

# GYÓGYÍTÓ FŰSZERNÖVÉNYEK



# ÉDESKÖMÉNY

- A Mediterráneum származik, és már az ókorban ismerték és használták.
- Étvágyjavító, szélhajtó, görcsoldó, tejszaporító hatású. Egyik legjobb erjedés- és puffadásgátló gyógynövényünk.
- Melegigényes növény



# ***SZEGFŰSZEG***



- Zanzibáron és Madagaszkáron termesztik.
- A zsenge bimbókat pálmalevélben szárítják.

**Emésztést elősegítő,  
gyomorkímélő  
étvágygerjesztő,  
fájdalomcsillapító és  
fertőtlenítő hatással  
bír.**  
Fogfájásra is jó

# FAHÉJ

- A 10–**15 méter magasra** növő fa fiatal ágainak kérgéből lehántással, majd őrléssel készítik a fahéj néven ismert fűszert.
- **Jellemző illatú, édeskés, csípős, kissé fanyar ízű**
- Hasmenés, emésztési zavarok puffadás **elleni savlekötő, étvágyjavító antibiotikus** hatása ismert.



# KAPOR



- Eredetileg a Földközi-tenger vidékén termett.
- Egynyári növény.
- **Zölden virágzás előtt** kell szedni.
- Levele, fiatal virága és beérett termése egyaránt alkalmas **fűszerezésre.**
- Vízhajtó, emésztés **elősegítő,** fogínygyulladás , bélpangás, hányinger csuklás ellen kiváló

# FOKHAGYMA



- **Erőteljes aromával rendelkezik.**
- Magyarországon kiváltképp Makó környékén termesztik.
- Illóolajat, fontos ásványi anyagokat, C vitamint tartalmaz.
- Illóolaja kéntartalmú
- **Emésztést elősegítő, bélfertőtlenítő, bélféregűző, vérnyomás csökkentő, epe- és májműködést elősegítő hatása van.**

# ZSÁLYA



- Gyulladás- és **izzadáscsökkentő** hatású.
- Ajánlják fogínygyulladás, száj- és garatnyálkahártyagyulladás ellen
- felfúvódás, emésztési zavarok kezelésére is ajánlott. Levelei rovarcsípések és kisebb duzzanatok kezelésére alkalmasak.

- Készítette: Molnár Lili