



Miniapotheke – Kräuter der Naturheilkunde

Naturapotheke

Eine kleine Miniapotheke mit altbekannten Heilkräutern

Wieder besinnen auf Naturprodukte, statt High-Tech-Medizin und gentechnologische Pharmaprodukte.

Diese Miniapotheke ist nicht nur für unterwegs empfehlenswert, sondern immer anwendbar.

Sie sind bei den alltäglichen Wehwehchen eine große Hilfe. Sie sind ohne Nebenwirkungen und wesentlich billiger. Sie helfen auch bei chronischen Krankheiten und Gesundheitsstörungen.

Bei Halsschmerzen und Erkältungen wirken antibakteriell:

- ✓ 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 Magenschmerzen wirken krampflösend:

- ✓ Fenchel,
- ✓ Kamille

Bei leichten Schlafstörungen und bei leichten Depressionen wirkt:

- ✓ Johanniskraut

Bei Schlaflosigkeit wirken:

- ✓ Hopfen,
- ✓ Baldrian

Miniapotheke – Kräuter der Naturheilkunde

Bei Unterleibsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahren wirken:

- ✓ Frauenmantel,
- ✓ Schafgarbe

Entwässernd, entgiftend und blutreinigend wirkt:

- ✓ Brennnessel

Appetitanregend wirkt:

- ✓ Wermut

Bei Kopfschmerzen und Rheuma wirkt:

- ✓ Weide

Bei Blasenentzündungen und Nierenproblemen wirkt:

- ✓ Goldrute

Kräuter als Tee

- ✓ Kamillentee ist entzündungshemmend und beruhigend, vielseitig anwendbar.
- ✓ Salbeitee ist nicht nur bei Halsschmerzen sehr gut, sondern kann auch angewendet werden, wer 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.
- ✓ Süßholzteee wirkt auch bei Magenbeschwerden.
- ✓ Weißdorntee ist herzstärkend.
- ✓ Marien-Distel-Früchteteee wirkt bei Verdauungsbeschwerden, besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems und zur Unterstützung der Leberfunktion.

Achten Sie bei der Aufbewahrung Ihrer kleinen Apotheke darauf, dass sie vor Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Insektenbefall geschützt ist. Glas oder Keramikgefäße sind zur Lagerung empfehlenswert. Ebenso kühle Lagerung.