

BEILAGE ZUM *EXKURS*



NHV
Theophrastus

WENN'S IM HALS KRATZT

HERSTELLUNG VON SELBSTGE- MACHTEN SÄFTEN

Meerrettich-Zuckersaft, Zwiebel-Zuckersaft

Meerrettich oder Zwiebel werden frisch gerieben und mit Zucker vermengt. Der daraus entstehende Saft wird esslöffelweise eingenommen.

Rettich-Sirup

Von einem runden, schwarzen Rettich wird das obere Ende abgeschnitten. Der Rettich wird ausgehöhlt und mit Kandiszucker gefüllt. Daraus entsteht ein Saft, von welchem 3-mal täglich ein Esslöffel eingenommen wird.

ANLEITUNG FÜR HALSWICKEL

Warme Öl-Wickel

Eine Tasse Speiseöl erwärmen, einen Tropfen Lavendelöl hinzufügen; ein Tuch eintauchen, ausdrücken und um den Hals wickeln, mit einer Plastikhülle abdichten und einen Wollschal darüber legen.

Zitronenwickel (kalt)

Zitronen in dünne Scheiben schneiden, auf ein feuchtes Küchentuch legen und mit einer Stofflage bedecken; dann kräftig auf Tuch und Zitrone schlagen oder mit dem Nudelholz rollen, bis der Saft austritt. Dann um den Hals legen und mit einem Wollschal fixieren.

Nach Entfernung des Wickels die Haut pflegen, z.B. mit einer Mischung von Mandelöl und Zitronenöl.

Quarkwickel

Quark (nicht aus dem Kühlschrank) $\frac{1}{2}$ cm dick auf ein Leinentuch streichen, die Enden umschlagen und um den Hals wickeln. Der Wickel ist so lange zu tragen, bis der Quark trocken und bröselig ist.

Zwiebelwickel

Eine Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen; die Masse auf ein Tuch bringen und zerdrücken; als Halswickel anlegen und so lange tragen, wie es angenehm ist.

TEEREZEPTE

bei Halsschmerzen

- Salbeiblüten (nur frisch im Sommer verwendbar) und -blätter
- Thymiankraut

zu gleichen Teilen mischen; davon einen Aufguss bereiten ($\frac{1}{4}$ Liter Wasser auf 2 Teelöffel Droge) und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dieser Tee eignet sich zum Trinken oder zum Gurgeln.

bei Schleimhautentzündungen

- Kamillenblüten
- Salbeiblätter
- Ringelblumenblüten

zu gleichen Teilen mischen; einen Aufguss aus 2 gehäuften Teelöffeln und $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser bereiten, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und über den Tag verteilt 2 bis 3 Tassen trinken. Dieser Tee ist auch zum Gurgeln geeignet.

bei trockenem Reizhusten

- Eibischwurzel 35 g
- Spitzwegerichkraut 25 g
- Thymiankraut 25 g
- Anisfrüchte 15 g

Von dieser Mischung 2 gehäufte Teelöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und 3 Tassen pro Tag trinken.

bei ersten Erkältungsanzeichen

- Lindenblüten 30 g
- Holunderblüten 30 g
- Kamillenblüten 25 g
- Thymiankraut 15 g

2 gehäufte Teelöffel mit $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. 2 Tassen davon sofort heiß trinken, dann 2 Tage lang 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Jutta Schu, Dipl.-Biologin und Heilpraktikerin
Oktober 2015

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können.

Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 11-15-0557, Stand: Oktober 2015

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,

Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de