

# Kräuter die uns durch die Coronazeit begleiten dürfen.

Es gibt in der Natur genug Pflanzen, die für ein gesundes Immunsystem sorgen.

- Grünkohl
- Holunderbeere
- Aroniabeere
- Echinacea, Sonnenhut
- Sanddorn
- Hagebutten
- Bärlauch
- Ingwer



Als kleine Auswahl, wenn wir diese Kräuter in unsere Ernährung integrieren, kommt unser Körper mit jeder Krankheit besser zurecht.

## Blattgrün, auch Chlorophyll genannt sorgt für gesundes Blut und Gesundheit

Das bedeutet, dass besonders dunkel grünes Gemüse und Kräuter, uns gerne durch diese schwierigen Zeiten begleiten darf.

Gemüse	Kräuter
Grünkohl	Bärenklau
Brokkoli	Brennnessel
Grüne Paprika	Beifuß
Spinat	Schafgarbenblätter
Rucola	Löwenzahnblätter

## Desinfektionsmittel

90 ml Alkohol ca 80 %  
10 ml Glycerin pflanzlich  
6 Tropfen ätherisches Öl

Alkohol mit einem Alkoholgehalt von über 60 % mit antiviralen ätherischen Ölen mischen. Sowie bei einem Massageöl, nehmen wir auch hier nie mehr als 6 Tropfen eines ätherischen Öles, da sonst allergische Reaktionen ausgelöst werden können, aber 6 Tropfen sollten es sein, um eine Wirkung zu erzielen. Auf 90 ml Alkohol sollten wir 10 ml Glycerin verwenden für die Handpflege, da Alkohol der Haut die Fette entzieht. Dabei darauf achten, dass das Glycerin aus pflanzlichen Stoffen hergestellt wird, da es auch Glycerin auf Mineralölbasis gibt. In Sprühflaschen geben, die sind in jedem Drogeriemarkt zu erhalten.

*Gut geeignet ist da:*

Thymian  
Bergamotte gleich noch Stimmungsaufhellend  
Salbei  
Oregano  
Beifuß  
Rosmarin  
Engelwurz

Wenn Sie mehr wissen möchten, oder Rezepte wünschen, für 5 Euro können Sie Unterlagen darüber bei mir bestellen. Bleiben Sie gesund.

## Kräuterschule des Nordens NRW

Inhaberin Petra Höner

Heilkräuterexpertin  
nach Kneipp

Eibenweg 8

32457 Porta Westfalica

Tel.: 05 71 / 7 79 03 03

Fax: 05 71 / 7 98 98 42

eMail: Petra@WeiseFrauenamJakobsberg.de

www.weisefrauenamjakobsberg.de

