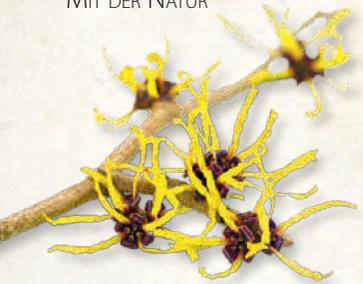


MIT DER NATUR



◀ Zaubernuss

Honigklee-Stempel und -Kissen ▶

Nun wissen Sie, warum Sie diese Kräuter mit anderen beispielsweise zu einem leckeren Tee zusammenstellen können, der leicht geschwellenen Beinen guttut und uns besser durch anstrengende Tage hilft.

Mäusedorn

(*Ruscus aculeatus*; Bild S. 51)

Der Mäusedorn wird auch „Stützstrumpf von innen“ genannt. Er dichtet unsere kleinsten Blutgefäße ab, erhöht den Tonus der Venen und verhindert das Anschwellen unserer Beine. Als Besonderheit hat er bindegewebsstraffende und stützende Eigenschaften.

Zaubernuss

(*Hamamelis virginiana*)

Sie wirkt zusammenziehend und tonisierend auf die Gefäße und hemmt die Durchlässigkeit der Kapillaren. Dadurch wirkt sie schweren und geschwellenen Beinen entgegen. Die Zaubernuss lindert den Juckreiz geplagter Beine und fördert die Wundheilung.

▼ Kräutermischung für den Venentee



TEE für schlanke Beine

ZUTATEN:

- 20 g Hagebutten (Frucht),
- 20 g Honigklee (blühendes Kraut),
- 15 g Zaubernuss (Blätter, Rinde),
- 30 g Ringelblumen (Blüten),
- 15 g Brennnessel (Blätter),
- 30 g Zitronenverbene (Blätter).

1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Das Kondenswasser am Deckel in den Tee zurückklopfen, dann durch ein Sieb abgießen. Trinken Sie für drei Wochen täglich 1 – 2 Tassen dieser Teemischung. Nach einer „Teekur“ von drei Wochen machen Sie am besten eine Woche Pause. Wenn Sie frische Kräuter verwenden, dann nehmen Sie jeweils die doppelte Menge der angegebenen Mischung (1 EL auf 150 ml Wasser).



Mein Tipp: Tee-Kompresse

Mit dem aufgebrihten Tee können Sie auch eine Gesichtsauflage machen, die die Hitze und Rötung bei gereizter Haut und Cuperose lindert. Dazu tauchen Sie eine Kompresse in den abgekühlten Tee und wringen diese aus. Suchen Sie sich eine entspannte Position und legen die Kompresse auf das Gesicht. Genießen und entspannen Sie sich. Sie können diese Anwendung mehrmals täglich wiederholen.

Kennen Sie schon Honigklee-Kissen?

Die schmerzlindernden Eigenschaften des Honigklee, dem Morphin der Wiese, können Sie sich ganz einfach zunutze machen: Nähen Sie getrockneten Honigklee in einen Kissenbezug ein! Zum einen wirken die süßen Cumarin-Düfte herrlich entspannend auf Körper und Seele und lassen Sie gut einschlafen. Verwenden Sie dazu das trockene Kissen. Wenn Sie das Kissen im Wasserdampf (Dampfgarer) erhitzen, können Sie es als Kompresse auf schmerzende Körperstellen legen. Vorsicht, die feucht-heiße Wärme kann zu Verbrennungen führen.

Übrigens, bei starken Schmerzen und Verspannungen können Sie den Honigklee auch wie einen Heublumen-Stempel verwenden. Dazu stopfen Sie den zerklei-

Fotos: W.L. Adkani, Maren Winter, Oleksandr, texttag-stock.adobe.com

MIT DER NATUR

Tipp: Kastanien-Igel-Ball zum Massieren und Anregen der Venen und Lymphgefäße

Sammeln Sie Rosskastanien, geben diese in ein Stoffsäckchen (20 x 20 cm) und nähen oder binden dieses zu. Wenn die Füße nun kribbeln, müde und geschwellen sind, bewegen Sie diese auf dem Kastanienkissen hin und her. So regen Sie die Durchblutung an und aktivieren den Venen- und Lymphfluss.



Massageöl für Lympe und Venen



nerten, getrockneten Steinklee in ein Säckchen und rafften die Enden straff zusammen, umwickeln diese dann mit Stoff, einer Mullbinde oder Faden, sodass ein stabiler Griff entsteht. Den Stempel erwärmen Sie dann im Wasserdampf (im Dampfgarer oder in einem Sieb über dem Wasserkocher) und massieren damit verhärtete, schmerzende Körperbereiche. Bitte gut darauf achten, dass die Stempel nicht zu heiß auf die Haut aufgebracht werden, da dies zu Verbrennungen führen kann (Hitzetest an der Innenseite des Unterarms). Nach der Verwendung gut trocknen lassen, damit der Inhalt nicht verdirbt. Der Stempel kann 4 – 5 mal verwendet werden.

Wer lieber etwas sanfter arbeitet, setzt eine Massagemischung an, die Lympe und Venen pflegt.

MASSAGEÖL für Lympe und Venen

Zerkleinern Sie getrockneten Honigklee und geben ihn in ein verschließbares Gefäß, z. B. eine WECK-Saftflasche von 290 ml Inhalt. Das Glas mit gleichen Teilen Oliven- oder Mandelöl und Zaubernuss-hydrolat (Bio-Hamameliswasser aus der Drogerie oder dem Reformhaus) auffüllen. Drei Wochen an einem warmen, aber nicht sonnigen Platz ziehen lassen. Nach dieser Zeit abseihen und dunkel aufbewahren oder in dunkle Fläschchen abfü-

len. Mehrmals täglich die schweren Beine damit einmassieren. Achten Sie darauf, dass Sie dabei immer herzwärts streichen.

Nun wünsche ich Ihnen fitte Beine und Gefäße und hoffe, dass Sie Freude haben, diese Rezepte und Ideen erfolgreich auszu probieren. Seien Sie herzlich begrüßt und bleiben Sie gesund

Ihre Andrea Tellmann

Unsere Autorin
ANDREA TELLMANN



ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten und Empfehlungen wieder.

Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.