő, vérnyomás szabályozó, csökkenti az artériák meszesedését, trombózis kialakulását megelőzi, hasmenésre, puffadásra, bélflóra helyreállítására, bélfertőzésekre, elősegíti az epe termelését és kiválasztását, bronchitisre, tüdőgyulladásra, segíti a köhögés felszakadását, Helicobacter pylori-t is megtámadja (gyomorfekély), rákmegelőzésnél, rákkezelésnél is hatékony. Külsőleg sebek, rovarcsípések, bőrgombásodás kezelésére, szemölcsökre, pattanásokra.

Antibiotikus tulajdonságai melegítés hatására csökkennek!

Megelőzésre, egészségmegőrzésre 2-3 gerezd naponta, egész napra elosztva.

Az adventi időszak elengedhetetlen „gonosz úzóje” a mézes fokhagyma.

## ***Fokhagymatinktúra***

400 g hámozott, áttört fokhagymagerezdre ¼ l tiszta szeszt öntünk és két hétig hűvös, sötét helyen hagyjuk állni. Utána pamutkendőn vagy kávészűrőn öntsük át és még egy hétig hagyjuk állni.

Adagolás hullámzó dózisban naponta háromszor, reggel, délben, este. Minden bevételnél egy cseppel növeljük a mennyiséget, míg a hetedik napon délben elérjük a 20 cseppet. Ezután csökkentjük a cseppszámot folyamatosan egy-egy cseppel. 5 csepptől újra kezdjük el emelni húszig és így tovább.

## ***Vöröshagyma***

-Erős antibiotikum és vitaminforrás (A-, B1-, B2-, C-, E-, Ca, Mg, Mn, P, Fe stb.). Erősíti a természetes bélflórát, epefunkciót aktiválja, segíti az emésztést, megöli a gyomorban és bélben a kórokozókat, vértisztító, szív- és érrendszer védő, megelőzi az arterioszklerózist, vércukorszint szabályozó, hólyag-, vese-, prosztatagyulladásra, feloldja a vesehomokot, kisebb veseköveket, ödémacsökkentő, tüdőgyulladásra, hörghurutra, köhögésre, rekedtségre, megfázás, influenza, torok- és garatgyulladás és orrmelléküreg-gyulladás esetén, fontos segítő a rák elleni küzdelemben

Külsőleg rovarcsípések, szemölcs, kelések, furunkulusok, égések és fülfájás ellen.

Fülfájás esetén egy szelet hagymát ruhával erősítsünk a beteg fülre.

Megfázás megelőzésére és kezelésére, éjszakára tegyünk egy szelet hagymát egy kis tányéron az ágy mellé, és így az illóolajat be tudjuk lélegezni.

Vizelettartási zavarok esetén egy-két hagymát vágjunk apróra és tegyük a húgyhólyag és a belek fölé a hasra. A borogatást legkésőbb akkor távolítsuk el, amikor a bőr elkezd pirosodni.

Zúzódásoknál, rándulásoknál és izom-, ínhúzódásoknál egy apróra vágott hagymából vízzel, csipet sóval készítsünk pépet. Ez a hagymaborogatás jó fájdalomcsillapító hatású.

## ***Hagymabor***

1 apróra vágott hagymát 10-14 napig hagyjunk 1 liter jó minőségű fehérborban ázni. Majd szűrjük le a bort és a hagymát lekvárral passzírozzuk át. Ezt a levét adjuk a borhoz, majd sötét, hűvös helyen



tároljuk. Napi 2-3 likőröspohárral fogyasszunk belőle. Elősegíti a vizeletképzést, köhögés és hörghurut esetén is hatásos. Ha a borhoz 2-3 evőkanálnyi rozmaringot adunk fokozzuk az antiödémás hatást és keringésjavító hatása elősegíti a vizeletkiválasztást.

### **Hagymaszirup – gyerekeknek is**

1 apróra vágott hagymát 1/8 liter vízzel forraljunk fel. Ha már nem túl forró, rakjunk bele 3 evőkanál mézet és néhány órát hagyjuk állni, majd passzírozzuk át. Naponta háromszor egy evőkanállyal vegyük be. Asztmások egy teáskanál tormát rakjanak bele. A kakukkfű a köhögést segíti felszakítani.

#### **Hagymatinktúra**

1 kis fej apróra vágott hagymát öntsünk fel 1/4 l 70%-os alkohollal. 10-14 napig hagyjuk állni, passzírozzuk majd át is szűrhetjük a folyadékot. Naponta 4 teáskanállyal vízzel keverve vegyük be.

### **Hagymatea**

2 vöröshagymát megmosunk héjastól, félbevágjuk, kiszedjük a legbelsejét, hogy „csészét” kapjunk. 2 evőkanál (nád)cukrot karamellizálunk és felöntjük 6 dl vízzel. Beletesszük a hagymákat, amit kivágtunk azt is és felforraljuk, még 1-2 percig főzzük és 15 percig állni hagyjuk. Leszűrve poharakba töltjük, 1-1 evőkanál akácmézet rakunk bele.

### **Hagymaméz – gyerekeknek is**

1 kg vöröshagymát vágunk apróra, öntsük le jó minőségű mézzel. Egy napig hagyjuk állni, majd a keletkezett folyadékot öntsük ki poharakba. Naponta 3 x 1 evőkanállyal vegyük be belőle. Hűtőszekrényben tároljuk.

Amikor hagymavágáskor a hagyma gőzétől könnyezik a szemünk, gondoljunk arra, hogy ekkor a szervezetünkben a felesleges víz eltávozik és ezzel a szív terhelése csökken. A koleszterinszint csökken és így megelőzhető az arterioszklerózis és a szívinfarktus.

Ha a hagymát melegítjük, gyógyhatású anyagainak nagy részét elveszíti!

Akinek túl sok a gyomorsava, annak csak mértékkel szabad nyers hagymát fogyasztania!

Bármilyen ellentmondásosnak tűnik, sok embernél a sav felszökését és a gyomorégést a túl alacsony savszint okozza. Ha a gyomor nem termel elég savat, akkor nem képes a táplálékot elég gyorsan és alaposan megemésztetni, ez ott marad a gyomorban és erjedése közben sav termelődik. Ez irritálja a nyálkahártyát és savfelszökést okoz. Ebből az következik, hogy érdemes a nyers hagyma fogyasztását annak is kipróbálnia, akinek túl sok a gyomorsava, mert lehet, hogy ezzel megerősíti és aktiválja az emésztőmirigyeket.

A népszokások szerint Luca napján a hagyma rétegeiből jósolják meg a következő év időjárását. Lefejtik a hagyma felső 12 rétegét, amit az év egy-egy hónapjának feleltetnek meg és sorban mindegyikbe egy kis sót szórnak. Amelyik rétegben megolvad a só, az a hónap esős lesz, míg a többi száraz marad.

### **Kakukkfű**

-Illóolaj tartalma antibiotikus, jótékony hatást fejt ki a légcsövekre, hörghurut, számarköhögés és asztmás panaszok esetén. Oldja a hörgők görcsét, feloldja a váladékot és felszakítja a köhögést. Teája gyomor- és bélpanaszokra, valamint torok- és gégegyulladásra jó.

A kakukkfű nagy mennyiségű illóolajat tartalmaz, többek között 50% timolt is. Ez 25-ször hatásosabb a mikroorganizmusok ellen, mint a fenol, amely egy vegyi fertőtlenítőszer.

Legalább hét fajta, különböző kémiai összetételű kakukkfűolaj létezik, melyek jelentős szerepet játszanak az aroma- és fitoterápiában.

#### Kakukkfűtea

1 teáskanál szárított és aprított kakukkfűre öntsünk 1/4 liter forró vizet. 15 percig állni hagyjuk lefedve(!). Napi 1-5 csésze köhögés, hörghurut esetén. Mézzel is édesíthetjük.

#### Tea számarköhögésre vagy görcsös köhögésre

40 g kakukkfű, 20 g harmatfű, 20 g lándzsásútifű levél, 10 g ökörfarkkóró virág, 10 g ánizsszem – a fent leírtak alapján készítsük a teát.

#### Kakukkfűves reumafürdő

100 g kakukkfűből és 1 liter forró vízből készítsünk teát, szűrjük le és adjuk a fürdővízhez. Jótékony hatású reuma, bronchitis, ideggyengeség és bőrhibák esetén.

#### Illóolaj-keverék gőzlámpához hurut kezelésére, szoba fertőtlenítésére

5 csepp kakukkfűolaj, 3 csepp eukaliptuszolaj, 2 csepp szegfűszegolaj

## ***Fahéj***

-vérzés- és fájdalomcsillapító, puffadás és görcsös gyomor-, bélrendszeri problémák esetén, emésztőrendszer nyálkahártya gyulladás, illóolaja antibiotikus

#### Fahéjtea

1 teáskanál darabokra tört fahéjat forrásban lévő vízzel öntsünk le és lefedve 10 percig hagyjuk állni. Naponta 2-3 csészével étkezés előtt vagy közben. Étvágygerjesztő és gyomor-, bélpanaszokat enyhítő.

#### Forralt bor

A népi gyógyászat egyik legjobb módszere a melegen gőzölgő, illatos forralt bor elkortyolgatása. A bort - legyen az vörös vagy fehér – forralás előtt érdemes vízzel felhígítani. Fahéjjal, szegfűszeggel, citromkarikákkal, mézzel fűszerezzük.

## ***Szegfűszeg***

-száj-, garat-, torokfertőtlenítő, csökkenti a fogfájást, mandulagyulladás esetén, bélférgesség kezelésére, gyomorműködés elősegítésére, bélgörcsökre, vírusos májgyulladásnál

Pestis idején az orvosok, ápolók nyakláncot fűztek belőle, vagy rágcsálták amikor betegeket látogattak, halottakat gyűjtötték össze.

A szegfűszeg illóolaját a levelekből és a kéregből nyerik. Csak allergiateszt elvégzése után alkalmazható!

#### Gargarizáló folyadék mandulagyulladásakor

30 csepp borsika, 30 csepp kakukkfűolaj (timol típusú), 5 csepp szegfűszegolaj. Naponta 3-4 x 5 cseppet tegyünk a vízbe.

Fogfájásnál rágcsáljunk szegfűszeget.

## **Citrom**

-C vitamin tartalma gyorsítja a gyógyulási folyamatokat, torok-, mandulagyulladás esetén, megfázáskor, influenzakor, orr- és fogínyvérzéskor, segíti a máj és az epe működését, enyhe hasmenésre, puffadásra, gyomorsavfelfszökés esetén, nyugtató hatású, narancsbőr, herpesz kezelésére

### Megfázás elleni tea

Azonos mennyiségű hárs- és bodzavirágból készítsünk teát, tegyünk bele citromlevet és mézet.

## **Narancs**

-Magas a C-vitamin tartalma, vírus- és baktériumölő, lúgosít, vízhajtó, csökkenti a vérnyomást, jól tesz a veséknek, csökkenti a koleszterin szintet, enyhíti a székrekedést.

A nagy adag C-vitamin elősegíti a növényi eredetű vas föl vételét.

## **Grapefruit**

-800 féle vírus és baktérium, 100 fajta gomba és bizonyos paraziták ellenszere. Lúgosító, májtisztító, vérnyomás csökkentő, vesékre, húgyutakra is jó hatással van. A gyümölcs magja gyomor- és bélpanaszok esetén, torok, orr-fülfertőzések, fogínygyulladás, gombás hüvelyfertőzések gyógyításánál (12óránként beöntés).

A grapefruit egyes gyógyszerek lebontását hátráltathatja és képes a gyógyszerek hatását módosítani. Ezért gyógyszerek szedése alatt függesszük fel a grapefruit fogyasztását!

## **Fekete retek**

-Gazdag a vitamín és ásványianyag tartalma, serkenti az epetermelést, biztosítja a szervezet kálium-nátrium megfelelő arányát, bázisképző, stabilizálja a vérnyomást, ízületi gyulladásra, reumára, egyes bőrproblémáknál is hatásos, légúti panaszokra, köhögésre.

Gyomorhurut, gyomorfekély, meglévő epekő, epeutak elzáródása esetén ne fogyasszunk fekete retket!

Népi gyógyászatban a sózott retek nedvét szeplő elleni szerként használták.

### Mézes retek – gyerekeknek is

1 fekete retket alaposan mossunk meg és vágjuk le a kalapját. Kaparjuk ki a belsejét és a késsel vágjunk egy kis lyukat az aljába. Helyezzük bele egy tálkába és a retek belsejét töltsük tele jó minőségű mézzel. Egy éjszakát hagyjuk állni, ez idő alatt a méz lassan átfolyik a lyukon és a retek hatóanyagai a mézbe oldódnak. Ez a mézes folyadék rendkívül hatásos a megfázásos időszakokban.

### Reteklé kúra – epeúti megbetegedésekre

A meghámozott retket daraboljuk fel, vagy reszeljük le és préseljük ki a levét. 1 közepes retekből ¼ l nedv nyerhető ki. Kezdetben naponta 0,5-1 dl friss reteklevet kell meginni éhgyomorra, majd 3-4 nap után fokozatosan kell emelni az adagot, amit 4 részletben kell meginni a nap folyamán. A kúra végén fokozatosan ismét 0,5-1 dl-re kell csökkenteni a napi mennyiséget.

## **Ánizs – az elengedhetetlen karácsonyi fűszer**

-Az emésztőrendszerben áldásos hatást fejt ki, epeműködést stabilizálja, májbetegségek után szövetregeneráló, szélhajtó (csecsemőknek is), köhögéscsillapító száraz típusú asztma esetén, női belső nemi szervek fiatalítója, tejszaporító, klimax tüneteit enyhíti, rágcsgálva hatásos szájszag , szájszárazság kezelésére.

#### Ánizs tea

1 teáskanál ánizsmagra öntsünk 2-3 dl forró vizet és hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le.