

ELISABETH ENGLER

DIE BESTEN HAUSMITTEL SELBST GEMACHT AUS DEM THERMOMIX®

KRÄUTERMEDIZIN, WICKEL UND HEILSALBEN
FÜR DIE GANZE FAMILIE

riva

INHALT

Vorwort	6
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®	7
Kräuter und Heilpflanzen	7
Kräutertees	9
Erkältungstee	11
Schnupfentee	12
Asthmatee	13
Krampftee	14
Schmerztee	15
Anti-Infekt-Tee	16
Men's-Health-Tee	17
Hustentee für Kinder (und stillende Mütter)	18
Schäfchentee für Kinder (und stillende Mütter)	19
Bäuchleintee für Kinder (und stillende Mütter)	20
Tinkturen und Kräuterauszüge	21
Vogelmieren-Urtinktur	24
Katzengamandertinktur	26
Rosmarintinktur für den Kreislauf	27
Rosmarintinktur für Jugendliche	28
Pflanzliches Antibiotikum	30
Tinktur für die Prostata, Blase und Gebärmutter	31
Lymphtinktur	32
Essigkonzentrat gegen Schweißfüße	33
Gurgellösung bei Hals- und Rachenentzündung	34
Hauswurztinktur	35
Walnusstinktur	36

Heilende Salben und Balsame	37
Nasenbalsam	42
Birkensprossensalbe nach Hildegard von Bingen	43
Löwenzahnsalbe	44
Pappelknospenbalsam	45
Beinwellsalbe	46
Brummkopfsalbe	48
Holunderblütensalbe	49
Gundermann-Gänseblümchen-Wundbalsam	50
Lavendelsalbe mit Propolis	52
Hauswurz-Basilikum-Salbe, kalt gerührt	54
Ringelblumensalbe	56
Kräuteröle und Mazerate	57
Lavendel-Kräuteröl	59
Löwenzahn-Rosmarin-Massageöl	60
Ischiasöl	61
Holunderblüten-Vanille-Öl mit Zitrone	62
Königskerzenöl	64
Wundöl (Kräutermazerat)	65
Schmerzöl mit Birkenöl	66
Johanniskraut-Rotöl (Kräutermazerat)	68
Arnikaöl (Kräutermazerat)	70
Heilende Kräuterweine und belebende Tonika	71
Dill-Fenchel-Wein	72
Herz-Nerven-Tonikum	73
Birkensprossen-Essenz	74
Lindenelixier für guten Schlaf	75
Lavendel-Rosen-Tonikum	76
Rotwein mit Ei, Kräftigungsexlixir	76

Heilschnäpse und -liköre	77
Ingwerschnäpsle	78
Hauswurzbrand	79
Brennnesselgeist	80
Magenwohltat	81
DIY-Melissengeist (nach Karmeliter Art)	82
Walnusslikör	84
Hagebuttenelixier	85
Zitronenmelissenlikör mit Honig	86
Kräutersirup und -honig	87
Ingwer-Zitronen-Sirup für die Abwehr	88
Schnupfensirup	89
Mir geht's-gut-Honig	90
Zwiebel-Thymian-Honig	91
Energie-Nusspaste	92
Heilende Wickel und Umschläge	93
Nierenwickel mit Ingwer	94
Kartoffelwickel	96
Zitronen-Essig-Wickel	98
Kompresse bei Blasenentzündung, Blasenreizung oder zur Vorbeugung	99
Heilerde-Kamillen-Wickel	100
Heilspeisen: Gesundheit und Kraft aus dem Topf	101
Hühnersuppe – nicht nur für die Seele	102
Goldpaste und »Wundermilch«	104
Karottensuppe mit Fenchel	106
Ghee	107
Augenfit: der Smoothie für die Sehkraft	108
Bezugsquellen	110