

Juni

Wald-Erdbeere:

Sehr Vitamin-C-reich. Frische Blätter ergeben im Frühjahr einen wirksamen Blutreinigungstee, die Früchte sind Heilnahrung für die überforderte Leber und Niere. Der Genuss von Erdbeeren gleicht Energiemangel aus und ist bei Gicht, Rheuma, Blutarmut und Akne zu empfehlen.

Enthält ein Antischmerzmittel (Kopfschmerzen, Migräne, Rheuma, Gicht) und die natürliche Substanz „Methylsalizylsäure“ (ähnlich wie Aspirin).

Gartenerdbeeren sind kein Ersatz für Walderdbeeren!

Frauenmantel:

Wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antibakteriell, blutungshemmend und krampflösend, aber auch gegen Viren und Bakterien (zB bei Lippenherpes).

Hat auf den gesamten weiblichen Organismus eine ausgleichende und regulierende Wirkung.

Anwendung bei starken Menstruationsblutungen, Zwischenblutungen, gelbem Ausfluss, Blasenentzündung, Entzündungen im Becken; festigt das Gewebe bei Senkungen. Anwendung in Form von Tee, Sitzbädern oder Spülungen bei Unterleibsentzündungen.

Tee gegen Senkungsbeschwerden:

Je 50g Kraut von Frauenmantel, Gänse-Fingerkraut, Goldrute und Johanniskraut sowie Himbeerblätter. 7 Min. ziehen lassen. 3x tgl. eine Tasse trinken.

2x im Jahr eine 6-wöchige Teekur durchführen. Sie kräftigt das erschlaffte Bindegewebe und die bei Gebärmutterensenkung typischen Blasenbeschwerden.

Wechseljahrestee zur Schweißmilderung:

Je 30g Frauenmantelkraut und Salbeiblätter, je 10g Melissen- und Rosmarinblätter und 10g Blätter und Blüten vom Weißdorn. 7 Min. ziehen lassen. 6 Wochen lang 3x tgl. eine Tasse trinken.

Frauenmantelsitzbad:

Zu gleichen Teilen das Kraut vom Frauenmantel, Majoran und Zinnkraut sowie Eichenrinde mischen und etwa 200g dieser Mischung 20 Min. lang kochen. Abgießen und dem Badewasser zugeben. Nach dem Bad mit warmen Wollsocken im Bett ruhen. 2x wöchentlich 6 Wochen lang anwenden.

Holunder:

Er wurde früher als die „Apotheke der armen Menschen“ bezeichnet.

Holunderblüten steigern die Abwehrkräfte, wirken bei Fieber und Infekten schweiß-fördernd, helfen bei starker Verschleimung, bei Husten und Stirnhöhlenentzündung. Bei ständigen Erkrankungen unterstützt Holunderblütentee die Abwehrkräfte des Körpers. Ist der Kreislauf stabil, kurbelt „Heilschwitzen“ durch ein zehn-minütiges Fußbad mit Holunderblütentee die Abwehr zusätzlich an.
„Kopf kalt, Füße warm, macht den Mediziner arm“.

Holunderbeeren wirken immunstärkend und gegen Viren; sie haben einen hohen Vitamin C-Gehalt, aber auch „nervenwirksame“ Vitamine der B-Gruppe

Erkältungstee:

Je 20g Holunder-, Mädesüß- und Lindenblüten, Melissenblätter und 6g Orangenblüten. 7 Min. ziehen lassen. 6 Wochen lang 3x tgl. eine Tasse trinken.

Antigrippetrunk:

200ml Holunderbeersaft mit 600ml Wasser, 2 Gewürznelken, 1 Scheibchen Ingwer und kleiner Zimtstange zusammen erhitzen (nicht kochen!). Mit etwas Honig süßen und so heiß wie möglich trinken. 1-5 Tage lang 3-4x tgl. eine Tasse.

Linde:

Geerntet werden die Blüten mit Hochblatt 1 - 3 Tage nach dem Aufblühen.

Bei der Sommer-Linde im Juni; bei der Winter-Linde Juni/Juli vormittags an sonnigen Tagen.

Bei Beginn einer Erkältung soll man Lindenblütentee trinken und Fußbäder mit Lindenblütentee durchführen. Meist bricht die Erkrankung gar nicht aus, denn der Körper „schwitzt sie aus“. Nach dem Fußbad mit noch feuchten Füßen in angewärmte Wollsocken schlüpfen und im Bett die Krankheit ausschlafen.

Aufgrund ihres Schleimgehaltes wirken Lindenblüten auch reizmildernd, vor allem bei trockenem Reizhusten. Durch ihre beruhigende Wirkung helfen sie auch beim Einschlafen. Man kann sie außerdem als Badezusatz zum Schwitzen verwenden; sie lindern aber auch den Juckreiz bei Hauterkrankungen.

Erkältungstee:

Je 20g Linden-, Holunder-, Mädesüß- und Kamillenblüten sowie Thymiankraut. 7 Min. ziehen lassen; 3x tgl. eine Tasse trinken. Bei Bedarf mit Honig süßen, so warm wie möglich trinken und im Bett gut ausschwitzen. Der Tee senkt das Fieber und wirkt unterstützend auf den Kreislauf.

Tipp: Kalter Lindenblütentee mit Zitrone und Lindenblütenhonig verfeinert, ist an heißen Sommertagen eine köstliche, gesunde Erfrischung.

Rotklee:

Als Therapie bei Wechseljahr-Beschwerden (Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Depressionen).

Wirkt blutreinigend, entschlackend und schleimlösend (bei chronischer Bronchitis)

Teezubereitung:

4 - 6 getrocknete Blütenköpfchen vom Rotklee werden mit ¼ l kochendem Wasser übergossen und 15 Min. ziehen gelassen. Nach dem Abseihen mit Honig süßen.

2 - 3 Tassen tgl. trinken.

Man kann Rotklee aber auch als Tinktur ansetzen.

Ein Sitzbad mit einem Aufguss hilft gegen Weißfluss.

Schafgarbe:

Die Schafgarbe gilt weltweit zu den am meisten geschätzten Heilpflanzen.

Sie hilft bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden und bei der Wundbehandlung. Ihre Bitterstoffe wirken verdauungs- und gallefördernd sowie krampflösend.

Durch ihre ätherischen Öle und Flavonoide mit antibakteriellen, entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften hat sich diese Pflanze für Menschen mit empfindlicher Magenschleimhaut besonders bewährt.

In diesem Fall ist es sinnvoll, die Schafgarbe mit ergänzend wirkenden Heilpflanzen wie Kamille, Pfefferminze oder Fenchel zu kombinieren.

Eine Schafgarbenaufgabe führt zu einer Entgiftung der Leber und löst die Krämpfe.

Der bittere Tee unterstützt die Ausschwemmung von Toxinen.

Bitterstoffe sind gut für das Herz; sie fördern die Durchblutung der Herzkranzgefäße. Menschen mit kalten Händen und Füßen sollten Bitterstoffe vermehrt zu sich nehmen.

„Schafgarb im Leib tut Wohl jedem Weib“.

Schafgarbe findet vor allem in der Frauenheilkunde Verwendung: Sie fördert zu geringe und hemmt zu starke Blutung, sorgt für eine gute Durchblutung und Durchwärmung aller Organe des kleinen Beckens und lindert schmerzhafte Unterleibskrämpfe (auch in Form von Sitzbädern).

Bei Verletzungen kommen sowohl die Gerbstoffe als zusammenziehend wirkendes, entzündungshemmendes Mittel zur Geltung, als auch die ätherischen Öle, die keim- und pilzhemmend sind und die Heilung beschleunigen.

Schafgarbe wirkt aber auch blutstillend besonders bei Nasenbluten, Menstruationsblutungen und Hämorrhoiden. Als mildes Venenmittel stärkt sie die Venenwände und fördert den Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen.

Schafgarbenöl:

Die ganze Pflanze zerkleinern, in ein helles Glas geben und für 5 – 7 Wochen in die Sonne stellen. Ein sehr gutes Massageöl für Arme, Schultern und Rücken - stoppt Osteoporose!

Begleittee bei Entgiftungs- und Fastenkuren:

Je 20 g Schafgarbenkraut, Birken-, Löwenzahn-, Brennnessel- und Pfefferminzblätter mischen. 7 Min. ziehen lassen. 3 - 6 Wochen lang 3 x tgl. eine Tasse trinken.