

Rezepte für Allgemein - Schlaflosigkeit

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

Aufgeschlagene Banane

Therapeutisch

Stopfend, 2x täglich essen, Reguliert Magen-Darm-Funktion

Kalorien
144

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Mixstab pürieren. Mindestens 5 Minuten braun werden lassen.

1 Stück Banane

Avokado mit Zitrone

Therapeutisch

Schlafstörungen, Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, beruhigend

Kalorien
289

Avokado halbieren, Kern entfernen, Zitronensaft hineingießen, salzen und auslöffeln.

1/2 Stück Avocado
1/2 Stück Zitrone Saft
1 Prise Salz

Bad mit Lavendel

Therapeutisch

beruhigend, regeneriert das Zentrale Nervensystem, Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit und nervösen Darmbeschwerden.

Kalorien
0

Bad einlassen und ein zugebundenes Stoffsäckchen mit dem Lavendel in das Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Säckchen kann mehrmals ausgedrückt werden bevor man es herausnimmt.

1 Säckchen Lavendelblüten

Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück Banane
400 ml. Sojabohnenmilch
1 TL Honig
1 Prise Zimtpulver
1 TL Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Cranberrisaft

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung vorbeugend, Fieber, Gegen freie Radikale, Gicht, Harntreibend, Magengeschwüre, Mundschleimhautentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel

Kalorien
43

Die Cranberris mit etwas Wasser mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit dem Honig süßen.

2 EL Cranberries
1 Tasse Wasser
1 EL Honig

Feigen mit Mozzarella und Honig

Therapeutisch

Fördert Verdauung, lindert Entzündungen, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, stillt Blutungen. Stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
415

Frische Feigen vierteln, Büffelmozzarella in Würfel schneiden, Basilikumblätter abzupfen. Aus hellem Balsamico, Traubenkernöl und Honig ein Dressing anrühren und abschmecken. Am Rand entsprechender Teller die Feigen platzieren. Die Mozzarellawürfel verteilen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Reichlich ganze oder grob in Streifen geschnittene Basilikumblätter darüber verteilen und mit der Marinade benetzen. Gewürztes Pizzabrot passt hervorragend dazu.

4 Stück Feige
1 Stück Mozzarella
1/2 Bund Basilikum (frisch)
2 EL Honig
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 EL Traubenkernöl
1 EL Essig Aceto Balsamico weiss

Getreidekaffee mit Kardamom

Therapeutisch

Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, Vermindert Fettgewebe.

Kalorien
3

Wasser, Kaffee, Zucker und Kardamom aufkochen und setzen lassen

1 EL Getreidekaffee
2 Kerne Kardamon
1 Tasse Wasser

Honigmilch

Therapeutisch

Beruhigend, Schlafstörungen. Leicht abführend. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
88

Milch leicht erwärmen und den Honig zufügen. In kleinen Schlucken trinken

1 Tasse Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 TL Honig

Joghurt mit Honig und Nüssen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, fördert Wundheilung. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid. Löst Steine.

Kalorien
258

Joghurt mit Honig und feingehackten Nüssen mischen.

125 g. Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 EL Honig
1 EL Walnüsse

Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, antioxidativ, löst Stagnation.

Kalorien
382

In einem Topf mit heißem Wasser 4 mittelgroße Kartoffeln geschält und kleingeschnitten und 2 mittelgroße Karotten kleingeschnitten geben, ein Stück von 1 Sellerieknolle, eine Prise Pfeffer, eine Prise gemahlene Kümmel, 1 kleine Knoblauchzehe zerdrückt, eine Prise Salz, 1 TL Zitronensaft köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Von 1 Bund Basilikum fein gehackt eine Hälfte in die Suppe geben und alles pürieren; die andere Hälfte des Basilikums anschließend unterrühren; mit Rosenpaprika, einer Prise Vollrohrzucker, 1 EL Olivenöl oder Butter, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz abschmecken.

500 ml Wasser
4 Stück Kartoffel
2 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück Sellerie Knolle
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Kümmel
1 Zehe Knoblauch
1 Prise Salz
1 TL Zitrone
1 Bund Basilikum (frisch)
1 Prise Rosenpaprika pulver
1 Prise Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 EL Olivenöl

Kompott aus Rhabarber

Therapeutisch

Fiebersenkend, schmerzlindernd, entgiftet, bakterizid

Kalorien
48

Rhabarber waschen und klein schneiden. Im Wasser weichkochen. Ein wenig abkühlen lassen und den Honig dazugeben.

100 g. Rhabarber
1 Tasse Wasser
1 EL Honig

Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.

Kalorien
608

Sellerie-Topfen

Sellerie mit Gemüsebrühe nach Grundrezept, Kümmel und Zitronenschale zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln, bis die Sellerie weich und die Gemüsebrühe fast verdampft ist. Mit dem Mixstab die Sellerie-Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft fein pürieren, mit dem Topfen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln

Ofen auf 200 ° C vorheizen.

Kartoffeln gut abbürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben, nebeneinander auf ein Backblech setzen. Schnittflächen leicht salzen und mit Öl beträufeln. Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

80 g.	Sellerie Knolle
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Kümmel gemahlen
1/2 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Zitrone Saft
200 g.	Topfen 20%
1/2 EL	Crème fraîche
6 Stück	Kartoffel
2 TL	Olivöl
1 Prise	Salz

Tee Baldriantee

Therapeutisch

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

Kalorien
0

Getrocknetes Baldriantee mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Tee abseihen und warm trinken.

1 TL	Baldrian
1 Tasse	Wasser

Tee Beruhigungstee

Therapeutisch

Für Babys ab dem 6. Monat. Stärkt das Blut. Fördert Verdauung.

Kalorien
0

Anissamen leicht zerstoßen und mit dem Süßholz und den getrockneten Melissenblättern in einen Teekessel geben. Wa ca. 2 Min. kochen und dann in den Teekessel gießen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen. (für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben).

1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 TL	Melisse
2 Stück	Süßholzwurzeltee
250 ml.	Wasser

Tee Ingwertee mit Honig

Therapeutisch

Honig lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid
Ingwer frisch fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt
Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
19

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Mit Honig süßen.

1 TL Ingwer frisch
1/2 Liter Wasser
2 TL Honig

Tee Johanniskrauttee

Therapeutisch

Ein wahrer Wohltäter für alle Gestressten und bei vorübergehenden
Stimmungstiefs! Johanniskraut hat eine beruhigende und Angst lösende
Wirkung. Hilft bei Erschöpfungszuständen.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Johanniskrauttee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Beim eingießen abseihen.

2 EL Johanniskraut
1/2 Liter Wasser

Tee Kamillentee

Therapeutisch

Blähungen, Brechreiz, Darmkrämpfe, Durchfall, Entzündung der
Mundschleimhaut, grippale Infekte, Magen- und Darmschleimhautentzündung,
schlecht heilende Wunden, Übelkeit, Erkältungskrankheiten, Hautausschläge,
Entzündungen im Genital- und Afterbereich.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Kamillenblüten dazugeben und 10 min. ziehen lassen.

1 TL Kamille
1 Tasse Wasser

Tee Lavendelblütentee

Therapeutisch

Zentrale Nervensystem, Unruhezuständen, Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit
und nervösen Darmbeschwerden

Kalorien
0

Der Lavendelblütentee wird mit siedendem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen, abseihen. Ev. mit Honig süßen.

1 TL Lavendelblüten
1 Tasse Wasser