

Dr Original Oberbayrische

Kräuter- und Wurzelsepp – Kräuterparadies Lindig seit 1887 v. 15.07.2015

Gesunder Schlaf eine Gottesgabe - <http://www.phytofit.de/>

Nichts weiß so grimmig uns zu quälen, als wenn wir die Minuten zählen!

Zitierte mir ein unglücklicher des Schlags geraubter Kunde. Die Schlaflosigkeit ist ein Übel, das mittlerweile viele Menschen umtreibt- selbst Kinder. Bei den einen hängt es mit der Verdauung zusammen, bei den anderen mit den Nerven- und bei den dritten oft einfach ein Streß der auf das Herz und die Psyche geht. Den Tag ausklingen lassen mit dem Duft aus einer Teetasse.

Eine entspannende und beruhigende Kräutermischung ist unser **Haustee Abendruh**. Lassen sie den Tag ausklingen, die Düfte von Rosen und Orangenblüten aufsteigen, vermitteln sie ihren Millionen von Duftmolekülen in der Nase das Gefühl von Entspannung, die Hektik des Tages ist vorbei. Hopfen und Melisse beruhigen und fördern so den Schlaf. Lavendel beruhigt den heiß gelaufenen Geist und verbreitet Ruhe und Gelassenheit. Johanniskraut beruhigt die Nerven, Kamille besänftigt die Nerven des Magens, Anis fördert die Verdauung als blähungswidriges Gewürz und ergänzt die Duftnote der Orangenblüten. Waldmeister lässt das Herz ruhiger schlagen und fördert so das Einschlafen. Baldrianwurzel und Brombeerblätter senken den Blutdruck und beruhigen das Herz. 1-2 Eßlöffel der Kräutermischung auf einen 1/2l Tee verwenden. 7-9 Minuten ziehen lassen, abseihen und entspannen.

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um sich ein **Johanniskrautöl** herzustellen- Johanniskraut ist berühmt für seine antidepressive und stimmungsaufhellende Wirkung. Äußerlich angewandt, tötet es Bakterien ab und kurbelt den Heilungsprozess der Haut an. Johanniskrautöl ist ein ausgezeichnetes Wundheil- und Massageöl. Meiner Meinung nach, sollte es in keinem Haushalt fehlen.

Eine Handvoll getrocknete Johanniskrautblüten und - Knospen oder die doppelte Menge frischer Blüten.

0,750 Liter (Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl)

1 sauberes, verschließbares Glas , 1 dunkle Flasche alles in das Glas geben- drei Wochen ziehen lassen - abseihen und zur inneren und äußeren Anwendung hernehmen.

Immer wieder werde ich nach Studien zu ätherischen Ölen gefragt. Hier um eines zu nennen, möchte ich das **Lavendelöl** hervorheben, dessen Wirkung in ätherischen Duftlampen nachgewiesener Maßen, beruhigend und ausgleichend wirkt. Schlafstudien an Senioren, zeigten daß diese wesentlich besser schlafen konnten, nach einer Raumbeduftung mit ätherischem **Lavendelöl**. Es ist für mich das beste Mittel bei Insektenstichen- auftragen mehrmals nach dem Stich- wirkt wahre Wunder. Und für mich letzten heißen Sonntag- eine andere Variante Lavendel zu kosten ein Geschmackserlebnis der besonderen Art - **Lavendel Eiscreme**.

Das Rezept:

3 Eßl Lavendelblüten, 100 ml Vollmilch, 1 Vanillestange, 200 g Zucker, 8 Eigelb, 300 ml Schlagsahne

Lavendel- mit dem aufgeschlitzten Vanillemark kurz aufkochen und dann abkühlen lassen Die Eigelbe mit dem Zucker über einem Wasserbad sehr schaumig schlagen. Das kann eine ganze Weile dauern. Hierbei darauf achten, dass die Masse nicht zu heiß wird, sonst gerinnt das Eigelb. Die schaumige Masse etwas auskühlen lassen. Lavendelmilch abseihen. Die Sahne sehr steif schlagen. Diese dann vorsichtig mit der abgekühlten Eigelbmasse verrühren und vorsichtig Lavendelmilch unterrühren. Nun die Eismasse gefrieren lassen. Wer eine Eismaschine hat, benutzt selbstverständlich diese. Am Schluss zum Genießen mit einigen Lavendelblüten dekorieren.

Ihnen einen schönen Sommer

Besuchen Sie doch unseren neuen Blog über Kräuter und altes Wissen:
<http://www.phytofit.de/kraeuter-tipps/>
Kräuterparadies seit 1887, ,Sabine Bäuml, Diätassistentin