

*Influenza ellen:*

*éljen a természet –*

*Nagyanyáink receptjei alapján !!!*



## **Torma**

***A frissen lereszelt torma kitisztítja a hörgőket, és az arcüregekben lévő dugulást is képes enyhíteni. A tormában lévő izotiocianát nevű vegyület hatására a légutak könnyebben megszabadulnak a váladéktól, csökken a gyulladás, a légzés könnyebbé válik.***

***Aki a különlegesebb ízeket is szereti, van kedve és lehetősége, a japán wasabit is kipróbálhatja. Ez a zöld tormaféle rendkívül erős, és még komolyabb tisztító hatással rendelkezik, mint a torma.***



## **Gyömbér**

***Enyhíti a köhögést, csökkenti a torokfájást, és egyben a vírusokkal szemben is képes felvenni a harcot.***

***Kínában és Indiában már évszázadok óta használják a gyömbért a megfázás kezelésére. Influenzás***

***időszakban igazi orvosság a gyömbértea mézzel és citrommal. Egy darabka friss gyömbért tegyünk***

***forrásban levő vízbe, majd hagyjuk ázni öt percig.***

***Szűrjük le, és ízesítsük mézzel, citrommal.***

***Kortyolgassuk egész nap.***





## ***Erős paprika***

***A csípős fűszer leginkább a hörgőkben és az arcüregekben lévő dugulást enyhíti. A paprika csípősségét "okozó" kapszaicin stimulálja a váladéktermelő sejteket a tüdőben és az orrüregben, illetve segíti a váladék eltávolítását. Hasonló a hatása a Cayenne-borsos teának, melyet házilag készítsünk el: egy negyed teáskanál Cayenne-borsot adjunk egy bögre forrásban lévő vízhez, ízesítsük frissen facsart citromlével, egy kevés gyömbérrel, és édesítsük mézzel.***

## Vöröshagyma

*Kitisztítja a hörgőket, és az arcüregekben fellépő dugulást is enyhíti. A népi gyógyászatban az asztma gyógyszere. Emellett egyes másodlagos baktériumfertőzéseket, mint például a tüdőgyulladást is képes legyőzni. A kipréselt nyers hagymalevet narancslével vagy grapefruitlével fogyaszthatjuk, ekkor nem érződik annyira az intenzív íz.*



## **Hagymatea**

***Két-három fej vöröshagymát mossunk meg jó alaposan héjastul, és vágjuk össze. Főzzük néhány percig egy liter vízben. Ízesíthetjük szárított kamillával, hársfával is.***

***Pirítsunk meg három evőkanálnyi barna cukrot, és hígítsuk fel a hagymafőzettel. Mézzel édesítve igyuk, aprókat kortyolgatva.***



## ***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. Ezután már kedvünk szerint fűszerezhetjük fahéjjal, szegfűszeggel, mézzel. Teaboltokban és nagyobb üzletekben már külön forraltbor-fűszerkeveréket is vásárolhatunk.***



## Húsleves

*A húsleves, akárcsak a többi forró, gőzölgő ital, melyet meghűlésre ajánlanak, segít felszakítani a váladékot, pótolja az elvesztett folyadékot, és a kaparó toroknak is enyhülést hoz. A kutatók a tyúkhúsleves vizsgálatakor a legfontosabb hatóanyagoknak a vitaminokat, ásványi anyagokat, fitokemikáliákat találták, és egy aminosavat, melyet ciszteinnek hívnak. A házi húsleves még jobban enyhíti a tüneteket, ha fokhagymával, Cayenne-borssal vagy curryvel ízesítjük. Bár az is igaz, hogy a húsleves akkor hat a betegre a legjobban, ha azt egy szerető családtag viszi az ágyába.*



## **Fokhagyma**

***Helyi antibakteriális hatást fejt ki, segítségével elmúlik az orrdugulás, javul az étvágy. Náthás időszakban hetente legalább egyszer együnk nyers fokhagymát, vagy igyunk naponta alkoholos fokhagymacseppeket. A fokhagyma egyszerre csökkenti a dugulást a hörgőkben, kitisztítja az orrot, és enyhíti a torokfájást is. Ezeket a hatásait a benne lévő kénnek köszönheti, mely jellegzetes szagát és ízét is adja.***

### **TIPP**

***Aki a fokhagyma intenzív ízét nem kedveli, az süsse meg a gerezdeket kevés olívaolajjal fóliában, majd passzírozza szét, és kenje kenyérre.***

## Cékla

*A céklából készült ital segít leküzdeni a náthát és az influenzát. Gyógyhatását, mely nyersen a legnagyobb, a benne található vitaminoknak, ásványi anyagoknak, valamint fitovegyületeknek köszönheti. Rendkívül gazdag folsavban, C- és B-vitaminokban. Gyümölcscentrifugában kipréselt levét répa- és almával fogyaszthatjuk. Salátákat nyersen is gazdagíthatunk vele.*



## **Savanyú káposzta**

***A káposzta savanyítva őrzi meg leginkább magas C-vitamin-tartalmát. Ennek a jelentősége igen nagy, mert étелеinkben az elkészítés során - a hő hatására - a C-vitamin nagy része tönkremegy. Télutón a C-vitaminban dús savanyú káposzta segíthet ezt a hiányt pótolni. S az sem elhanyagolható szempont, hogy ez a zöldség lehet az egyik legolcsóbb C-vitamin-forrás a hideg időben.***



## **Citrusfélék**

***A citrus gyümölcsök mellett, hogy C-vitamin-bombák, tele vannak gyulladáscsökkentő antioxidánsokkal. A lázas állapottal vagy hányással járó influenzában is segítenek pótolni az elvesztett folyadékot, és csökkentik a tünetek intenzitását. Ha télen mindennap egy pohár narancs- vagy grapefruitlevet elfogyasztunk, felerősíthetjük immunrendszerünket a megfázás ellen.***



***Jó tudni!***

***A grapefruitban található egyes vegyületek  
megváltoztathatják  
a gyógyszerek hatását, ezért ha gyógyszeres  
kezelésre szorulunk  
vagy krónikus betegek vagyunk, kérjük ki orvos  
tanácsát.***



## ***Antibiotikum helyett: mézes fokhagyma***

***Két gerezd fokhagymát nyomjunk át fokhagymanyomón, majd keverjük el 1 teáskanál mézzel. Naponta 4-5-ször ismételjük, hiszen ez a legjobb természetes antibiotikum, 2-3 nap alatt kitakaríthatja a kórokozókat a szervezetből.***



*Részletes gyógymód –  
érelmeszedés ellen és az  
immunrendszer erősítésére*



*Így készítjük:*

- . 33 dkg megtisztított fokhagymát fokhagymaprésben szétnyomunk,*
- . majd 10 napig áztatjuk 3 dl, 96%-os, gyógyszertárban kapható  
alkoholban, lezárt üvegben.*
- . Közben naponta egyszer fellötyköljük, hogy a fokhagyma  
hatóanyagainak kioldódását ezzel is serkentsük.*
- . Ezt követően a pépet tiszta ruhán átszűrjük üvegbe. A nyert  
folyadék tömény, ragacsos fokhagymakivonat.*
- Adagolása: mindig evés előtt kell meginni, kevés tejben,  
gyümölcslében vagy vízben elkeverve:*

## *Reggel Délben Este*

- 1. nap: 1 csepp 2 csepp 3 csepp*
- 2. nap 4 csepp 5 csepp 6 csepp*
- 3. nap: 7 csepp 8 csepp 9 csepp*
- 4. nap: 10 csepp 11 csepp 12 csepp*
- 5. nap: 13 csepp 14 csepp 15 csepp*
- 6. nap: 15 csepp 14 csepp 13 csepp*
- 7. nap: 12 csepp 11 csepp 10 csepp*
- 8. nap: 9 csepp 8 csepp 7 csepp*
- 9. nap: 6 csepp 5 csepp 4 csepp*
- 10. nap: 3 csepp 2 csepp 1 csepp*
- 11. naptól: napi 3 x 25 csepp, amíg a  
folyadék el nem  
fogy.*

*A kúra idején érdemes a szokásosnál több folyadékot fogyasztani.*

*Állítólag 7 évig nem kell megismételni a kúrát. Ha valaki kedvet érez hozzá, javaslom, próbálja ki, hiszen veszélytelen, és viszonylag olcsó szerről van szó.*

*Jó egészséget Mindenkinek!*

