



Meine lieben Heilpflanzen-Freunde und -Freundinnen!
Auch in dieser außergewöhnlichen Zeit bietet uns die Natur mit ihren Heilpflanzen wertvolle Unterstützung, unsere körpereigene Regulationsfähigkeit und hoffentlich unsere Gesundheit zu erhalten.

Hier ist eine kleine Auswahl bewährter Heilpflanzen und Hausmittel:

Pflanzliche Hilfen zur Stärkung unserer Abwehrkräfte

sind folgende heimischen Wildpflanzen, die als Lebensmittel mit viel Vitamin C zur Stärkung der Immunabwehr beitragen: (als Tee, Saft, Tinktur, in der Küche oder als Fertigpräparat verwenden.)

Hagebutte, Sanddorn, Schwarze Johannisbeere, Großer Wiesenknopf, Brennnessel, Giersch. Empfehlenswert sind auch der **herzstärkende Weißdorn**, sowie die immunstimulierenden Bitterpflanzen wie **Engelwurz, Ingwer oder Zimt**, kombiniert mit den sekretlösenden Pflanzen wie **Schlüsselblume, Veilchen oder Gänseblümchen**.

Phytobiotika (Pflanzliche Antibiotika)

Sie behindern Mikroorganismen im Wachstum und sind nebenwirkungsfrei:

Thymian, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Blutwurz, Johanniskraut, Wacholder, Engelwurz, Lavendel, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Knoblauch, Meerrettich, Zwiebel, auch Gewürze wie Anis, Gewürznelken, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Zimt.

Altes Hausmittel zur Stärkung gegen Erkältungen und Infekte:

Ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig bestreichen, dick Thymian darüber streuen und ½, klein gehackte Knoblauchzehe darauflegen. 3x tgl. ein Brotstückchen essen. (Kein Problem mit dem Knoblauch, da wir sowieso in Isolation leben sollen!)

oder: Zitronen-Knoblauch-Trunk abwehrstärkend und hält die Blutgefäße jung:

5 ungeschälte Biozitrone, 30 geschälte Knoblauchzehen, 1,5 l Wasser.

Die Knoblauchzehen und die Zitronen klein schneiden, mit 500 ml Wasser im Mixer zerkleinern, restliches Wasser dazugeben und alles erhitzen, ohne zu kochen.

Anschließend das Getränk abseihen und in Flaschen füllen – kühl aufbewahren.

Kurmäßig 3 Wochen lang tgl. 1 Likörglas vor oder nach dem Essen einnehmen, 1 Woche pausieren und die Kur wiederholen.

Wildkräuter - Salat: Vitamin- und Mineralienreich, kurbelt den Stoffwechsel an:

Pro Person 1 EL feingehackter Kräuter wie:

Löwenzahnblätter, Bärlauchblätter, junge Wiesenbläurenklaubblätter, Spitzwegerichblätter, Schafgarbenblätter, Vogelmilch, Gändesblümchenblätter, Gierschblätter, Gundelrebenblätter (wenig!)
Ca. 1 Esslöffel Kräuter mit den Blättern eines Kopfsalates oder eines Eissalates mischen, und wie gewohnt mit einer Marinade abschmecken. Löwenzahnblätter und Bärlauchblätter schmecken als Beigabe in den Kartoffelsalat besonders gut.

Besonders der Bärlauch, dem wir jetzt im Wald auf Schritt und Tritt begegnen, verfügt über Bärenkräfte, um uns fit und gesund zu halten. Am besten frisch als Pesto oder Aufstrich genießen! (Rezepte gerne bei mir nachfragen!)

Wer's mag, jeden Tag 15 Blätter pur als Genuss-Kur zu sich nehmen.

In diesem Sinne: „bleibt gesund“, freut Euch an der neu erwachenden, blühenden Natur.

Auch unsere „NATURVERBUNDENHEIT“ aktiviert unsere Heilkräfte und spendet Energie.

Nutzen wir die Zeit der Isolation um zu entschleunigen, Kraft zu tanken und Zeit zu schenken.

Herzlichst, Heidi.