



Frískar kryddurtir

TÆR GERA **MATIN** MEIRI **LESKILIGAN** Á AT **LÍTA** OG TÆR GEVA **FRÍSKAN** OG GÓÐAN **SMAKK**. HARUMFRAMT VÓRU **KRYDDURTIRNAR** FYRR NÝTTAR SUM **LÆKNAURTIR**, TÍ TÆR VÓRU **HILDNAR** AT HAVA **LEKJANDI** EGINLEIKAR

BASILIKUM:

Gott fyri svøvnloysi, kvalma, kolik, hosta, hálsbruna, migrenu og orm. Eisini gott, tá tú ert svimbul, fjálturstungin ella hevur ov lítið av bróstamjók. Basilikum segðist vera styrkjandi, bakteriudrepandi, geva ró í magan, umframt at økja um potens og fruktbæri. Basilikum varð eisini nýtt móti vøddaspenningum og bruna.



Riggar væl: í tomatrættum, pastarættum, salat, suppur og grønmetisrættum. Gott saman við leyki, hvíttleyki, persillu og pipari.

DILD:

Sigst hjálpa ímóti luft í maganum og stuðla sodningini.



Riggar væl: í dressingum – gjarna saman við persillu, grasleyki og hvíttleyki – og til fiskarættir.



KORIANDER:

Hjápir sodningini, er gott fyri migrenu og hevur sissandi virknað.

OREGANO:

Hjálpir móti krími, høvuðpínu, hosta, svøvnloysi og ringum nervum. Oregano skal eisini hava ein sissandi virknað.



Riggar væl: á pítsa, í italienskan mat, sum pálegg, í suppur, afturvið fugli, kjøti, í frikadellir o.a.

GRASLEYKUR

Gott fyri sodningarleiðina og hevur nógvar vitaminir



Riggar væl: At stroya á mat, afturvið egg, laks, í salat, suppur, sósir, ja, alt, sum skal hava ein mildan smakk av leyki – tað eru óendaligir móguleikar.

Riggar væl: Í kjøtrættir, afturvið lambskjøti, í grønmetisrættir, afturvið eplum, í tomatrættir, í smør osv.



RÓSMARIN:

Gott fyri blóðrenslid og nervarnar, sodningarleiðina, høvuðpínu og so er tað eisini antiseptiskt.



Riggar væl: til alt, sum skal smakka av sitrón

SITRÓNMELISSA:

Skal vera gott móti fjáltri, krími, høvuðpínu, bronkitis, herpes simplex, trupulleikar við sodningarleiðini, umframt at vera gott fyri hjartað.



Riggar væl: í salat, ís, dessertir, drinkir, saman við fiski, fugli og osti.

SALVIA:

Hjálpir móti hálsbruna, hosta, troyttheit, sveittatúrum og óregluligari mánaðjúku. Er harumframt gott fyri at niðurbróta feitt í kroppinum, umframt at tað hjálpir móti svampi og trupulleikum av yvirgangsaldinum. Harumframt er tað antiseptiskt.



Riggar væl: í salat, dessertir, sós, saman við spinati, osti, eggjarættum og sum garnitura til pálegg – ella bara at eta bera ein góðveðursdag.

SÝRA:

Góð móti fepri og skyrbjör, umframt at hon er vatndrívandi.

TIMIAN:

Sigst hjálpa móti hosta, bronkitis, pínu av mánaðjúku, leysum lívi, høvuðpínu, tannapínu, timburmonnum og alkoholismu. Harumframt er tað bakteriudrepandi.

Riggar væl: Riggar væl: í suppu, afturvið fugli, skeljadjórum, villum kjøti, í salati og sum krydd til súltur av ymsum slagi.



Riggar væl: í salat, dessertir, ís, gelé, sós, søtmeti og drinkir

MYNTA:

Gott um tú hevur trupulleikar við sodningarleiðini, konsentratióini, luft í maganum, hevur krím, influensu, høvuðpínu og aðra pínu, umframt kvalma. Myntan hevur eisini ein antiseptiskan virknað og mótarbeiðir virusálopum á kroppin.