## 2.1.2. Gyógyteák készítése

***A gyógytea készítés szabályai***

**Mikor javasolt fogyasztani a gyógyteákat?**

Sose feledkezzünk meg arról, hogy a gyógyteák nem olyan italok, amiket bármikor és bármilyen mennyiségben lehet inni!

 Tudnunk kell, hogy éhgyomorra, azaz a reggeli órákban ajánlott fogyasztani őket, ugyanis ekkor szívódnak fel a leggyorsabban. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a nap más időszakában ne igyunk gyógyteát.

Érdemes különbséget tenni a vízhajtó és tisztító, illetve a hashajtó és nyugtató teák között. Míg előbbieket szintén a reggeli órákban, még az étkezést megelőzően érdemes fogyasztani, addig az utóbbiakat inkább lefekvés előtt lassan kortyolgatva igyuk meg.

**Hogyan kell elkészíteni a gyógyteát?**

Ezek a fajta teák virágokból, levelekből, hajtásvégekből, termésekből, gyökerekből vagy kérgekből készülnek, és ez nagyban befolyásolja azt, hogyan kell belőlük finom teát főzni.

Amennyiben a főbb hozzávalók közé virágok, levelek vagy hajtásvégek tartoznak, akkor szükséges a **forrázás**. Ez pontosan azt jelenti, hogy egy csapott evőkanálnyi mennyiséget leforrázzuk 2,5 dl forrásban lévő vízzel. Ezután lefedve, kb. 20 percig állni hagyjuk. Akár tovább is hagyhatjuk ázni, arra azonban figyeljünk, hogy ez az időszak sose legyen több 1 óránál. A kérgek, gyökerek és termések esetén kb. 5-10 perc **főzésre** van szükség.

Egy másik elkészítési mód a **hideg áztatás,** amit a nyálkatartalmú növények – például a mályva és a kankalin – esetén ajánlott alkalmazni. Ezeknél 4-5 óra áztatásra van szükség. A csipkebogyót szintén csak hideg vízben szabad áztatni, ugyanis 60 Celsius-fok felett elbomlik a C-vitamin tartalma. Ebben az esetben kb. 5-6 óráról beszélünk.

A teák elkészítése során arra is oda kell figyelnünk, hogy **ne használjunk fém evőeszközöket** vagy fém teatojást, ugyanis ez az anyag képes semlegesíteni a felhasznált növények gyógyhatásait. Gyógytea készítéshez inkább fából készült eszközöket válasszunk.

Amennyiben gyógynövény keverékből szeretnénk teát készíteni, mindig tartsuk be az adagolási utasításokat, nehogy valamiből túl nagy mennyiséget használjunk. Ez általában azt jelenti, hogy 2-4 grammhoz, illetve 1 filterhez 2-3 dl vízre van szükségünk.

**Mivel ízesíthető a gyógytea?**

A gyógyteákat nem szabad ízesíteni se cukorral, se citrommal.

A hagyományos teákba nyugodtan tehetünk némi mézet és citromot, azonban csak langyos teába, ellenkező esetben felbomlik a C-vitamin, illetve a méz enzimjei. A mézzel történő ízesítés azért is ajánlott, mert számos pozitív hatása van. A gyomorsavval küzdő betegeknek például az akác- és a repceméz használata javasolt.

(forrás: A gyógytea készítés szabályai, benu.hu: <https://benu.hu/cikk/a-gyogytea-keszites-szabalyai/>)