

Kräuter und Heilmittel	Eigenschaften	Zubereitung
Apfel	Verdauung regulierend	Gerieben hilft er bei Durchfall Lange gekaut hilft er bei Verstopfung
Beinwelltinktur	schmerzstillend bei Blutergüssen, Verstauchungen, Prellungen, Gelenksschmerzen, Rückenschmerzen, bei Husten und Erkältung	Auch zusammen mit Birkenrinde und Schafgarbe
Birkenrinde	Bei Husten und Erkältung	Als Tinktur zusammen mit Schafgarbe und Beinwell
Chlorella-Alge	stimuliert auf außergewöhnliche Weise die körpereigenen Selbstheilungskräfte und die Entgiftung, regt Wachstumsprozesse an und ist damit für Kinder angezeigt, wenn geistiges und körperliches Wachstum verlangsamt sind; belebt Stoffwechsel, Reparatur und Wiederherstellung von geschädigtem Gewebe; regt Wundheilung an; Stärkung des gesamten Stoffwechsels, verbesserter gesundheitlicher Zustand, Haare, Nägel. Außerdem Anwendung bei Vergiftungen mit Schwermetallen, chemischen Toxinen und Mykotoxinen, Gefäßerkrankungen, Krebs, Erkrankungen an Leber und Nieren, Bluthochdruck, Arthritis, Verdauungsstörungen, Diabetes, Hautprobleme, Immunschwäche, ADS und Hyperaktivität.	Chlorella wird sowohl innerlich wie auch äußerlich zur Heilung angewandt.
Chillisalbe	bei Schmerzen, durchblutungsfördernd	
DMSO (Dimethylsulfoxid)	Schmerz lindernd, DMSO gehört zu den Lösemitteln und zieht tief in die Haut ein, z.B. bei verspanntem Nacken	ein paar Tropfen mit etwas Wasser mischen als eine Art Tinktur auf die betroffene Stelle reiben und einziehen lassen
Efeu	reinigend und giftig (kleine Mengen nehmen !!!)	zum Räuchern
Eibischsirup	bei Husten, Erkältung	
Fenchel	Halsschmerzen	Fencheltee (mit Honig)
Holunderbeeren	Grippe, Erkältung, Influenza	Holunderbeerenextrakt
Ingwer	gesund, stärkt und unterstützt das Immunsystem, wirkt reinigend, ist ein natürlicher Wachmacher, heizt innerlich ein (macht warm)	Ingwertee
Kamille	entzündungshemmend	gut zum Inhalieren
Kokosöl	Schutz vor Zecken im Wald, trockene Haut, Zähneputzen	eincremen Öl 5min einfach im Mund spülen
Kurkuma	gesund, stärkend, mobilisierend, hinterlässt an fast jeder Oberfläche intensive gelbe Flecken	als Gewürz
Lavendel	als Tee am Abend beruhigend	Lavendel, kleines Stück Ingwer, 3-5 Blätter Melisse, 3 Blätter Pfefferminze, auf 300 ml Wasser getrunken am Abend
Lavendelöl	Verbrennungen	
Lorbeerblätter	reinigend	zum Räuchern

Melisse	als Tee am Morgen wach machend	Tee, frisches Kraut, 5 Blätter je Tasse, 3 Minuten ziehen lassen, Pfefferminze unterstützt noch
Pfefferminze	wirkt kühlend, super bei Fieber mit Hitze, schlecht bei Fieber mit Schüttelfrost	
Ringelblume	entzündungshemmend, Schorfstellen, Wundbehandlung	Ringelblumensalbe
Salbei	Nach dem Zahnziehen, entzündungshemmend, Gurgeln bei Halsweh und trockenem Husten	Schmeckt auch wunderbar in diversen Gerichten
Schafgarbe	Bei Husten und Erkältung, bei Menstruationsbeschwerden	Als Tinktur zusammen mit Birkenrinde und Beinwell
Schwedenkräuter	zur Wunddesinfektion, Hautausschlag, Pickel, Hämorrhoiden, Narbenheilung	selbst ansetzen nach Maria Treben Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“
Topfen	Entzündungen, Verstauchungen abschwellend, entzündungshemmend, fiebersenkend	Topfenwickel (max. 30min)
Thymian	reinigend	zum Räuchern
Zwiebel	Erkältung, Husten, Schleim lösend, Mittelohrentzündung	Zwiebelsaft pur. Hustensaft: Zwiebel mit Rohrzucker im Glas ansetzen und einige Stunden stehen lassen

Homöopathie		
Apis	Insektenstiche	
Arnica	Verletzungen, Verstauchungen, Prellungen, Unfälle, Zahnarzt	
Belladonna	Verbrennungen, Sonnenbrand, Fieber, trockener Husten	
Ferrum Phosphoricum	Beginnende Erkältung	
Pulsatilla	quakiges Kind, Schleim abhusten, Erkältung	

weitere Mittelchen		
JHP-Öl	Erkältung, Schnupfen, Inhalieren	Aus der Apotheke
Babix	Bei Erkältung	Nachts ein paar Tropfen aufs Kopfkissen
Magnesium	Bauchweh, Muskelkater, Kopfschmerzen	Schüsslersalz Nr. 7

Putz- und Reinigungsmittel		
Kernseife	Fleckenentferner	
Natron	Putzmittel gegen Kalk, Fleckenentferner	
Waschnüsse	Kleider waschen	
Zitronensäure	Putzmittel gegen Kalk	