

heilkräuter



HANDBUCH FÜR ALLE

Johanniskraut

- lat.: Hypericum perforatum -

Nutzen

- beruhigt
- hilft gegen Sonnenbrand
- aufmunternd

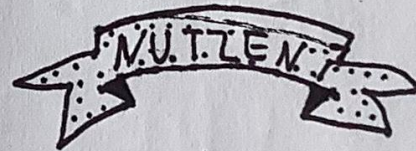


Baldrian

- Valeriana -

Rezept für Johanniskrautöl

1. Blüten sammeln, zerhacken
2. Glasflasche füllen & mit Olivenöl aufgießen
3. Luftdicht verschließen, schütteln, in die Sonne stellen
4. 1-2 Monate warten, bis das Öl rot ist
5. Durch Leinentuch filtern & in dunkle Flaschen füllen
→ 1 Jahr haltbar



- beruhigt
- hilft beim Einschlafen



Beifuß
- Artemisia vulgaris -



Nutzen:

- Gewürz
- hilft Verdauung



Kamille

- Matricaria chamomilla -

Nutzen:

- Wasserbad / Dampfbad bei Schuppen
- als Tee beruhigende Wirkung



Holunder

- Sambucus nigra -

Nutzen:

- Holunderblüten-sirup → Limonaden
- enthält Eisen
↳ Holunderbeeren
- hilft gegen Schnupfen
Erhält die Fide



Brennnessel

- Urtica -



Nutzen:

- entgiftet den Körper
- Samen enthalten viel Vitamin B12
- als Tee oder Salat genießbar
- enthält viel Eisen



Weitere ...

- ✿ Betonie
- ✿ Heidekraut
- ✿ Liebstöckel
- ✿ Schafgabe
- ✿ Thymian
- ✿ Pfefferminze
- ✿ Löwenzahn
- ✿ Salbei
- ✿ Schöllkraut
- ✿ Calendula (Ringelblume)
- ✿ Spitzwegerich
- ✿ Zitronenmelisse
- ✿ Mariendistel
- ✿ Fingerhut (Dosis (!))
- ✿ Wiesenknöterich
- ✿ Eisenkraut
- ✿ Malve
- ✿ Hopfen
- ✿ Tausendgüldenkraut

