

Kräuter für Syndrom

Allgemein - Schlaflosigkeit

Baldrian

Blutdrucksenker, Nerven- und Beruhigungsmittel,
krampflösend, Linderung klimakterischer Beschwerden

Angstgefühle, Arthritis, Herzrhythmusstörungen, Hohen
Blutdruck, Nesselausschlag, prämenstruelle Syndrom,
Reizdarm, Schlaflosigkeit

Wirkstoffe: Baldriansäure, Valepotriate, Bizyklische Sesquiterpene, Alkaloide

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				

Hinweis:

Baldrianwurzel

Valerianae radix

bei nervösen Reizzuständen, Unruhe, Schlaflosigkeit,
Konzentrationsschwäche, nervösem Herzklopfen, nervösen
Magen- und Darmerkrankungen.

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	2 Teelöffel mit 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen und 8 Stunden stehen lassen oder mit kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 mal täglich lauwarm trinken oder abends 1-2 Tassen warm trinken	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				

Hinweis:

Allgemein - Schlaflosigkeit

Kamille (römische)

Chamaemelum nobile

Krampflösend und entzündungshemmend bei Verdauungsstörungen, beruhigt die Nerven und fördert guten Schlaf.
Äußerlich angewendet heilt er Wunden sowohl im Mund-Rachen-Raum als auch der Haut.

Bakterientoetend, Husten, Keuchhusten, Magenbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Bindehautentzündung

Wirkstoffe: Äth. Öl: Chamazulen, Bisabolol, Flavonoide, Cumarine

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
Hinweis:	Vor Dauergebrauch wird gewarnt, ansonsten unbedenklich						

Lavendel

Lavandula angustifolia

beruhigend

Amenorrhö, Karpaltunnel-Syndrom, Ohnmachtsanfälle, Schmerzen, Scheidenentzündung, Schlaflosigkeit, Schuppenflechte, Verbrennungen

Wirkstoffe: äth. Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Cumarine

Zubereitung		Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinweis:	Sein Aroma in der Duftlampe, als Badezusatz oder auch als Tee getrunken, wirkt entspannend auf Muskulatur und Nerven. Hilfreich auch bei Herzklopfen und Spannungskopfschmerz, innerlich gegen Magen-Darm-Beschwerden.						

Allgemein - Schlaflosigkeit

Taubnessel

Adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und schleimlösend.

Asthma
Atemwegserkrankungen
Ausschläge
Blasenleiden
Bronchitis
Darmstörungen
Ekzeme
Erkältung
Fieber
Furunkel
Gicht
Hämorrhoiden
Husten
Krampfadern
Magen-Darm-Beschwerden
Menstruationsbeschwerden
Prostataanschwellung
Schlaflosigkeit
Vaginalbeschwerden
Verbrennungen
Verdauungsschwäche
Wechseljahrsbeschwerden
Weißfluss
Wundheilung
Zyklusstörungen

Zubereitung Heil-Tee (Aufguss)

Dosierung: 3 TL Blüten und Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Davon täglich 3 Tassen trinken.

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Hinweis: