

NAME: PFEFFERMINZE

mentha piperita



PLANZENTEILE: Blätter

ZUBEREITUNG: Tee, ätherisches Öl, Salbe

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH: Erkältungen, Fieber, Schnupfen, Infektionen und Entzündungen der oberen Atemwege, Entzündungen in Mund und Rachen, Kopfschmerzen sowie Muskel- und Nervenschmerzen, Magenmittel, Verdauungsstörung

NAME: TAUBNESSEL

lamiium



PLANZENTEILE: Blätter und Triebspitzen, Blüten

ZUBEREITUNG: Salat, Tee, Umschläge

SELBSTHILFE-
GEBRAUCH: Atemwegserkrankungen, Blähungen, Frauenleiden, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und schleimlösend

RINGELBLUME

calendula officinalis



Blüten

Tee, Creme, Salbe, infundiertes Öl, Tinktur

Akne & Furunkel, Fußpilz, Bisse & Stiche, Brustspannen & Wunden, Windelausschlag, Verdauungsinfektionen, entzündete Haut, Ausschlag, Krampfadern, Wunden und Bluterfüsse

THYMIAN

thymus



Kraut

Tee, ätherisches Öl, Gewürz, Salben, Tinktur, Sirup

Husten, Bronchitis, Keuchhusten oder Asthma, Magen- und Bauchbeschwerden

ROSMARIN

rosmarinus officinalis



Blätter

Tee, Tinktur, ätherisches Öl, Gewürz

Erschöpfungszustände, Bluthochdruck und Verdauungsbeschwerden, beruhigende Wirkung auf die Nerven, Durchblutungsstörung

WIESENKLEE

trifolium pratense



Blüten, Blätter

Tinktur, Tee, Salat

Wechseljahresbeschwerden, beugt Gefäßerkrankungen vor, lindert Allerserscheinungen, Krebsprävention und Tumorbekämpfung, Durchfall, Bronchitis und Magenschleimhautentzündung, Menstruationsbeschwerden

SALBEI

salvia



Blätter

Tee, ätherisches Öl, Gewürz

schmerzlindernd, antidiabetisch, steigert geistige Leistungsfähigkeit, Entzündungen der Schleimhäute

(ZITRONEN)MELISSE

melissa officinalis



Blätter, Blüten

Tee, ätherisches Öl, Tinktur

Angstzustände, Depressionen und Verspannungen, Erkältungskrankheiten, Windpocken und Gürtelrose, Grippe mit Muskelschmerzen, Übelkeit aufgrund emotionaler Probleme, Bauchschmerzen

SCHAFGARBE

achillea millefolium



ganze Pflanze

Tee, Bad, Erischpflanzensaft

Appetitlosigkeit, Krampfbeschwerden im Magen-Darm-Bereich, Bauchschmerzen, Frauenleiden, Hautinfektionen, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen von Haut und Schleimhaut

ZITRONEN VERBENE

aloyisia citrodora



Blätter

Tee, ätherisches Öl

Blähungen, Verdauungsprobleme, Depressionen, Einleiten der Menstruation