

Natürliche Hilfe durch Kräuter

Thymian Bad

100g Thymian werden mit 1 Liter kochendem Wasser überbrüht.

Den Ansatz 15 min. zugedeckt ziehen lassen.

Den Sud ins Badewasser sieben.

Das Thymian Bad löst **Husten** ,
Bronchienverkrampfung und beugt **Erkältungen** vor.

Nach dem Bad einen Tee trinken und zu Bett gehen.

Zwiebel - Honig - Brei

1 rohe Zwiebel sehr fein hacken
und mit Honig mischen.

Mehrmals täglich einen Löffel davon einnehmen.

Es ist ein besonders wirksames **Hustenmittel**
für Kinder.

Holundersirup

Löst Verschleimungen bei Husten

Reife Holunderbeeren in 1 Liter Wasser kochen

(bis die Beeren aufspringen), abgießen und ca. 400g Zucker (nach Geschmack)
dazugeben. Den Saft eine halbe Stunde weiterkochen lassen.

Den heißen Saft in eine saubere Flasche abfüllen und bei Bedarf ein Glas davon
trinken.

Salbei Tee

gegen Halsschmerzen.

1 Teelöffel getrockneten Salbei mit
kochendem Wasser überbrühen.

Trinken sie den Tee langsam und ungesüßt.

Schnupfenmittel

Ca. 500 g Zwiebeln in Ringe schneiden
und über Nacht in Kopfhöhe stellen.

Der Geruch läßt die **Schleimhäute abschwellen.**

Apfeltee bei Hals- und Bronchialkatarrh

Äpfel in dünne Scheiben schneiden und mit
kochendem Wasser übergießen. Einige Zeit stehen lassen,

abgießen und den Tee mit Honig süßen.

Kopfschmerzen

Holunderblüten mit etwas Wein oder Essig anfeuchten und auf die Stirn legen.

Die Arme bis über die Ellenbogen in eine Wanne mit eiskaltem Wasser tauchen.

Bauchweh - Kräuter

Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Kümmel, Anis, Bohnenkraut, Scharfgarbe und Wermut.

Sie können sie einzeln oder gemischt verwenden.

Der daraus hergestellte Tee wird ungesüßt getrunken.

Durchfall

Bohnenkraut, Andorn, Scharfgarbe und ein paar junge Brombeerblätter mit heißem Wasser überbrühen.

Der Tee wird ungesüßt getrunken.

Schlaftee I

Melisse, Hopfen, Baldrian und eine Prise Kamille mit kochendem Wasser aufbrühen. Mit Honig süßen.

Schlaftee II

Getrocknetes Waldmeisterkraut mit heißem Wasser überbrühen und mit Honig süßen.

Lavendel - Öl

Übergießen sie 2 bis 3 Hände voll Lavendelblüten mit bestem Olivenöl, alle Pflanzenteile müssen gut bedeckt sein. Die Mischung 5 - 6 Wochen in der Sonne stehen lassen. Das Öl durchsieben. Einreibungen mit dem Lavendelöl lindern **neuralgische Kopf- und Muskelschmerzen.**

