

Teekräuter		und ihre Heilwirkungen
Brennnessel		Wirkt reinigend, harntreibend, stoffwechselfördernd, blutbildend, antirheumatisch, hilft bei Haut- und Haarproblemen (fettige Haare, Schuppen) Rheuma, Harnwegerkrankungen,
Grüntee Schwarztee		Wirkt: anregend (kurz gezogen), beruhigend (lang gezogen), härtet Zahnschmelz, antibakteriell, antioxidativ Hilfreich bei: Magen-/ Darmbeschwerden, Durchfall
Holunder (Blüten, Beeren)		Wirkt: schweisstreibend, krampflösend, entzündungshemmend Blüten: Hilfreich bei: Bei Fieber und Erkältung, Immunsystem Beeren als Saft: vitamin-C-reich. (Blätter und Kerne sind giftig)
Johanniskraut		Wirkt: Beruhigend, entzündungshemmend, antibakteriell Hilfreich bei: leichten Depressionen, Stimmungsschwankungen, Verdauungsproblemen, Verspannungen
Kamille		Wirkt: antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd, beruhigend hilft bei: Entzündungen, Erkältungen, Menstruations- und Verdauungsbeschwerden,
Lindenblüte		Wirkt: beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, hilfreich bei: Erkältungskrankheiten, Husten, Wunden, Kopfschmerzen,
Pfefferminze		Wirkt: antibakteriell, entzündungswidrig, krampflösend, schmerzstillend, Hilfreich bei: Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzschwäche, Nervenschmerzen, Verdauungsproblemen, Blähungen,
Ringelblume		Wirkt: adstringierend, entzündungshemmend, krampflösend, Hilfreich bei: Infektionen, Magen- und Darmstörungen, als Salbe: Quetschungen, Ekzeme, Schlecht heilende Wunden,
Roibusch		Wirkt: entspannend, tonisierend, krampflösend, Hilfreich bei: Magenschmerzen, Übelkeit, Allergien, Ekzeme, Asthma, Heuschnupfen, Anti Aging, Karies,
Salbei		Wirkt: adstringierend, antibakteriell, schweisshemmend, Hilfreich bei: Halsentzündungen, Übermässiges Schwitzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlecht heilende Wunden,
Thymian		Wirkt: desinfizierend, krampflösend, pilztötend, schleimlösend, schmerzstillend, Hilfreich bei: Husten, Asthma, Verdauungsschwäche, Menstruationsstörungen, Entzündete Wunden,
Verbene (Eisenkraut)		Wirkt: beruhigend, harntreibend, krampflösend, Hilfreich bei: Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Fieber, Verdauungsschwäche, Migräne, Schwindel
Weissdorn		Wirkt: beruhigend Hilfreich bei: Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kreislaufstörungen,
Zitronenmelisse		Wirkt: anregend, beruhigend, entspannend, krampflösend, Hilfreich bei: Erkältung, Herzbeschwerden (nervöse), Migräne, Schlafstörungen, Lippen-Herpes,