



Zsályadió
(*Salvia officinalis*)
(*Juglans regia*)

A mediterrán konyha fontos fűszere. Külsőleg gyulladáscsökkentő, antiszeptikus, fertőtlenítő hatású. A belsőleg alkalmazásuk, főleg a gyulladáscsökkentő és a fájdalomcsillapító hatásuk miatt. A belsőleg alkalmazásuk, főleg a gyulladáscsökkentő és a fájdalomcsillapító hatásuk miatt.

Vadgesztenye
(*Aesculus hippocastanum*)

A természetben található eszcin miatt érfaltámogató krémekeket készítenek belőle. Magas a természetes szaponin tartalmával, így mosószerként is használható. Citrusos illatú, így a citromfű illatát is kiegészíti.

Citromfű
(*Melissa officinalis*)

Fűszernövény, üdítőként, koktélokba előszeretettel keverik. Teája nyugtató hatású, használható alvászavarok esetén is. Nevét citromos illatáról kapták.

Lándzsás útifű Kamilla
(*Plantago lanceolata*) (*Matricaria chamomilla*)

Sebgyógyító hatású, köhögéscsillapító. Az útifű maghéj nagyszerű rostforrás. Nedvesség hatására megduzzad, támogatja a bélműködést.

Teaként és külsőleg pl. szemborogatásként is gyakran alkalmazzák. Bőrnyugtató krémek összetevőjeként is használják.

Cickafarkfű Kakukkfű
(*Achillea millefolium*) (*Thymus spp.*)

Gyulladáscsökkentő főzetek, görcsoldó teák készítnék belőle. Étvágytalanság esetén is javasolt a cickafark tea fogyasztása.

Kedvelt fűszernövény. Sütekekhez, salátákba, de akár rántottákba is használható. A belőle készült főzet fogyasztását javasolják.

