

#01 Himmelschlüssel oder Schlüsselblume |



Der Frühling ist wieder da - in dieser Jahreszeit kann man manche Blüten sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich nutzen. Wenig bekannt ist z.B. die heilsame Wirkung der Schlüsselblume. Himmelschlüssel, die den Himmel öffnen - jedenfalls den grauen Winterhimmel, sodass ein paar Sonnenstrahlen auf die Erde fallen, galten schon immer als Wohltäterinnen.

Der Frühling ist wieder da - in dieser Jahreszeit kann man manche Blüten sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich nutzen. Wenig bekannt ist z.B. die heilsame Wirkung der Schlüsselblume. Himmelschlüssel, die den Himmel öffnen - jedenfalls den grauen Winterhimmel, sodass ein paar Sonnenstrahlen auf die Erde fallen, galten schon immer als Wohltäterinnen.

Sitzt der Husten fest und macht das Abhusten aufgrund der zähen Sekrete Schwierigkeiten, dann bewährt sich die saponinhaltige Schlüsselblume als schleimlösender, hustenstillender Tee. – Besonders günstig wirkt sich diese Heilpflanze auch bei Altershusten der Senioren aus. Da muss man nicht nur das Abhusten erleichtern, sondern auch den Kreislauf entlasten. Und das vermag diese Pflanze auf vorzügliche Weise, indem sie für eine verstärkte Wasserausscheidung sorgt. Schlüsselblumen-Tee erleichtert das Abhusten und wirkt gleichzeitig harntreibend.

Schlüsselblumen-Tee | Die Schlüsselblume ist eine der feinsten Teekräuter. Man nimmt frische Schlüsselblumen, übergießt sie mit heißem Wasser und lässt den Tee ca. 20 Minuten ziehen, anschließend abseihen, mit Zucker oder Honig süßen. Ergibt einen herrlich aromatischen, goldgelben Tee. Sehr gut geeignet auch als Schlaftee, wirkt beruhigend auf Herz und Nerven, hat eine blutreinigende Wirkung, lindert Migräne und nervöse Kopfschmerzen.

Schlüsselblumen-Likör | 1. Die Blüten werden bei sonnigem und trockenem Wetter um die Mittagszeit gepflückt. – 2. Eine je nach Bedarf große weithalsige Flasche wird bis zur Hälfte damit gefüllt. – 3. Nun das Glasgefäß mit gutem 50-%igem Obstbrand aufgießen. – 4. Gut verschließen und 14 Tage lang ins Fenster stellen, danach abseihen und filtrieren. – 5. Danach wird mit dem halben Quantum der filtrierten Flüssigkeit Wasser 1 : 1 mit der gleichen Gewichtsmenge braunem Zucker und Beigabe von Zimtrinde aufgekocht. Die Zuckerlösung abseihen, temperieren und dem Schlüsselblumen-Extrakt beimischen. – 6. Nochmals 14 Tage stehen lassen. Zuletzt in Flaschen abfüllen, dunkel und kühl lagern.

Dieser Likör ist von hellgelber Farbe. Stamperlweise getrunken, hilft er besonders älteren Leuten, die an Rheuma oder Gicht leiden. Auch stressgeplagte Nerven werden besänftigt.

Quelle: <http://www.kraeuterpfarrer.at/kraeuterpfarrer/gesundheitsstipps>; ORF.at: Die Wiese auf dem Teller; <http://noe.orf.at/tv/stories/2581818>; Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes; Bild: Wikimedia

#02 RWO-SHR Mineralkonzentrat |



Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe. Da sie der Körper wie die Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Durch unsere unausgewogene Nahrungsaufnahme, oftmals hektische und belastende Lebensgewohnheiten, sowie vielzählige andere Faktoren kommt es zu einer Reduzierung der Grundsubstanzen des menschlichen Körpers. Zu den Grundsubstanzen zählen auch die wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente. Selbst bei einer regelmäßigen und ausgewogenen Ernährung kann unser Mineralhaushalt nicht optimal im Gleichgewicht gehalten werden.

RWO-SHR Mineralkonzentrat wird aus dem Salt-Lake des Staates Utah (USA) gewonnen und ist ein hochkonzentriertes Mineralstoff- und Spurenelementpräparat - beinhaltet 80 verschiedene lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind anorganische Nährstoffe, die Sauerstoff von Zelle zu Zelle transportieren und dafür sorgen, dass Stoffwechselprozesse geregelt ablaufen. Weitere Funktionen sind z.B. Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes, Umwandlung organischer Verbindungen, Reizleitung über die Nerven uvm.

Das Präparat hat eine hohe Affinität zu den roten Blutkörperchen und kann daher sehr rasch durch den gesamten Organismus geschleust werden und erreicht sämtliche Zellen. Das Nervensystem, Verdauungssystem, das Immunsystem, das Stoffwechselsystem und somit der Säure- Basenhaushalt werden im Gleichgewicht gehalten.

Um unseren Körper wieder in Schwung zu bringen, empfehlen wir die Einnahme der RWO-SHR Mineraltropfen. Passend dazu haben wir einen interessanten Erfahrungsbericht von einer RWO-SHR Freundin, die auch Masseurin ist, erhalten und sind immer wieder sehr erfreut zu hören, wie effektiv die RWO-SHR Mineraltropfen wirken.

„Als Masseurin habe ich oft eine sehr schweißtreibende Arbeit. Vor einigen Jahren war es im Sommer sehr heiß in meinem Arbeitsbereich und ich habe, um den Flüssigkeitsverlust durch vermehrtes Schwitzen auszugleichen, fleißig Wasser getrunken. Nach nicht allzu langer Zeit stellten sich Muskelschmerzen bei mir ein, die ich zuerst der intensiven Arbeit zugeordnet hatte. Erst als die Schmerzen dann meinen ganzen Rücken betrafen und ich in meiner Beweglichkeit deutlich eingeschränkt war (weil schmerzhaft), war mir klar, dass ich nicht nur Wasser, sondern auch Mineralien abgeschwitzt hatte. Nach einwöchiger Einnahme des Mineralstoffkonzentrates war der Spuk wieder vorbei und ich hatte keine Beschwerden mehr. Das erhöhte Schwitzen im Klimakterium hat mich wieder an die damalige Situation erinnert. Ich versuche, wann immer es mir relevant erscheint – ob sportliche Betätigung, oder sonstige körperliche Belastung – meinen Mineralhaushalt mit dem Konzentrat auszugleichen.“