

Statt Rezept des Monats – dieses Mal: Gesundheit zum Trinken

Ackerschachtelhalm – gegen Harnwegsinfekte, Nierengriß, Rheumatische Erkrankungen	Brennesseltee – idealer Entschlackungstee, entwässernd
Blutwurz/Tormentill – bei Durchfall	Das Ingwergewächs Galgant wirkt herzstärkend und verdauungsfördernd
Goldrute – das Mittel gegen Harnstein und Nierengriß	Hafer – dient der Entschlackung, Stärkung und Reinigung; hilft bei Rheuma
Hibiskustee – hilft bei Blasenproblemen	Hopfen – gegen Schlafstörungen und innere Unruhe
Johanniskraut – mindert Angststörungen und nervöse Unruhe	Kamille – der Klassiker bei Schlaflosigkeit, Nervosität und Entzündungen
Lindenblüte – anwenden bei Erkältungen; wirkt schweißtreibend	Löwenzahn – stärkt Leber und Galle
Mate – wirkt kreislaufanregend	Melisse – bei nervösem Magen, beruhigend, bei Einschlafstörungen
Olive – gut gegen Bluthochdruck	Pfefferminze – Mittel gegen verdauungsbedingte Magenbeschwerden, Blähungen und Übelkeit
Rosmarin – stärkt den Kreislauf, hilft gegen Nervosität	Salbei – erzeugt starkes Schwitzen und hilft so bei Halsschmerzen, Husten und Magenverstimmung
Schafgarbe – stark entzündungshemmend, hilft bei Bauchschmerzen und Frauenkrankheiten	Spitzwegerich – wirkt schleimlösend und hilft bei Husten und Heiserkeit
Steinklee – gegen Durchblutungsstörungen	Stiefmütterchen – Anwendung bei Hautproblemen
Süßholz – bei Gastritis und Magenverstimmung	Thymian – schleimlösend. Bei Bronchitis und Entzündung der oberen Atemwege
Weißdorn – stärkt das Herz	Wermut – hilft bei Magenproblemen
Weidenrinde – entzündungshemmend. Hilft bei Rheuma und Arthrose	Säure-Basen-Entlastungstee – wirkt basenbildend und dient der Entsäuerung und Entschlackung