

Mint a nevükből is kiderül, olyan hatóanyagokat tartalmaznak, melyek gyógyításra is alkalmasak. Többségük sok ezer éve ismert. Külsőleg fürdőként, borogatásként; belsőleg teaként és cseppek formájában. A gyógynövényekből készült szerek közös jellemzője, hogy csak meghatározott koncentrációban eredményesek, az előírtnál kevesebb mennyiség hatástalan, míg a több káros lehet. A gyógyteákból álló „házi patika” nagyszerű segítség otthon, ezért érdemes tájékozódni a kamilla, a csalán, a csipkebogyó stb. gyógyító hatásairól.