

Emilys kleine Teekunde

von Emily Tabitha Frost – WickedWorld.de

Anis – Eine Abkochung von Anis wirkt anregend auf die Verdauungsorgane, hemmend auf Gärungsvorgänge, entblähend. Bei Asthma, krampfartigem Husten, schweren Bronchialkatarrh mit Eibischwurzel, Fenchel und Thymian mischen.

Apfelschalen – Ein Aufguss von getrockneten Apfelschalen (10 Minuten ziehen lassen) wirkt gegen Rheumatismus, Leber- und Nierenerkrankungen. Durststillend, kühlend.

Baldrian – Bei Angst- und Krampfständen, Kopfschmerzen nach geistiger Überanstrengung, Asthma, nervösen Magenbeschwerden, nächtlichem Aufschrecken der Kinder und Einschlafstörungen. 10 g Baldrian auf eine Tasse Wasser, 12 Stunden einweichen, aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. In kleineren Gaben wirkt er anregend auf Herz und Kreislauf.

Benediktenkraut – Der Teeaufguss (2 TL auf eine Tasse) regt die Magen- und Darmtätigkeit an, wirkt bei entzündlichen Erkrankungen des Darmes und der Gallenblase. Der Tee ist bitter, sollte aber dennoch ungesüßt getrunken werden! Wunden und Geschwüre heilen gut bei Anwendung von Bädern oder Umschlägen mit dem Teeaufguss. Durch Zusatz von Kamille und Schafgarbe wird die Wirkung gesteigert!

Eibisch – Eine Abkochung der Wurzel und Blätter hilft bei Darmkatarrh und Magenschleimhautentzündungen. Mit Kamille erzielt man eine verstärkende Wirkung! Ein Kaltauszug der Wurzel (1 TL auf eine Tasse Wasser über Nacht stehen lassen) hilft bei hartnäckigem Husten (drei Tassen täglich!).

Fenchel – Eine Abkochung wirkt krampflösend und entgiftend im Magen-Darm-Kanal, hemmt abnorme Gärung und wirkt durchblutungsfördernd auf die Beckenorgane der Frauen. Wegen seiner Inhaltsstoffe Terpene fördert er bei starker Bronchitis den Auswurf und ist krampflösend bei Keuchhusten.

Hagebutten – Bei leichter Abkochung über längere Zeit genommen harntreibend. Über Nacht eingeweicht und kurz gekocht, ergibt er ein durststillendes Getränk.

Kakaoschalen – Die Schale der Kakaobohne birgt den feinen und wertvollen Geschmack, wirkt anregend auf die Nerven und durch den natürlichen Gehalt an Theobromin heilsam auf die Nieren. Eine Abkochung (10 Minuten) mit einer Vanillestange ist wertvoller als Kakao und Schokolade.

Kamille – Ein Aufguss der frischen oder getrockneten Kamille hat eine

entzündungshemmende, heilende Wirkung, krampflösend auf Verdauungs- und Beckenorgane, entblähend. Für Einläufe, Spülungen, Dampf- und Vollbäder geeignet!

Lindenblüten – Ein Aufguss der Blüten und Blätter ist ein schweißtreibendes Mittel, steigert die Abwehrkräfte des Körpers bei Grippe und Erkältungen.

Malve – Eine Abkochung ist bei entzündlichen Erkrankungen der Schleimhäute (Mund, Bronchien, Magen, Darm) angezeigt. Durststillend, erfrischend!

Melisse (Zitronenmelisse) – Ein Aufguss wirkt beruhigend, krampfstillend und entblähend. Bei nervösen Kopfschmerzen, Herzklopfen oder Schlafstörungen.

Pfefferminze – Der Aufguss macht die Magenschleimhaut unempfindlich, dadurch gut bei Übelkeit und Brechreiz. Leber- und Gallentätigkeit werden angeregt. Er wirkt entspannend und beruhigend auf die Verdauungsorgane. Bei Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen allerdings unangebracht!

Salbei – Der Aufguss wirkt gegen übermäßige Schweißabsonderung und Magenschleimhautentzündung, allgemein entspannend und beruhigend. Spülungen bei Zahnfleischentzündungen, Mandelentzündungen und Rachenkatarrh.

Schafgarbe – Ein Aufguss wirkt mild anregend auf die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen, besonders der Leber. Entzündungshemmend, entspannend, auch bei Krampfzuständen der Beckenorgane und bei Kreuzschmerzen.

Taubnessel (weiße) – Ein Aufguss der Blüten und Blätter ist schleimlösend und harntreibend. Besondere Wirkung auf das Gefäßsystem der Organe des kleinen Beckens. Kräftigungsmittel besonders in der Mischung mit Schafgarbe!

Tausendgüldenkraut – Bittermittel, Kaltauszug über Nacht, kurz aufkochen, mehrmals täglich 30 Minuten vor dem Essen trinken. Regt die Magen- und Darmmuskulatur an und ist ein allgemein kräftigendes Mittel bei Appetitlosigkeit und bei Salzsäuremangel des Magens. Muss über längere Zeit eingenommen werden!

Thymian – Der Aufguss hat eine krampflösende, sekretverflüssigende, auswurffördernde und stark desinfizierende Wirkung. Bei Asthma, Bronchitis, des Weiteren bei krampfartigen, infektiösen Magen- und Darmenerkrankungen und bei entsprechenden Zuständen bei Blase und Niere sowie bei Blasenkatarrh. Nicht bei Kopfleiden verwenden!

Veilchen – Ein Aufguss von Blüten und Blättern wirkt hautreinigend und ist ein gutes Hustenmittel.

Weißdorn – Ein Aufguss von Weißdorn (30 Minuten ziehen lassen) kräftigt die

Herzmuskulatur, fördert und verbessert die Durchblutung der Kranzgefäße.
Beruhigendes, ausgleichendes, blutdruckregulierendes Herzmittel. Ist über Monate zu trinken, jedoch kein Wundermittel mit Sofortwirkung!

Durch das Süßen mit echtem Honig erhöht sich die Wirksamkeit der Tees!

Mein ganz besonderer Tipp: **Ingwertee**

Ein etwa walnussgroßes Stück frischer Ingwerwurzel in einem Mörser zerreiben. In einem geschlossenen Topf mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen den Tee noch etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Abseien und mit etwas Honig, Zimt und Muskat gesüßt in kleinen Schlucken trinken. Dem Ingwertee wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt, die in der Regel nach wenigen Stunden nach der Einnahme auftritt. Es wird einem *warm ums Herz*, was nichts anderes bedeutet, als dass der Ingwertee vermag, unseren Körper ganzheitlich von innen zu wärmen. Ein wirklich toller Effekt!

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch von Emily Tabitha Frost, das am 30. April 2023 erscheinen wird unter dem Titel: **Mit Kindern durch das Hexenjahr**

Alle Texte, Textteile, Grafiken, Layouts sowie alle sonstigen schöpferischen Teile dieses Werks sind unter anderem urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren, die Digitalisierung, die Farbverfremdung, sowie das Herunterladen z. B. in den Arbeitsspeicher, das Smoothing, die Komprimierung in ein anderes Format und Ähnliches stellen unter anderem eine urheberrechtlich relevante Vervielfältigung dar. Verstöße gegen den urheberrechtlichen Schutz sowie jegliche Bearbeitung der hier erwähnten schöpferischen Elemente sind nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Verlags und des Autors zulässig. Zuwiderhandlungen werden unter anderem strafrechtlich verfolgt!

Dieser Text soll dem Einzelnen als Anregung dienen. Für seine Handlungen ist der Einzelne jedoch selbst verantwortlich. Eine Haftung der Autoren, Emily Tabitha Frost, sowie des Verlags WickedWorld.de für Umstände, die aus oder im Zusammenhang mit der Nutzung des Texts resultieren, ist ausgeschlossen.