



Down Alapítvány
FELNŐTT ÉLET TRÉNING
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



Gyógynövények gyógyító ereje, a természet patikája

Tájékoztató Könnyen ÉRthető formában
(KÉR)

Vámos Magdolna

egészségügyi auditor, 2015. október

CSALÁN



MIRE JÓ?

Fáradékonyság, kimerültség

Gyomor-epe panaszok

Köszvény, reuma, ideggyulladás

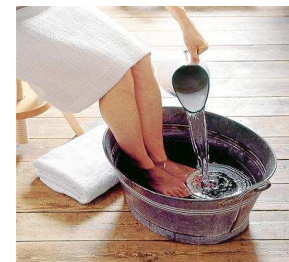
Érszűkület, vérkeringési zavar

Sebgyógyításra, gennyedésre

F
e
l
h
a
s
z
n
á
l
á
s



tinktúra



KAMILLA vagy orvosi székfű

MIRE JÓ?

Hasfájás, görcs, puffadás

Láz, fog és sebfájás

Kötőhártya gyulladás

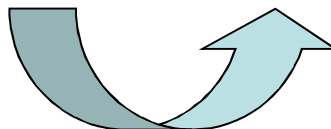
Viszkető bőrkütés

Fogfájásnál öblögető

Idegnyugtató, szépségápoló



Felhasználási módok



KÖRÖM VIRÁG

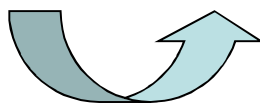
MIRE JÓ?



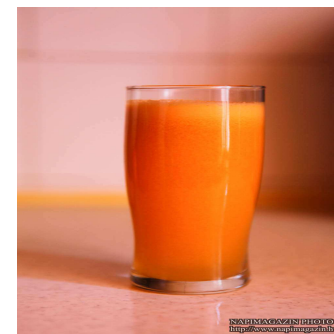
Vértisztító, vérkeringés javító, sebek
gyógyulását javítja
vénagyulladásra, visszérfekélyre,
égési sebre, fagyásra, lábgombára,
hüvelyi gombára, gyomorgörcsre,
fekélyre, bélgyulladásra, vérvizelésre
Májbetegségekre, hasmenésre



Felhasználási módok



tinktúra



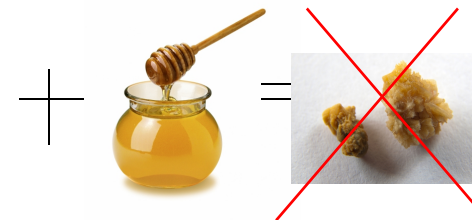
TAVASZI KANKALIN

MIRE JÓ?



Álmatlanságra, szívre,
idegekre nyugtató hatású,
Vértisztító, jó a köszvényre,
reumatikus betegségekre,
migrénre, fejfájásra, hólyagkő
elhajtására

F
e
l
h
a
s
z
n
á
l
á
s



hólyagkő

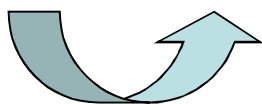
CSIPKEBOGYÓ

MIRE JÓ?

Erősíti az immunrendszert,
védi a sejteket, segít lebontani
a zsíros ételeket, C-vitamin,
vas, magnézium forrás,
vesekőre vízhajtó, epére, májra,
pajzs mirigyre jó hatású



Felhasználási módok



CITROMFŰ



MIRE JÓ?

Idegnyugtatósra,
depresszióra naponta



ihatunk belőle

Megfázás, influenza esetén
egymás után!!



Gyógyteáját forrázással
készítjük.

Tinktúra: napi 3×10 csepp
oldja a feszültséget, enyhe fol
depressziót szüntet!



Elalváshoz, este lefekvés
előtt kortyolgassunk!



BORSMENTA

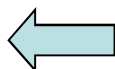
MIRE JÓ?



Gyomor-, epe-, bélbántalmak ellen!
A borsmenta csökkenti a hányingert!
Bizonyítottan jó szélhajtó, görcsoldó,
idegnyugtató! fejfájás-csillapító,
Fertőtlenítő, vértisztító, és hatásos a
légúti megbetegedések kezelésében!
Menstruációs zavarok ellen is
alkalmazzák!

Teája mindennapi fogyasztásra
alkalmas, kiváló üdítőital !

Ha a borsmentára érzékenyen
reagál a gyomor, tegyük hozzá
kamillavirágzatot!



Illóolaját
hűtőkenőcsökben
és
rázófolyadékokban
viszketés
méréséklésére is
használják.



CICKAFARK



Gyógyítja a fogínygyulladást is, és sebösszehúzó,

Sebgyógyító hatása is van.

Hasi fájdalmakra, puffadásra, emésztésjavításra is kiváló.

Serkenti az epeváladék termelést.

Húgyúti betegségekben, légzőszervi bajoknál nélkülözhetetlen.

MIRE JÓ?

Kiváló gyulladáscsökkentő,
a hüvely és a méh
gyulladására, más egyéb
nőgyógyászati bajokra.
Teájába bele kell ülni, de
előtte konyhasót kell
beledobni!



TŐZEGÁFONYA

MIRE JÓ?



Húgyúti fertőzések ellen egyik leghatásosabb gyógynövény!
A növény levele és gyümölcse is kiváló hasmenés ellen is!
Teája enyhíti a szájüreg és torokgyulladás kellemetlen tüneteit, így megfázás esetén öblögetésre is használhatjuk!



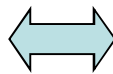
HÁRSFAVIRÁG

MIRE JÓ?



- ✎ Meghűléses betegségeknél izzasztó, lázcsillapító és köptető
- ✎ Nyugtató és idegcsillapító, különösen álmatlanságban szenvedők számára.
- ✎ Influenzás megbetegedésnél vírusölő hatású
- ✎ Görcsoldó és epehajtó, nyugtatja az emésztőrendszert
- ✎ Fürdővízbe öntve nyugtató, lazító hatású

Hajöblítésnél hajmosás után simává és mézillatúvá varázsolja a haját.



KÖVIRÓZSA

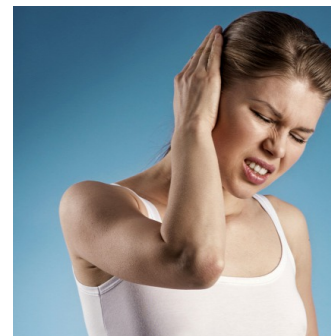


A kövirózsa leve a
középfülgyulladással járó
fülfájást is enyhíti.
Fülbe csepegtetve, rövid időn
belül érzékelhetjük a javulást !

MIRE JÓ?

**Kipréselt, zselés nedvét
használhatjuk:**

-  szájrégi fertőzések,
-  rovarcsípések,
-  vágott sebek,
-  égési sérülés kezelésére,
-  ajakherpeszre,
-  futószemölcs szárítására.



8



ALOE VERA

MIRE JÓ?

Külsőleg



ízületi, reumatikus fájdalmakra,
allergiás problémákra
sérülésekre, égési sebekre
vérzéscsillapító, fertőtleníti a
sebet, hámosít és gyorsítja a
sebgyógyulás folyamatát.

Belsőleg



Vitamin- és ásványianyag-tartalma miatt elsőrendű táplálék kiegészítő, immunrendszer, gyomor, béltraktus kiváló szabályozója. Aktiválja a vér- és nyirokkeringést, a vese, máj- és epehólyag-funkciókat. Enyhíti az artritiszes és reumás fájdalmakat, továbbá javítja a pszichés állapotot és a fizikai állóképességet.



ÖSSZEFOGLALVA



Egészségünk védelmében



Ismerjük meg és használjuk a
népi gyógyászatban alkalmazott,
a természetben és az
otthonunkban megtalálható
gyógynövényeket !

