Schmutz 11.Dezember 2013 Küttigen

Tipps von Tee, Mundspülung, Wickeln usw.

Mund-Rachengurgeln

10gr Salbeiblätter

5g Kamille

5g Thymian

1El Honig

Saft einer Zitrone

Alle Kräuter mischen 1Esslöffel davon mit 1/2l Wasser übergiessen und 15Min. ziehen lassen nun Honig und Zitronensaft beigeben. Mehrmals Täglich damit Gurgeln bei Halsschmerzen.

Sambucus Mischung

20g Holunderblüten

10g zerdrückte Fenchelblüten

10g Kamillenblüten

10g Sennesblätter

Die verschiedenen Pflanzen mischen. Nun 1-2 Tl. Mit ½ L Wasser übergiessen und 10 Min. ziehen lassen. Bei Verstopfung sehr gut.

Montezuma Gnade

30g Heidelbeeren Blüten

20g Kamillenblüten

10g Fenchelblüten

Nun alles gut mischen und 1-2 Tl mit ½ l Wasser übergiessen und 10 Min. ziehen lassen.

Dieser Beruhigt den Darm.

Honig-Apfel

1kleinen Apfel

1Reibe

30g Thymian oder Fenchelhonig

Den geschälten Apfel durch die Reibe lassen nun mit dem Honig mischen. Dies sollte man bei Durchfall 3x Täglich machen.

Grippen Tee

30gr Malvenblüten

30gr Lindenblüten

20gr Pfefferminze

20gr Kamillenblüten

Honig zum Süssen

Alle Pflanzen mischen und 2 gehäufte Teelöffel übergiessen mit 1/2l Wasser und nun 10 Min. ziehen lassen. Nun abschmecken mit Honig. Den Resten vom Tee gut verschlossen halten. Ist hilfreich bei Grippalen Infekten.

Grippetee Oriental

½ L Holunderbeersaft

½ L schwarz Tee

2Stk. Gewürznelken

½ Saft einer Zitrone

1kl. Zimtstange

Honig zum Süssen

Alle Zutaten in kleine Pfanne geben und erhitzen ca. 40°. Nun Alles sieben und Süssen mit Honig. Hier haben Viren und Bakterien keine Change.

Kräutermix-Tee

50gr Süssholzwurzel

20gr Schlüsselblume

10gr Eibischwurzel

10gr Anis

Honig zum Süssen

Nun alles mischen und 2Tl mit ½ l Wasser über giessen und 10 Min. ziehen lassen nun sieben und nun süssen. Hilft bei Husten mit viel Schleimbildung.

Troll-Tee

20gr Isländisches Moos

10gr Malvenblüten

5gr Huflattich

1Tl Honig

Alles zusammen Mischen und 2gehäufte Teelöffel mit ½ L Wasser übergiessen. Nun 45Min ziehen lassen und dann sieben nun nach Belieben mit Honig süssen. Bei festsitzenden, trockenen Husten.

Gute Laune Tee

15gr Kamille

15gr Wegerich

10gr Lindenblüten

10gr Gartenraute

Alles gut mischen und man nehme 2Teelöffel mit ½ L Wasser übergiessen und 10 Min. ziehen lassen. Immer luftdicht verschlossen halten. Bei Körperlichen und Seelischen Schmerz.

Weidenrindentee

3g Weidenrinde

250ml kaltes Wasser

Nun dies langsam erhitzen bis es siedet. Nun mal kurz Aufkochen lassen. Nun vom Herd nehmen und 5 Min. Ziehen lassen. Nun ab sieben und im verschlossenen halten. Ist Schmerzlindernd und Fieber senkend.

5Heilplanzen Tee

10gr Johanniskraut

10gr Melissen Blätter

10gr Kamillenblüte

5g Tausendgüldenkraut

5gr Hagenbutter mit Kernen

Alles gut mischen. 2Tl mit ½ l kochendem Wasser übergiessen und 10 Min. ziehen lassen und nun sieben. Luftdicht verschlossen halten. Hilft bei schmerzhafter Reizblase.

Mönchs-Schlummertrunk

1Bierglas

250ml Bier

20gr Lavendel-oder Orangenblüten Honig

Das Bier in Zimmertemperatur ins Glas geben. Nun 2 Esslöffel davon in das Biergeben und verrühren. Davon 1 Glas vor dem zu Bett gehen Trinken für entspanntes Schlafen.

Dornröschen- Tee

10g Baldrianwurzel

10g Kamillenblüten

5g Hopfenzapfen

10g Melissen Blätter

Alles gut mischen. Nun ½ l Wasser in Pfanne geben und 1 Esslöffel dazu geben nun langsam auf Kochen lassen. Nun 15 Min. ziehen lassen und danach sieben. Gut zum Einschlafen.

Kräuter kann man in Drogerien oder Apotheken Beziehen. Bitte immer vermerken von wem ihr dies habt.

Schweiz

Drogerie Dreiangel

Bäraustrasse 45

3552 Bärau

[info@dreiangel.ch](mailto:info@dreiangel.ch)

034/ 402 15 65

Dr.Andres Apotheke

Stadeelhof

Goethestr.22

8001 Zürich

[info@apothekestadelhofen.ch](mailto:info@apothekestadelhofen.ch)

044/ 268 30 00

Deutschland

Kräuter-Mieke Gmbh

Hauptstrasse 3

89278 Nersingen/Strass

[info@kraeuter-mieke.de](mailto:info@kraeuter-mieke.de)

07308/96 12 10

Erika Dittemeier-Ditzel

Im Euler 31

63584 Gründau-Lieblos

[kontakt@kraeuterladen-hollerbluete.de](mailto:kontakt@kraeuterladen-hollerbluete.de)

0160/ 97 87 21 79