

Heilende NAHRUNGSMITTEL *Kräuter und Gewürze*

Natürliche Prävention und Behandlung
der 10 häufigsten Krankheitsbilder
Diabetes, Arteriosklerose, Kopfschmerzen uvm.

Inklusive
100
Rezepte



NICOLE STEINER

Es wurden keine Einträge für das Inhaltsverzeichnis gefunden. Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen

Gegen jedes Übel ist bekanntlich ein Kraut gewachsen. Vielen ist nicht bewusst, dass eben dieses Kraut so einfach in den Alltag integriert werden kann und somit nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch zur Behandlung akuter Krankheitsbilder dienen kann. Wir haben uns damit auseinander gesetzt und die besten Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze gegen die häufigsten Krankheitsbilder für Sie zusammengestellt.

Warten Sie nicht auf Anzeichen einer Erkrankung. Beugen Sie auf natürliche Weise vor und helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu heilen und gesund zu bleiben.

Medizin im eigentlichen Sinne muss nicht immer schlecht schmecken. In diesem Buch erfahren Sie anhand von 100 Rezepten, wo Sie die heilenden Zutaten für Ihre Erkrankung finden und wie Sie diese auf geschmackvolle Art und Weise ganz einfach zubereiten können.

Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden werden es Ihnen danken.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

REZEPTÜBERSICHT

GEGEN JEDES ÜBEL IST EIN KRAUT GEWACHSEN

MAGEN- UND DARM-ERKRANKUNGEN

SAUERAMPFER – RUMEX ACETOSA

Sauerampfer-Smoothie

Sauerampfer-Salat

LÖWENZAHN – TARAXACUM OFFIZINALE

Löwenzahnsalat

Löwenzahnsirup

Löwenzahn-Tinktur

SCHAFGARBE – ACHILLEA MILLEFOLIUM

Schafgarbe-Tinktur

Schafgarbe-Omelette

KÜMMEL – CARUM CARVI

Kümmel-Tinktur

Kümmel-Salat

BROMBEERE – RUBUS FRUCTICOSUS

Brombeere-Tinktur

Frischer Brombeer-Aufstrich

Brombeer-Basilikum-Smoothie

INGWER – ZINGIBER OFFICINALE

Ingwer-Tinktur

Ingwer-Zitronen-Wasser

Ingwer-Mandarinen-Shoot

Ingwer-Shoot
Ingwer-Pfanne
Ingwer-Milch
Ingwer-Tee

GÄNSEBLÜMCHEN – BELLIS PERENNIS

Gänseblümchen-Tinktur
Gänseblümchen-Butter
Gänseblümchen-Karotten-Suppe
Gänseblümchen-Salat

KAMILLE – MATRICARIA CHAMOMILLA

Kamille-Smoothie
Kamille-Tinktur
Kamille-Hähnchen

OREGANO – DOST

Oregano-Tinktur
Oregano-Quark
Oregano-Pfanne

FENCHEL – FOENICULUM VULGARE

Fenchel-Tinktur
Fenchel-Pfanne

ERKÄLTUNG UND ATEMWEGSERKRANKUNGEN

THYMIAN – THYMUS VULGARIS

Thymian-Tinktur
Thymian-Butter
Thymian-Blätterteig-Stangen

MINZE - MENTHA PIPERITA

Minze-Tinktur
Minze-Smoothie

Minze-Pancake

DIABETES

BRENNNESSEL – UTRICA DIOICA

Brennnesseltee

Brennnessel-Salat

BRUNNENKRESSE – NASTURTIIUM OFFICINALE

BRUNNENKRESSE-SALAT

ZIMT – CINNAMOMUM ZEYLANICUM

ZIMTSCHNECKEN

ZIMT-PUDDING

ZIMT-TEE

KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

WALDMEISTER – ASPERULA ODORATA

WALDMEISTER-WACKELPUDDING

WALDMEISTER-TEE

WALDMEISTER-SHAKE

ROSMARIN – ROSMARINUS OFFICINALIS

ROSMARIN-ÖL

ROSMARIN-CRACKER

ROSMARIN-ERDBEER-HÜGEL

BLUTREINIGEND

RETTICH – RAPHANUS SATIVUS

RETTICH-SIRUP

RETTICH-APFEL-SALAT

RETTICH-TEE

RETTICHSALAT

ANTIBAKTERIELL

DIE ZWIEBEL

ZWIEBEL-SALAT

AHORN

AHORN-TINKTUR

AHORN-TEE

AHORN-HONIG

ZITRONENMELISSE – MELISSA OFFICINALIS

ZITRONENMELISSEN-TINKTUR

ZITRONENMELISSEN-TEE

STERNANIS – ILLICIUM VERUM

STERNANIS-KAFFEE

STERNANIS-GEWÜRZZUCKER

STERNANIS-TEE

STERNANIS-TINKTUR

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

LAVENDEL – LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

LAVENDEL-TINKTUR

LAVENDEL-SIRUP FÜR LIMONADE

INGWER – ZINGIBER OFFICINALE

INGWER-TINKTUR

DURCHBLUTUNGSFÖRDERND

BÄRLAUCH-PESTO

BÄRLAUCHBUTTER

ORANGENSAFT

AVOCADO-GUACAMOLE

KNOBLAUCH-PFANNE
SONNENBLUMENBROT
LACHS AUS DEM OFEN

RACHEN- UND HALSERKRANKUNGEN

SALBEI – SALVIA OFFICINALIS
SALBEI-HÄHNCHEN
SALBEI-GURGELWASSER
SALBEI-BONBONS
EFEU
EFEU-TEE
LINDENBLÜTEN – TILIA GRANDIFOLIA – TILIA CORDATA
LINDENBLÜTEN-TINKTUR
LINDENBLÜTEN-TEE
LINDENBLÜTEN-SIRUP
KAMILLE – MATRICARIA CHAMOMILLA
KAMILLE-TINKTUR

GROßMUTTERS TIPPS

ROSMARINTEE GEGEN HERZPROBLEME
WADENWICKEL
QUARKWICKEL GEGEN HUSTEN
MANDEL GEGEN SODBRENNEN
SCHWARZER TEE BEI HERPES
HAGEBUTTENTEE BEI ERKÄLTUNGEN
HEUSACK BEI SCHMERZEN DER GELENKE
WARME MILCH MIT HONIG GEGEN HALSWEH
COLA BEI MAGEN- UND DARMBESCHWERDEN
ZITRONEN-ÖL GEGEN SODBRENNEN

LILIEN – KNOLLE

LAVENDEL-TEE GEGEN ASTHMA

ESSIG-INHALATION BEI ERKÄLTUNGEN

HOLUNDERTEE GEGEN SCHNUPFEN

KIRSCHSTIELE GEGEN DURCHFALL

GERIEBENER APFEL GEGEN DURCHFALL

ZWIEBEL-HUSTENSAFT

ZWIEBELSAFT GEGEN INSEKTENSTICHE

SALZLÖSUNG ZUM NASENSPÜLEN

GEWÜRZNELKE GEGEN ZAHNSCHMERZEN

FLOHSAMEN BEI VERSTOPFUNG

ZWIEBEL-SÄCKE GEGEN OHRENSCHMERZEN

Magen- und Darm-Erkrankungen

Sauerampfer - Rumex acetosa

Der Sauerampfer war früher auf jeder Wiese zu finden. Heute wächst er noch vereinzelt, ist aber auf vielen Wochenmärkten sowie in der Apotheke erhältlich.

Sauerampfer wird oft in Salaten durch seinen Zitronengeschmack gemocht und verwendet. Über die Heilwirkung sind sich viele dennoch nicht bewusst. Denn Sauerampfer ist ein wahrer Spender von Vitamin C.

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Eisen, Gerbstoffe, Hyperosid, Gerbsäure, Kaliumbioxalat, Flavonglykoside, Oxalsaäure

Sauerampfer wird vor allem bei Schwellungen, Geschwüren, Durchfall, Magenbeschwerden, Leberschwäche und Fieber eingesetzt. Es wirkt harntreibend, blutbildend und adstringierend.

Sauerampfer-Smoothie

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 1 Person:

2 Handvoll Sauerampfer-Blätter, 2 Orangen, 1 Birne, 2 Stängel Minze, 100ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Die Orangen schälen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben.
2. Die Minze vom Stiel lösen und mit dem Sauerampfer in den Mixer geben.
3. Die Birnen waschen, den Strunk sowie das Kerngehäuse lösen und die Birnen in den Mixer geben.
4. Den Orangensaft hinzufügen und alles gut pürieren.

Sauerampfer-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 1 Person:

2 Handvoll Sauerampfer-Blätter, 50g Rucola, 50g Löwenzahnblätter, 1 Zitrone, 1 Tomate, 1 Packung Feta Käse, 4 EL Öl, 1 TL Balsamico, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kräuter abwaschen, abtropfen lassen und bei Bedarf klein schneiden.
2. Die Tomate waschen, den Strunk sowie das Grün entfernen und die Tomate in Scheiben schneiden.
3. Den Feta in Würfel schneiden.
4. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Öl und dem Essig sowie Salz und Pfeffer mischen.
5. Den Salat zusammenfügen und gut durchrühren.

Löwenzahn - Taraxacum officinale

Der Löwenzahn dürfte bei kleinen Kindern eine der beliebtesten Wiesenpflanzen sein. Er verwandelt sich in eine Pustelblume und schenkt ihnen Freude und strahlende Augen.

Die strahlenden Augen können auch Sie wieder bekommen, bedenkt man, dass Löwenzahn reich an Vitamin A und C ist und hervorragend schmeckt.

Inhaltsstoffe: Vitamine, Cholin, Inulin, Mineralstoffe, Bitterstoffe

Löwenzahn hilft bei vielerlei Beschwerden. So zum Beispiel bei Fieber, Husten, Magenschwäche, Rheuma, Gicht, Leber, Gallenbeschwerden und vielem mehr.

Den Löwenzahn können Sie sich selbst pflücken oder Sie kaufen ihn in der Apotheke.

Löwenzahnsalat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 1 Person:

300g Löwenzahnblätter, 1 Tomate, 1 Gurke, 3 EL Öl, 1 EL Balsamico, Pfeffer, Salz, Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Die Löwenzahnblätter waschen und den Strunk kürzen.
Die Löwenzahnblätter im warmen Wasser ziehen lassen, damit die Bitterstoffe etwas entzogen werden.
2. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und die Tomate klein hacken.
4. Das Öl sowie den Essig mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Den Löwenzahn abgießen und mit den anderen Zutaten vermischen.

Löwenzahnsirup

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutatenliste für 1 Person:

500g Löwenzahnblüten, 1 Liter Wasser, 2 Zitronen, 1 Stange Zimt, 2 Sternanis, 4 Kardamom-Kapseln, 500g Zucker

Zubereitung:

1. Die Löwenzahnblüten mit dem Wasser und der Zimtstange, dem Anis und den Kardamom-Kapseln in 1 Liter Wasser aufkochen und von der Herdplatte nehmen.
2. Die Lösung über Nacht ziehen lassen.
3. Die Lösung sieben, die Blütenblätter auspressen und erneut aufkochen.
4. Die Zitrone auspressen und den Saft dazu geben.
5. Den Zucker hineingeben und alles auf kleiner Stufe gelegentlichen umrühren und eindicken lassen. Dieser Vorgang kann 2-3 Stunden dauern, lohnt sich aber auf jeden Fall.
6. Wenn der Sirup vom Löffel in den Topf zurück tropft und Fäden zieht, ist er fertig.