

UNTERSTÜTZENDE HEILKRÄUTER UND GEWÜRZE

Pflanze/Gewürz	Wirkung	Zubereitung
Anis	<ul style="list-style-type: none"> • Blähungen • Husten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitkochen. • Als Tee, kann zu gleichen Teilen mit Kümmel und Kardamom gemischt werden.
Ingwer	<ul style="list-style-type: none"> • Lindert Übelkeit • Verbessert Fliesseigenschaft des Blutes • Obstipation • Krämpfen • Blähungen • Wärmend • Erkältungen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 TL geriebener Ingwer mit 1-2 Tassen kochendem Wasser aufgiessen, 5 Min. ziehen lassen, sieben, über den Tag verteilt trinken. • Bei Erkältungen mit Honig und evtl. wenig Zimt • Als Öl den Speisen beimischen. • Fleisch- und Reisgerichten gerieben beimischen. • Ingwerkekse, Ingwerbonbons, Gingerbeer
Kamille	<ul style="list-style-type: none"> • Krampflösend 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee: Mit kochendem Wasser aufgiessen, 2 - 3 Min. ziehen lassen.
Kardamom	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsfördernd • Appetitanregend • Krampflindernd • Schleimlösend • Gegen Mundgeruch und Karies 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Magenbeschwerden: 2 TL Kardamom, 2. Kümmel zerstoßen mit 1 TL Anis und etwas Fenchelsamen mischen, davon 1-2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 10 Min. ziehen lassen und sieben. Tägl. 2-4 mal trinken
Koriander	<ul style="list-style-type: none"> • Blähungen (sehr wirksam) • Appetitanregend 	<ul style="list-style-type: none"> • Als Kraut verwenden. • Passt zu Eintöpfen, Hülsenfrüchten

Kümmel (Carvonhaltig)	<ul style="list-style-type: none"> • Völlegefühl • Blähungen • Koliken • Durchfall • Fördert Fettverdauung • Bei „nervösen“ Magenbeschwerden • Stimmungsaufhellend • Mundgeruch 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee: 1 EL Kümmel mit 2-3 dl kochendem Wasser übergiesen, 20 Min. zugedeckt stehen lassen. Lauwarm in kleinen Schlucken trinken (wirkt bereits nach 10 Min.) • Mitkochen • Vor oder nach dem Essen kauen. (beseitigt auch Mundgeruch) • Kümmelöl den Speisen begeben
Kreuzkümmel	<p>Siehe Kümmel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fördert Fettverdauung 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitkochen (Passt zu Eintöpfen, Hülsenfrüchten, Kraut, Saucen, Dips)
Kurkuma, (Gelbwurzpulver Turmeric)	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviert den Gallefluss • Löst Bronchialschleim 	<ul style="list-style-type: none"> • Passt zu Eiern, Reis, Pouletgerichten, Dressings. (Am Ende der Kochzeit begeben, ansonsten bitter.)
Melisse	<ul style="list-style-type: none"> • Blähungen • Übelkeit • Regt Leber/Gallefunktion an 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee: Mit kochendem Wasser aufgiessen, 2 – 5 Min. ziehen lassen. • Als ätherisches Öl
Muskatnuss	<ul style="list-style-type: none"> • Fördert Gallefluss 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsichtig dosieren, Aroma wird durch anbraten verstärkt
Nelken	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt positiv auf alle Verdauungsfunktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitkochen • Als Öl zugeben
Oregano	<ul style="list-style-type: none"> • Regt Appetit an • Hilft Salz zu sparen • Oregano regt auch die Fettverbrennung. an 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitkochen • Als ätherisches Öl
Pfefferminz	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitanregend • Blähungen • Völlegefühl 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee: Mit kochendem Wasser aufgiessen, 2-5 Min. ziehen lassen. (Sollten Bauchkrämpfe auftreten, Tee kürzer ziehen lassen)
Rosmarin	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitanregend • Hilft Salz zu sparen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitkochen • Als ätherisches Öl