

Ajándékozz egészséget - gyógyméz saját kezűleg

Különleges karácsonyi ajándék lehet a gyógyhatású méz, díszes üvegbe töltve. A méz rendkívül egészséges, fogyasztása különösen ajánlott a téli megfázások, vitaminhiányos időszakban. Ha a megfelelően kiválasztott gyógyteával keverjük össze, speciális problémákra is gyógyír lehet. A Harmonet kézműves tanácsadójának, Nagy Ágotának kipróbált receptje jó ötlet mindazoknak, akik törődnek szeretteik egészségével és kedvet éreznek egy kis kreatívkodáshoz.

Mindenki tudja, hogy a **méznek** általánosan is jó hatása van az emberi szervezetre.

Gyógynövényekből készült teával összekeverve azonban készíthetünk olyan gyógymézet, ami különböző betegségek esetén nagyon hatékonyan alkalmazható.

A hatás attól függ, hogy milyen gyógynövényből készítünk teát. Íme néhány gyógynövény, amelyek nemcsak finom, különleges ízt adnak a méznek, hanem **különleges gyógyító hatásokat is:**

- a **bodzából** készült gyógyméz az influenzás, megfázásos panaszokat enyhíti
- a **lándzsás útifű** köhögéscsillapító
- a **hársfa** hatékonyan erősíti az immunrendszert és szintén jó a megfázásra
- a **gyömbér**: emésztőrendszeri panaszokra és immunerősítésre
- a **citromfű** kellemes aromájú és nyugtató hatású
- a **cickafark** a női bajok orvoslására



Gyógyméz elkészítése: főzzünk erős gyógyteát a következő módon: forraljunk fel fél liter vizet, majd két marék gyógyfüvet forrázzunk le, és hagyjuk 1 éjszakát állni. Másnap szűrjük le a teát. Egy üveg mézet kezdjük el melegíteni, tegyünk bele 1 egész citromot felkarikázva és egy csapott kávéskanál citromsavat. A mézet egy órán át tartssuk melegen, de vigyázzunk: nem szabad forralni! Majd öntsünk hozzá a leszűrt teából 3 dl-t. Az így elkészült gyógymézet öntsük üvegbe. Felbontás után hűtőben kell tartani.

Mivel karácsonyi ajándéknak készítjük, mindenképpen díszítsük fel a befőttes üveget. Különböző technikákat lehet alkalmazni, ki-ki fantáziája és elképzelése szerint. Én kétféle módon készítettem el a díszítést. Az egyik üvegre **csipkecsíkot** ragasztottam, és szalaggal kötöttem körbe. A másik üvegre **üvegfestékkel** festettem virágokat, majd a teteje csipkeborítást kapott.

Az elkészült gyógymézek mellé adhatunk kis *receptkönyvet*, hogy milyen betegségek esetén alkalmazható a méz, ezt a gyógyfüves zacskón található leírásból tudhatjuk meg.

Ez az ajándék nemcsak szép, de nagyon hatásos is - akinek elkészítjük, biztosan hasznát veszi!

Őszi torokszirup

A teendők csak annyi, hogy egy befőttesüvegbe citromot karikázunk, majd ráöntjük a mézet, betesszük a hűtőbe, és várunk három napot. Esetleg néhány szelet gyömbérrel is feldobhatjuk. Pár nap után a citrom kezd feloldódni a mézben, és az egész kicsit lekvárszerűvé válik.

Ha egy forró italra vágyunk, akkor innentől elég egy jó nagy teáskanálnyi szirupot forró vízzel leönteni, és máris kész a teánk. Hogy a citromra permetezett anyagok ne kerüljenek bele az italunkba, érdemes erre a célra biocitromot szerezni, vagy ha az nem megy, akkor nyolc-tíz napig vízben áztatni a permetezettet, és naponta cserélni rajta a vizet, mert így lejön a vegyszer.

