

Rezepte

Heilkräuter für das Immunsystem

REZEPTE (von Lieselotte Schindele)

Kapuzinerkresse in Apfelessig



- 14 Kapuzinerkresseblätter
 - ca. 6 Kapuzinerkresseblüten
 - 1 Liter Apfelessig darüber gießen
- Mischung 10 Tage ziehen lassen, abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.
Die Kapuzinerkresse wirkt desinfizierend, antibakteriell und stärkt das Immunsystem.

Anwendungen:

- 1 EL Kapuzineressig in 1 Tasse Wasser vor dem Frühstück 2 Wochen lang trinken
- 1 EL Kapuzineressig in ½ Tasse Wasser zur tägl. Mundhygiene benutzen
- bei Angina- und Blasenproblemen 4 Tage lang 40 g Kapuzinerblätter (= ca. 8 Blätter -oder Stück-) essen.

Würzkräuterwein



Zu 1 Liter Wein möglichst frische Kräuter von

- Oregano
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian

Diese Kräuter in ein 1 Liter-Glas locker füllen. Den Wein darüber gießen, das Glas verschließen und ab und zu schütteln. Die Flasche im Haus ca. drei Wochen stehen lassen, dann abgießen und in eine dunkle Flasche füllen.

Von diesem Wein einen Monat lang täglich 30 ml trinken. Zusätzlich sollten in der Küche möglichst viele dieser Kräuter verwendet werden. Die Immunzellen (weiße Blutkörperchen) werden dadurch von vielen Seiten unterstützt und können somit besser gegen Viren, Pilze und Bakterien wirken.