

Schon gewusst ?

Holländische Händler beobachteten im 17. Jh. , dass die CHINESEN 3 Kisten Tee gegen 1 Kiste Salbei tauschten und das nicht von ungefähr Salbei kommt vom latein. salvere und heißt heilen. Römische Soldaten badeten in Thymianwasser und erhofften sich dadurch Stärke.

1696 behauptet ein Londoner Apotheker „Eine Dosis Melisse am Morgen bringt die Jugend zurück, stärkt das Gehirn und belebt die schwache Natur“

Wirkung von Kräutern

Melisse:

krampflösend, gegen Stress und Rheuma

Pfefferminz:

erfrischt, bei Erkältungen

Rosmarin:

gegen Blähungen, Durchblutungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Rheuma

Lavendel:

stärkt Kreislauf, Herz und sorgt für guten Schlaf

Salbei:

beruhigend für Magen und Nerven, gegen Durchfall, bei Erkältung, antiseptisch, enthält Östrogen

Johanniskraut:

beruhigend, bei Verspannungen, bei Wechselbeschwerden und Gicht

Salbei und Liebstöckel

als Fußbad gegen Fußgeruch

Thymian:

stimulierend antiseptisch

Anwendung

Kräuterkosmetik und Heilbehandlung

Kräutermilchbad für samtweiche Haut

Vermischen Sie 3 EL Vollmilchpulver, 50 g getrocknete oder 100 g frische Holunder, Kamille- od. Lindenblüten in einem feinen Mull- oder Leinensäckchen. Den Beutel ins Badewasser legen

Vermischen Sie ¼ l Vollmilch, 1 EL Olivenöl und geben Sie die Mischung ins 35-37° warme Badewasser wir empfehlen zusätzlich Kamillenblüten ins Bad.

Ganzkörperölbad nach Nadja Tiller

[bei trockener, empfindlicher und spröder Haut]

Massieren Sie Ihren Körper vor dem Baden mit Olivenöl ein. Geben Sie ins warme Badewasser 1l Buttermilch und 1 Tasse aufgelösten Honig Unsere Empfehlung ein paar Tropfen Lavendelöl oder Kräutersud Ihrer Wahl zusetzen.

Kräutersud fürs Bad

Bis zu 250 g Kräuter mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen und dem Badewasser zusetzen -zweckmäßig ist ein Leinensäckchen.

Cremes und Kräuteröl

Öl:

½ l Olivenöl und 1 ½ Hände frische saubere Kräuter in ein helles Schraubglas oder Flasche füllen und 2 Wochen in die Sonne stellen

bei **Johanniskrautöl** 1 ½ Hände Kräuter nachfüllen und noch 14 Tage stehen lassen (andere Kräuter nicht nachfüllen) am besten auf dem Fensterbrett. Abseihen, in dunkle Flaschen füllen, gut verschließen dunkel und kühl lagern.
Verwenden Sie bitte nur hochwertiges natives Olivenöl (preisgünstig und gut von ALDI).

Lavendelöl bei Akne (Menge siehe Ausstellung)
andere Kräuter wie bei Kräutersud beschrieben oder z.B. **Rosenöl**: 300 g Rosenblätter und ½ l Olivenöl 1 Woche auf die Fensterbank abseihen und weiter wie vor.

Efeuöl bei Zellulitis: 1 Handvoll Efeublätter und 200 ml Olivenöl 2 Wochen auf die Fensterbank, danach abseihen und mit 2 Tropfen ätherischen Rosmarinöl versetzen. Massieren Sie täglich die Problemzonen nach dem Duschen oder Baden mit kreisenden Bewegungen

RÖMISCHE Creme nach Galen

03 :: Kräuterfest 2002 :: *Die Wirkung des 1800 Jahre alten Rezeptes des Arztes Galen ist auch heute nicht von gestern*
4 EL Olivenöl im Wasserbad bis 70 ° erhitzen
1 Handvoll Rosenblätter zugeben und zugedeckt 1 Woche ziehen lassen
Abseihen
Langsam 1 EL erwärmtes Bienenwachs unterrühren
Einige Tropfen destilliertes Wasser zusetzen und rühren bis cremartige Konsistenz entsteht
In verschließbare Dosen füllen

Kräuter in der Küche

Als **Kräuteressig/öl**: Kräuter 2 bis 4 Wochen aufs Fensterbrett mit 10 % Essigessenz versetzen)
oder Kräuteröl (Oliven oder Sonnenblumenöl)
Als *Sirup*
Als *Kräutertee*
Als *getrocknete* Kräuter oder
frisch vom *Kräuterbeet* in die Speisen und Getränke

Versuchen Sie zu experimentieren !

z.B. auch **Duftkissen** (GETROCKNETE Kräuter in ein Leinensäckchen nähen) **Kräuterpotpourri** (Kugel in weißem Pflanzenleim tauchen und in getrockneten Kräutern wälzen), hängen Sie einfach einen **Strauß** frische oder getrocknete Kräuter ins Zimmer oder nutzen Sie die im Handel erhältlichen **ätherische Öle**