



## Naturapotheke

### Anwendungsgebiete für Phytopharmaka(Heilkräuter)

### Beschwerden und dementsprechende Heilkräuter aus der Natur:

#### Bei Halsschmerzen und Erkältungen wirken antibiotisch:

Salbei , Spitzwegerich, Thymian

#### Schleimlösend wirken:

Süßholz, Schlüsselblume

#### Reizlindernd bei Husten wirken:

Efeu, Malve, Eibisch

#### Bei fieberhafter Grippe und fieberhaften Erkältungen zwecks Schwitzkur wirken:

Lindenblüten, Holunderblüten

#### Bei leichten Schlafstörungen und bei leichten Depressionen wirkt:

Johanniskraut,

#### Bei Schlafstörungen wirken:

Lavendel, Hopfen, Baldrian, Passionsblume

#### Beruhigend entspannend, krampflösend

Melisse

#### Bei Magenschmerzen wirken krampflösend:

Fenchel und Kamille

#### Bei Unterleibsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahren wirken:

Frauenmantel, Schafgarbe

#### Entwässernd, reinigend und bei Rheuma wirken:

Brennnessel

#### Appetitanregend wirkt:

Wermut

Bei Kopfschmerzen und Rheuma wirkt:

Weide

Bei Blasenentzündungen und Nierenproblemen wirkt:

Echte Goldrute, Birkenblätter

Kamillentee ist entzündungshemmend und beruhigend, vielseitig anwendbar.

Salbeitee ist nicht nur bei Halsschmerzen sehr gut, sondern kann auch angewendet werden, wer tagsüber oder auch unter nächtlichen Schweißausbrüchen leidet.

Er hat auch eine gerbende Wirkung, ist auch als Mischung mit Kamille und Pfefferminztee sehr angenehm bei Magen-Darmbeschwerden und hilft umgehend bei leichten Beschwerden.

Fencheltee wird auch gern bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet, da es leicht beruhigend und bei Blähungen wirkt.

Süßholztee ist nicht nur schleimlösend wirkt auch bei Magenbeschwerden.

Weißdorntee wirkt herzstärkend und sollte vor allem von älteren Menschen täglich als Tee getrunken werden.

Marien-Distel-Früchtetee wirkt bei Verdauungsbeschwerden, besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems und bei Leberbeschwerden.

Zur Stärkung des Immunsystems stehen Ihnen Echinacea purpurea (roter Sonnenhut) Ginseng und Knoblauch zur Verfügung Sie dienen zum Vorbeugen bei Belastungen als auch zur Stärkung 4-6 Wochen vor dem Urlaubsantritt.

Knoblauch ist ein altes Hausmittel mit vielseitiger Wirkung. (Tötet Bakterien ab, hilft aber nicht Pilzerkrankungen!)

Knoblauch unterstützt uns, dass die Arterien nicht verkalken. Es hilft auch bei Würmern.

•

Allgemeine Hinweise:

Achten Sie bei der Aufbewahrung Ihrer kleinen Apotheke auf Folgendes,

- Das sie vor Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Insektenbefall geschützt ist. Glas oder Keramikgefäße sind zur Lagerung empfehlenswert. Ebenso kühle Lagerung.
- Die Kräuterkunde hat eine jahrtausendlange Tradition. Es gibt viele Bücher und Studien über die Wirksamkeit von Kräutern und Gewürzen.



- Beginnen Sie jetzt damit, sich sanft und natürlich zu heilen, bzw. Ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen. Sie haben die Möglichkeit und ein Recht darauf dieses Wissen sich anzueignen, so wie unsere Vorfahren ihr Wissen an uns weitergegeben haben.
- Sie können, wenn Sie bereits eigene Erfahrungen gesammelt haben, auch in den Urlaub eine kleine Naturapotheke mitnehmen.
- Wenn Sie Parasiten bekämpfen wollen, dann können Sie das auch auf natürliche Weise mit Schwarzwalnutstinktur, Wermut- und Nelkenkapseln.
- Lernen Sie auf Ihre innere Stimme zu hören, denn die Verträglichkeit ist wie in allen Dingen sehr individuell zu sehen.
- Hinzu kommt: Ein Wissen im Umgang mit Heilkräutern sich anzueignen ist eine Voraussetzung für die richtige Anwendung, auch die verschiedenen Altersgruppen spielen dabei eine Rolle.