

Blärmstens empfohlen von HM: Konrad Karl

## Die pflanzliche Haus-Apotheke

### 1. Drei Wunderpflanzen:

a) Salbei: Nervensystem-Verdauung (Leber-Magen-  
-Übelkeit) - senkt Blutzucker - heilt Geschwüre  
(Mundbereich) - hilft Genesenden

b) Kohl: äußerlich: Blattumschläge → Wunden-Abszesse  
innerlich: als Saft (bei Magen- u. Darm-Entzündung)  
als Sauerkraut: 1 kg → 20g Zucker - 7,5g Salz; enthält  
→ Vit: 12 u. C; → Cholin; leitet Gift aus → ges. Blut  
rheumatische Schmerzen; gute Wundheilung!

c) Knoblauch: senkt den Blutdruck; Arteriosklerose!  
bei Herzjagen; Durchfall; Risiko bei Magen-  
und Darmkrebs wird gesenkt; - Tropfen: →  
350g Knoblauchzehen (zerkleinert) in 300 ml Alkohol (95%)  
geben → 10 Tage ziehen lassen - abseihen!

2. Weide: der Supperstar unter den Schmerzmitteln  
(Aspirin) bei Kopfschmerzen, Grippe, Rheuma  
als Tee:  $\frac{1}{2}$  l Wasser → 1 EL - Kraut - 10 Min - tägl. 3 Tassen  
Gelatinekapseln: jeweils 2 Kaps. früh, mittags, abends

3. Wiesenkönigin (= Mädesüß) → entzündungs-  
hemmend bei Gelenkschmerzen (Rheuma, Gicht)  
als Tee: 1 l → 40g getrockn. Blüten - 10 Min; tägl. 3-4 TEs.  
Gelatinek: 2 Kaps. morg, mitt., abends zu 2 Mahlz.

4. Kamille - bei Migräne u. Menstruation  
als Tee: auf 1 Tasse → 10 Blütenköpfe → 10 Min  
etwas Honig u. einige Tropfen Zitronen dazu  
Gelatinek: 2 Kaps. jew. morg u. abends zu 2 Mahlz.



5. Arnika ~ der Klassiker bei stumpfen Verletzungen  
 a) als Salbe: mehrmals tägl. auftragen  
 b) als Tinktur: Umschläge → 1 EL Tinktur → in 1 L Wasser  
 c) als Globuli: (Arnika D3) → 3x tägl. 3 Glob. zw. d. Mahlzeiten
6. Beinwell ~ alle Beschwerden des Bewegungsapparates (Knochen, Sehnen, Muskel)  
 Wundheilung durch Cholin u. Mantoine
7. Johanniskraut ~ Balsam für die Nerven  
 Elyfer Nr 1 bei Schlaflosigkeit - Antidepressivum  
 innerlich: mehrere Wochen → tägl. mehrere Tassen  
 äußerl.: bei Wunden, Muskelschmerzen → Öl
8. Sonnenhut (Echinacea) → Immunsystem ↑  
 reinigt Lymphe u. Blut ~ neutralisiert  
 Säureüberschuss - Infektionskrankheiten ↓  
 Antibiotikum - antiseptisch - schmerzstillend
9. Schochthalm (= Zinnkraut) - universelles Heilmittel  
 → hoher Gehalt an Silizium (→ Umwandlung in Kalzium)  
 → wichtig für Knochen; verhindert übermäßiges Zellwachstum → Krebs ↓; Entgiftung, Diabetes  
 Erschöpfung - Depressionen - Arteriosklerose  
 Einnahme → bedenkenlos lang (Pulver tägl. 2-4g)
10. Ringelblume: → Gastraltr. - Blutarmut - Krebs ↓  
 Wunden - Augenbad - Depressionen
11. Spitzwegetich: Pflanze der kleinen Wunden u. Stiche
12. Melisse, Fenchel, Mintze: → Verdauung
13. Roskastanie: → Venenleiden, Hämorrhoiden
14. Mageneschwür → Eielerde
15. Ginkgo biloba: Innitus, Schwindel, Durchblutung ↑



## Pflanzliche Ex. A

### Kürze Zusammenfassung

1. **Teufelskralle**: Arthritis, Rheuma  
Muskel, Gelenke - Krebsvorbeugung  
Kopfschmerzen, Thrombose
2. **Ginkgo biloba**: Durchblutungsstörung  
im Gehirn → Ohrgeräusche, Schwindel, Migräne  
~ Krampfadern, Hämorrhoiden
3. **Johanniskraut**: Wundheilung  
Nervenbalsam - Depressionen
4. **Echinacea**: Antibiotikum - Lymph-  
u. Blutreinigung - Immunsystem ↑  
antiseptisch - Schmerzstillend
5. **Schachtelhalm**: Silizium → Umwandl.  
in Kalzium → Knochenbrüche, Ibc,  
Diabetes, Arteriosklerose, Krebs ↓
6. **Ringelblume**: Hauterkrankungen -  
Wunden, Depress., Blutarmit, Krebs ↓
7. **Spitzwegerich**: bei kleinen Wunden  
und Stichen

12

8. **Beinwell**: enthält Cholin u. Allantoin  
→ Wundheilung: zerstörte Bandscheiben  
Muskel, Knochen, Sehnen, Bluterg, Nerven
9. **Ginseng**: Höchstleistungen, Vita-  
lität ~ Immunsystem ↑, Blutdruck ↓  
Konzentration ↑, Diabetes, Gift ↓
10. **Aloe vera**: Schmerzen im Gewebe  
Fieber ↓, Bakterien ↓, Juckreiz ↓  
heilt Geschwüre, reinigt d. Blut (Aids)

### Drei Wunderpflanzen

- a) **Salbei**: Verdauung → Leber, Zucker ↓, Schwach ↑
- b) **Kohl**: Bakterien ↓, Wunden ↑, Darm, Vit. C
- c) **Knoblauch**: Blutdruck ↓, Krebs ↓, Wunden

### Vier Frauenpflanzen

Frauenmantel - Schafgarbe - Hirten-  
täschelkraut - Kamille → Entspannung

### Zwei pflanzl. mineralische Salze:

Eucarbon → darmregulierend, entkrampf.  
Magnesiumchlorid → Immunsystem ↑

## Rezepte

1. **Knoblauchtinktur**  
300 cm Alkohol (96%!)  
350 g Knoblauchzehen  
(geschält u. zerkleinert)  
in ein verschließbares Glas  
geben ~ 10 Tage in der Sonne  
ziehen lassen. Dann abseihen  
und in ein dunkles Gefäß  
geben. Davon bei Bedarf in ein  
Gläschen mit Nixette abfüllen  
Täglich etwa 10 Tropfen
2. **Frauenmanteltee Mischung**  
bei Hitzewallung u. Schweißausbr.  
50 g - Frauenmantel  
10 g Salbei  
10 g Melisse  
5 g Rosmarin  
} mischen

1 TL davon mit 1 Tasse kochendem  
Wasser übergießen ~ ziehen lassen  
abseihen ~ tägl. 3 mal 1 Tasse  
Sammeln: Ende April u. Mai (→ Blüte)  
Juni: (junge Blätter)

3. **Kraut einmachen**  
Größere Menge zum Mischen  
bereitstellen ~ Abwiegen des  
gehobelten Krautes in 5 kg Portionen  
Für 5 kg braucht man:  
100 g Zucker, 38 g Salz  
jeweils ein Eigelb voll:  
~ geriebener Meerrettich  
~ geraspelter Apfel  
~ Wacholderbeeren  
~ etwas Dill (frisch od. getrocknet)  
alles gut miteinander mischen  
in das Fass geben - dann die nächste Lage