

Gyorsan gyógyít a tea és a fürdő

Minden meg- és felfázásnál elsőként fel kell melegíteni, és melegben kell tartani az áthűlt testrészt. A fitoterapeutának a megbetegedett szervhez gyógyító anyagokat is el kell juttatnia. Erre legalkalmasabb egy fürdőkúra-tea-kúra kombináció.

Pamut vagy vászon kispárnahuzatba tegyenek összesen 3–4 marék száraz gyógynövényt, és kötözzék be. A keverékben minél többféle legyen egy-egy egységnyi arányban a kamilla, orbáncfű, körömvirág, nyírfalevél, fehér fűzfa-levél, aranyvesszőfű, csalánlevél, hársfalevél, vörös áfonyalevél, kakukkfű, nagybojtorján gyökér, tarackbúza, tejoltó galaj, citromfű, bodzavirág, orvosi zsálya, orvosi veronika növényekből. Ezekben megvannak a gyulladáscsökkentő, vese és húgyhólyag, húgyúterősi-

tő, regeneráló, baktériumölő, általános immunerősítő anyagok.

Ha a petefészek is felfázott, akkor még legalább háromfélét – az ezerjófű, cicka-fark, palástfű és tearózsa – közül 2–2 egységnyi arányban tegyenek a keverékhez. Fürdőkúrázzanak esténként, lefekvés előtt naponta legalább egy hétig. Tegyük bele a fürdőpárnát a kádba, és engedjék tele forró vízzel. Ha lehetséges, oldjanak egy marék tengeri sót, és egy kanál propoliszos mézet is a vízbe. 15–20 percre üljenek bele, addig, míg a vizet már nem érzik forrónak. Ezután jól bebugyolálva mehetnek aludni. Párhuzamosan teázzanak is, 8–10-félével a kúra füveiből, a megadott arányok szerint. A teakeverékből 2 evőkanálnyit forrázzanak le egy liter vízzel, hagyják letakarva 15–20 percig, majd szűrjék le. Napközben mézzel iszogassák meg.

