

Die Kräuter und ihre Verwendung

A lush herb garden in wooden raised beds. The foreground bed contains yellow marigolds, basil, and a large green leafy plant. The background beds are filled with various green herbs, including a sunflower with a dark seed head, and some pink flowers. The garden is set against a wooden fence.



Zimt

Vielseitige Verwendung:

Zimtrinde dient vor allem als Gewürz, aber auch als Aromastoff und Heilmittel. So kommt sie in Form von Rollen (Zimtstangen), als Bruch oder Pulver, als ätherisches Öl, Kapseln oder in Form anderer Extrakte in den Handel. Zimt wird nicht nur Pfeffernüssen, sondern auch Likör und Magenbitter, Zahnpasta, Kaugummi, Kosmetika und Parfüms beigemischt.

Doch auch in Tee oder Eis sowie beim Kochen erfreut sich Zimt zunehmender Beliebtheit.

Darüber hinaus ist Zimt auch ein altbekanntes Hausmittel, das der Gesundheit auf verschiedene Weise nützlich sein kann.

Die Wirkung von Zimt

In der Volksheilkunde hat Zimt einen festen Platz. Ihm wird eine Vielzahl von Wirkungen auf die Gesundheit nachgesagt. So gilt Zimt als:

- desinfizierend
- krampflösend
- durchblutungsfördernd
- beruhigend
- stimmungsaufhellend

So wird Zimt traditionell vor allem bei Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen und Durchfall eingesetzt. Aber auch bei Entzündungen, Rheuma und Kreuzschmerzen, Erkältungskrankheiten, Heiserkeit und Schmerzen findet Zimt Anwendung.

Allerdings könnte Zimt helfen, den natürlichen Regelzyklus bei Frauen wiederherzustellen. Zimtextrakt soll helfen, den weiblichen Zyklus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Weitere Effekte auf die Gesundheit

Der Einsatz von Zimt als Heilmittel hat eine lange Tradition und findet sich in verschiedenen Kulturen wieder:

Zimt soll liebesfördernde Eigenschaften haben, im persischen Raum wurden Salben mit Zimt und Honig genutzt, um als Aphrodisiakum die Lust und Manneskraft zu stärken.

Im Ayurveda hat Zimt einen hohen Stellenwert – so wird er sowohl in der Ernährung als auch bei bestimmten Störungen (zum Beispiel Wechseljahresbeschwerden) empfohlen.

Auch in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Zimt als Heilmittel, beispielsweise bei innerer Kälte, Anspannung und Kreislaufschwäche verwendet.

Daneben wird Zimt auch in der Aromatherapie vor allem wegen seiner stärkenden, erwärmenden sowie Inspiration und Kreativität anregenden Wirkung eingesetzt.

Zimt hat desinfizierende Eigenschaften

Aufgrund seiner desinfizierenden Eigenschaften wird Zimt als Zusatz von Wischwasser und von Einlegesohlen empfohlen. Zimt wirkt antibakterielle und kommt dadurch bei der Wundreinigung zum Einsatz sowie auch um Speisen haltbar zu machen.

Mit Zimt zu räuchern ist sehr alt und wurde schon vor dem Mittelalter zelebriert. Das berühmte ägyptische Räucherwerk Kyphi hatte als einen von vielen Bestandteilen den Zimt. Es war eine Abendräucherung und ist heute noch sehr beliebt. Es gibt unzählige Rezepte im Internet.

Räuchern mit Zimt ist angesagt, wenn wir viel Unglück haben und uns regelrecht eine Pechsträhne erwisch hat. Aber auch bei beruflichen und geschäftlichen Erneuerungen zieht diese Räucherung Erfolg an. Gefühlskalte Menschen, die viel erlebt haben und dadurch Vertrauen in die Menschen verloren haben, erhalten durch eine Zimt-Räucherung einen Aufschwung. Zimt hilft, Verspannungen und Ängste zu lösen und sich wieder auf andere Menschen einzulassen. Die Seele wird mit Wärme umgeben.

Des weiteren öffnet diese Räucherung unser Herz und lässt Liebe hinein. Zimt verräuchern erzeugt positive Schwingungen und Energie. Es erzeugt spirituelle Fähigkeiten, wie zum Beispiel der Weissagung. Die Eigenschaften reichen von heilend, liebend, beschützend, übersinnlich und sehr spirituell. Wenn ihr mit Zimt räuchern möchte, so achtet bitte darauf das ihr den Ceylon-Zimt* dafür verwendet. Er ist der beste Zimt und wirkt auf unsere Gesundheit unbedenklich.



PRAXIS: HERSTELLUNG EINER ZIMTSALBE (FUSSBALSAM, WÄRMEND)

Ölauszug aus Zimt (Zimtstange) im Wasserbad 44 ml Öl und 4 g Bienenwachs, zusätzlich kann man ein paar Tropfen ätherische Öle begeben.

Praxis: Basis Reinigungsbalsam: für alle Hauttypen

Reinigungsbalsam entfernt Schmutz- und Schminkreste, regt die Durchblutung an. Mit einem Tuch und lauwarmen Wasser Reste entfernen.



Zutaten für ca. 140 Gramm

90 ml Sonnenblumenöl

2 TL Olivenöl

1 EL Sheabutter

1 EL Bienenwachs

12 Tr. Äth. Lavendelöl

8 Trr. Äth. Zitronenöl

Alle Zutaten bis auf die äth. Öle im Wasserbad schmelzen, wenn das Bienenwachs geschmolzen ist, vom Herd nehmen, die äth. Öle dazugeben und in ein Schraubglas füllen. Vor Licht schützen.

NEROLI GESICHTSSPRAY

Mit Neroliöl und Orangenwasser, duftet sehr gut, wirkt stresslösend, und verjüngernd.

Zutaten:

75 ml Mineralwasser

1 EL Orangenblütenwasser

1 TL Glycerin

5 Tr. Ätherisches Neroliöl

2 Tr. Ätherisches Bergamottöl



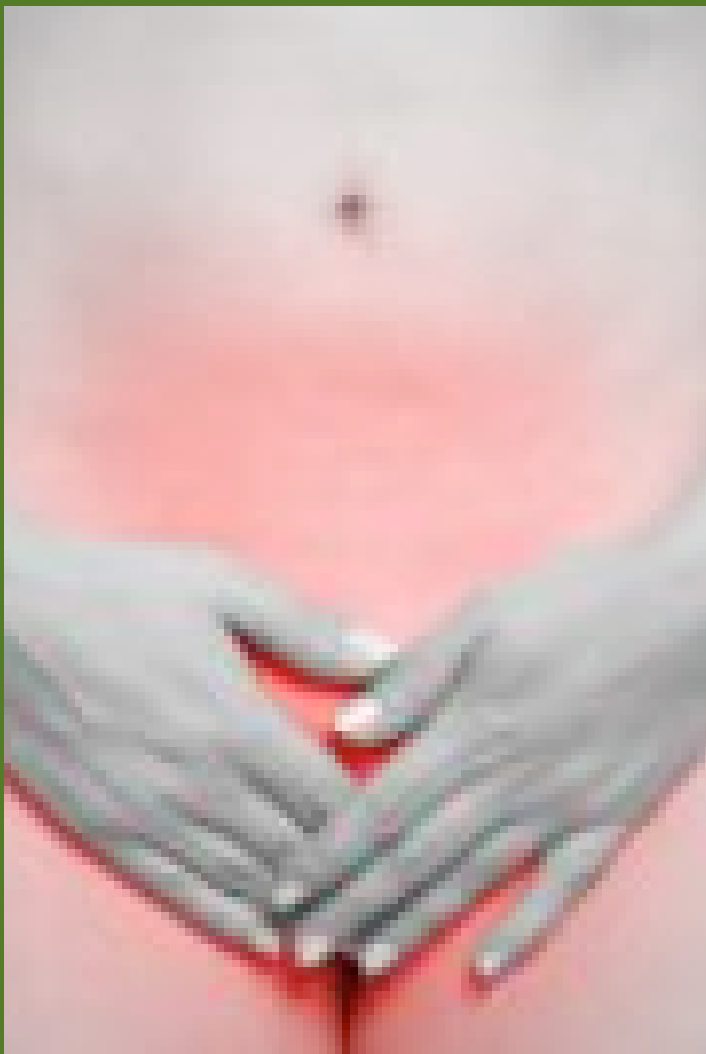
HERSTELLUNG VON SCHEIDENZÄPFCHEN

Vaginalzäpfchen gegen bakterielle Infektionen, Ausfluss, Pilze, bei Scheidentrockenheit

Basisrezept:

20 g Kakaobutter (2 g pro Zäpfchen – ca. 10 Zäpfchen)

Max. 10 Tropfen ätherisches Öl (siehe Zusammensetzung der Mischung)



Zusammensetzung der Mischung:

- 15 Tropfen Teebaumöl
- 15 Tropfen Lemongrass
- 35 Tropfen Palmarosa
- 35 Tropfen Rosengeranie

Aus der Zusammensetzung der Mischung werden 10 Tropfen für die Herstellung von 10 Zäpfchen (20 g Kakaobutter) verwendet.

Kakaobutter im Wasserbad bei niedriger Temperatur schmelzen, vom Herd nehmen - die 10 Tropfen ätherische Ölmischung einrühren - und in die Scheiden-Zäpfchen-Form einfüllen - abkühlen lassen - im Kühlschrank aufbewahren.

Wachstücher:

Praxis: Wir stellen Wachstücher her

- 1 Baumwolltuch
- 2 Bögen Backpapier
- 1 Bügeleisen
- Bienenwachs
- Olivenöl



Kümmel

Kümmel gehört zu den ältesten bekannten Gewürz- und Heilkräutern, Ursprungsland der Kümmelpflanze ist Asien, mittlerweile wird das Doldengewächs jedoch weltweit angebaut. Der aromatische Kümmelduft und -geschmack steckt in allen Teilen der Pflanze, am stärksten ist er jedoch in den Früchten, die hauptsächlich nach dem Ausreifen zum Würzen und für medizinische Zwecke verwendet werden.

Die in ihnen enthaltenen Wirkstoffe entlasten die Verdauung nach schweren Mahlzeiten – wohl die bekannteste Kümmel Wirkung.

Kümmel ist besonders reich an bestimmten ätherischen Ölen, die neben Vitamin C und Fettsäuren auch Gerbstoffe enthalten.

Diese Bestandteile wirken

- verdauungsfördernd,
- krampflösend,
- appetitsteigernd und entblähend,
- außerdem lindern sie Schmerzen und
- steigern den Milchfluss in der Stillzeit.

Frische Kümmelblätter schmecken mild und etwas nach Dill und Petersilie, Sie können diese gut in Salaten und Eintöpfen verwenden. Auch die Wurzelteile der Pflanze sind essbar und schmackhaft, und werden als Suppeneinlage geschätzt. Die ganzen Samenkörner werden meist zum Abrunden schwer verdaulicher Nahrungsmittel wie z.B. Kohl benutzt, verleihen aber auch Brot und Brötchen, Bratenfleisch, Käse und Kartoffeln ein feines Aroma.

Auch bekannte Spirituosen wie Korn und Kümmelschnaps erhalten ihren charakteristischen Geschmack durch Kümmel.

Tipp: Mitgekochter Kümmel wird nach etwa 30 Minuten bitter und sollte besser erst gegen Ende der Garzeit hinzugefügt werden.

Tipp: Wer den Biss auf die Kümmelkörner beim Essen nicht mag, braucht dennoch nicht auf die gesunde Kümmel Wirkung zu verzichten. Ihr könnt stattdessen gemahlenes Kümmelpulver in kleinen Mengen oder ein bis zwei Tropfen Kümmelöl auf einem Stück Zucker einnehmen. Kümmelsamen hilft gegen Pilze und Bakterien, fördert den Abbau von Giftstoffen in der Leber, fördert die Verdauung, Entgiftung für den Magen, beseitigt Verstopfung und Darmträgheit, wirkt entwässernd und harntreibend auch bei Einlagerungen in Füßen und Händen Mit Kümmelkörnern gefüllte Baumwollsäckchen sind schmerzlindernd bei Zahnweh und Rheuma.

Praxis Kümmelschnaps

3 Esslöffel Kümmel

1 Teelöffel Zucker

1 Prise Salz

¼ Liter Vodka oder Korn (38 %)

Kümmel mörsern, dann gemeinsam mit Salz und Zucker mörsern, alles in ein Glas geben und mit Vodka bedecken - durchschütteln - 8 Wochen stehen lassen und regelmäßig durchschütteln - abfiltern und in Flaschen abfüllen.

Krampflösend, gegen Bakterien, gegen Blähungen, gegen Pilze

Kümmelsalbe:

Ölauszug aus Kümmel im Wasserbad (44 ml Öl) - abseihen - 4 Gramm Bienenwachs begeben und ev. ätherisches Öl (Thymian)

Damit kann man den Bauch einreiben.

Reibung im Uhrzeigersinn - nach vorne - gut für alles was rausgehört (Blähungen)

Reibung gegen den Uhrzeigersinn - (bei Durchfall)

Kümmeltee:

1 Teelöffel pro Tasse - Kümmel an mörsern - mit heißem Wasser übergießen - eventuell Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Kamille dazu - 10 Minuten ziehen lassen und Schluckweise trinken.

Kuchenrezept

10 Eier

400 g weiße Schokolade

400 g Frischkäse (Brunch, Philadelphia...)

Eier trennen, Eiklar ganz fest zu Schnee schlagen, Schokolade im Wasserbad schmelzen, Dotter, Schokolade und Frischkäse mixen, Eischnee unterheben.

Kuchen in eine Tortenform – mit Backpapier ausgelegt

Rohr auf 170 Grad Celsius vorheizen – Kuchen ins Rohr für 15 Minuten bei 170 Grad – Rohr nicht öffnen! Nach 15 Minuten Temperatur auf 160 Grad reduzieren – Rohr nicht öffnen und Kuchen weitere 15 Minuten backen. Nach den insgesamt 30 Minuten – Rohr abschalten – Rohr nicht öffnen und Kuchen weitere 15 Minuten rasten lassen. Dann herausnehmen.

(Rezept aus dem Internet)





Hustenzuckerl aus Kräutern

Sehr gut für die Bronchien

Zutaten:

Saft von einer Biozitronen oder Bioorange

Alantwurzelsstücke

10 Gramm Kräuter (Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian)

3 Esslöffel Honig

200 Gramm Braunschwarzucker

300 ml Wasser

Staubzucker

Backpapier

Zitronensaft pressen, 300 ml Wasser in den Kochtopf geben, die Kräuter und Alantwurzelsstücke dazugeben und einen starken Teeauszug machen – ca. 15 Minuten kochen lassen, Zitrone dazu und Honig dazugeben, weiter köcheln, abfiltern, In die 200 g Zucker vorerst 5 Esslöffel zur Masse immer rühren dann immer wieder Flüssigkeit dazu bis die Masse zäh wird – abkühlen lassen.

Backpapier auf ein Blech legen, mit genug Staubzucker bestreuen, Masse darauf verteilen, wenn die Masse fester wird, Staubzucker darauf und Zuckerl formen, dann wieder in Staubzucker wälzen.

Theorieinput Tipps und Tricks Düngen von Zimmer und Gartenpflanzen

Frische Bananenschalen – sind sehr Calciumreich, in kleine Stücke schneiden und unter die Erde mischen.

Kartoffelwasser von gekochten Eräpfeln ist sehr Magnesium, Eisen und Phosphorhaltig – kann man aufheben und zum Blumengiessen verwenden.

Eierschalen – waschen – trocknen – mörsern-pulverisieren und im Garten auf die Erde – ins Blumenwasser zum Blumen gießen. Man kann es auch über das Essen geben- Calciumvorsorge. (kann auch gegen Schnecken helfen)

Abgestandenes Mineralwasser zum Blumen gießen

Kaffeesud (Phosphor, Schwefel, Stickstoffhaltig) unter die Erde mischen auch gut für Zimmerpflanzen. (Bei Kaffee-Kapseln einfach rauslösen)

Im Sommer Kaffeesud räuchern – hilft gegen Wespen

Bier – max. 2 mal pro Woche einen kleinen Schluck in die Erde (Hopfen, Malz und Magnesium Enzyme sowie Mineralstoffe)

Orchideen düngen mit Tier- oder Menschenhaaren. (z.B. aus der Bürste – klein schnippeln und unter die Erde mischen – Stickstoffreich

Holzasche unter die Erde mischen

Hornspäne damit die Pflanzen schneller wachsen

Reste von Teesud der Kräuter in die Erde einarbeiten

Natron – 1 mal pro Monat- 1 Esslöffel ins Gießwasser

Alter Germ, den man nicht mehr zum Backen verwenden kann – in Wasser auflösen – max. 1 mal pro Monat



ROTWEINLIKÖR 4 KANT

250 ml Rotwein

250 ml Korn (38 %)

250 ml Rum

250 ml Himbeersirup (Bio, oder auch selbstgemacht)

Alle Zutaten in eine Flasche füllen, durchschütteln und kaltstellen)



PARFUMHERSTELLUNG:

Praxis: Magischer Zauberduft

80 Tropfen Parfumöl, 80 %

Alkohol (z. B. Speicherung bei Vollmond)



HYOLURON-COLLAGEN-GESICHTSCREME

44 ml Mandelöl, 4 Gramm

Bienenwachs,

Wirkstoff

Hyoluron, Wirkstoff Collagen,

Parfumöl (Collagen und

Hyoluron ca. 5 Tropfen bei 44

ml)

PETERSILIENWEIN

Herz-Kreislaufmittel, und auch gut für die Venen

Man kann auch Rosmarin dazugeben - **ACHTUNG** Rosmarin nicht bei Menschen mit Bluthochdruck

3 mal täglich ein Likörglas nach dem Essen

Zutaten: Petersilie, Weinessig, Weißwein, Honig



1 Liter Weißwein in einem Topf erhitzen, 10 Stängel Petersilie klein hacken und zum Wein geben, 3 EL Weinessig, alles langsam sieden - 5 bis 10 Esslöffel Honig dazugeben - ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen - abfiltern und in sterile Flaschen abfüllen. Kühl lagern
Petersiliengesichtswasser

Petersilie in Alkohol (38 %) ansetzen - für 6 Wochen $\frac{1}{4}$ Petersilienansatz und $\frac{3}{4}$ destilliertes Wasser.

Beschwerden - welches Kraut

(einige Beispiele für äußerliche Anwendung)

Akne: Brennessel, Löwenzahn, Ringelblume, Kamille, Taubnessel, Thymian

Gewebeschwäche/Brüche: alle kieselsäurehaltigen Pflanzen
äußerlich: Ringelblume, Frauenmantel, Ackerschachtelhalm

Hautentzündungen: Ringelblume, Spitzwegerich, Kamille, Johanniskrautöl, Beinwell, Käsepappel

Insektenstiche: Spitzwegerich, Nelkenöl, Arnika, Aloe, Zwiebel

Schuppenflechte: Johanniskraut, Nachtkerzenöl

Warzen/Hühneraugen: Schöllkraut, Teebaumöl, Ringelblume

Juckreiz: Spitzwegerich, Thymian, Vogelmiere

Naturkosmetik

Öle:

Mandelöl: neutral und geruchslos - für jeden Hauttypen

Traubenkernöl: reife Haut, Anti Aging und bei unreiner Haut

Avocadoöl: trockene und empfindliche Haut

Makadamianussöl: trockene und feuchtarme Haut

Hanföl: empfindliche Haut, Neurodermitis, entzündungshemmend

Wildrosenöl: trockene und geschädigte Haut, bei Schwangerschaftsstreifen, Anti Aging, entzündungshemmend.



Flüssigkeiten:

Aloe Vera Wasser: bei trockener Haut, Akne, reifer Haut, gibt viel Feuchtigkeit ab, die Poren verengen sich.

Hamameliswasser: Bei fettender Haut und Mischhaut, Akne und großporiger Haut

Rosenwasser: jeder Hauttyp

Neroliwasser: Orangenblüten, bei jedem Hauttyp, bei empfindlicher und strapazierter Haut.

Lavendelwasser: bei fettiger Haut, Mischhaut, Akne, reifer und sensibler Haut

Emulgatoren:

Verbinden Öl mit Wasser

Lanolin – Wollwachs: für trockene Haut

Fluidlecithin (CM, BE, Super): trockener Haut, ist rückfettend und reichhaltig und wird aus Sojabohne hergestellt.

Konsistenzgeber:

Festigt das Produkt – je mehr Konsistenzgeber – desto fester die Creme

Kakaobutter: trockene Haut, oder für Nachtcremen, macht die Haut geschmeidig,

Sheabutter : für alle Hauttypen, für den Feuchtigkeitshaushalt, Anti Aging, ACHTUNG erst einrühren, wenn die Creme leicht abgekühlt ist.

Kokosfett: für alle Hauttypen, kühlend und zieht gut ein

Bienenwachs: für alle Hauttypen

Wirkstoffe:

D-Panthenol: alle Hauttypen, wundheilend, dringt sehr tief in die Haut ein, sehr gut auch bei der Nagelpflege.

Aloe Vera 10 fach: für feuchtigkeitssarme, trockene und sensible Haut, bei Sonnenbrand, Akne, gibt Feuchtigkeit.

Vitamin E: alle Hauttypen, Sonnenschutz, wundheilend, gegen Altersflecken

Vitamin C: für alle Hauttypen, gut für das Bindegewebe

Squalan: für alle Hauttypen (Gewinnung aus Oliven), weichmachende Eigenschaft – pflanzliches Silikon

Urea: für Feuchtigkeitsarme Haut, bei Akne und Neurodermitis

Gelbinder:

Xanthan: alle Hauttypen, Verdickung der Creme, kann nach und nach beigegeben werden.

Konservierung:

Kosmetisches Basiswasser – Haltbarkeit 3 Monate

Benzoe Siam äth. Öl – 10 Tr./5 Gramm natürliche Konservierung (10-14 Tage)

Paraben K.: 1-2 Tr. Auf 10 Gramm Pilzhemmend und Bakterienabweisend. Haltbarkeit 6 – 9 Monate

Viel Freude und Erfolg

Wünscht Euch Michi

Erstellt von Michaela Moser