



## Ceai din frunze de zmeur 50 gr DACIA PLANT

Zmeurul face parte din familia Rosaceae, fiind un arbust tufos, cu lastari taratori, tulpini drepte, arcuite la varf, cu ghimpi desi in partea inferioara. Frunzele sunt ovat-lanceolate, dintate pe margini, florile mici, de culoare alba fiind grupate in raceme. Fructul are culoarea rosie si gust dulce, acrisor-aromat. Cunoscut din timpuri preistorice, este raspandit in zona subarctica si rece temperata din emisfera nordica. Creste in paduri, luminisuri, coaste stancoase, fiind rar intalnit in zonele deluroase. Se mai numeste azmura, mur, malina, rug de munte, smeurar.

### Mod de administrare

#### INTERN:

- pulbere - planta se macina fin cu o rasnita electrica. Se ia o lingurita rasa de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se tine sub limba timp de 10-15 min., dupa care se inghite cu apa.
- macerat la rece - se prepara dintr-o lingura cu planta adaugata la 250ml apa, se mentine timp de 6-8 ore la temperatura camerei, apoi se strecoara si se bea pe stomacul gol. Se administreaza 3 cani cu macerat pe zi, cu 30 min. inainte de mese.
- infuzie - se prepara dintr-o lingura cu planta adaugata la 250ml de apa clocotita, se mentine timp de 15min. la temperatura camerei, apoi se strecoara si se bea pe stomacul gol. Se administreaza 3 cani cu infuzie pe zi, cu 30 min. inainte de mese.

#### EXTERN:

- pentru mentinerea sanatatii pielii se aplica local sub forma de comprese cu macerat sau cu infuzie de planta, sau cataplasme aplicate local, care se obtin astfel: 1-2 linguri cu pulbere fin macinata se amesteca cu apa calda, astfel incat sa formeze o pasta care sa poata fi aplicata extern. Deasupra se aplica un pansament ocluziv, care sa poata mentine cataplasma la locul afectat minim 3 ore;
- pentru mentinerea sanatatii cavitatii bucale se fac spalaturi locale cu maceratul sau cu infuzia de planta.

### Ingrediente

Zmeur (*Rubus idaeus*) - frunze.

### Contribuie la

#### INTERN:

- functionarea normala a sistemului digestiv prin:
- normalizarea secretiei de suc gastric si protejarea mucoasei gastrice
- eliminarea tendintei de evacuare rapida a scaunului
- reducerea riscului de sangerare
- eliminarea lichidelor retinute in exces in corp
- eliminarea disconfortului care apare la menstruatie

#### EXTERN:

- mentinerea sanatatii pielii si cavitatii bucale

### Contraindicatii

Alergie la zmeur.