



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Dienstag, 24. März 2020

Hausmittel zur Stärkung

Unsere Vorfahren wussten noch viel besser Bescheid über die Kräfte, die in der Natur schlummern, und sie nutzten beispielsweise Wildkräuter oder Honig für verschiedene Zubereitungen wie Suppen oder Tees. Dieses Wissen können wir uns auch heute zunutze machen, um unseren Körper zu stärken oder ihm bei ersten Anzeichen von Krankheit wieder auf die Sprünge zu helfen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige bewährte Rezepte für Suppen, Tees, Hustensaft oder auch Bäder vorstellen.

SUPPEN

Suppe Nr. 1 – Gemüsebrühe mit Wildkräutern:

2-3 Stk. gewaschene Karotten

1/2 mittelgroße Sellerieknolle

1 Lauch, nicht schälen

2-3 mittelgroße Rote Rüben (Bete) waschen und schälen – die Schalen werden auch mitgekocht

ca. 5 cm ungeschälter Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 mittlere Zwiebel

1 große Zehe Knoblauch

1 Zweig Rosmarin, getrocknet oder frisch

2 EL Beifußkraut, getrocknet oder frisch

2 Handvoll Wildkräuter (Brennessel, Bärlauch, Bärenklau, Giersch, Vogelmiere, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Wiesen- u. Klettenlabkraut, Lungenkraut, Gänseblümchen)

2 EL Apfelessig

1 EL Olivenöl

1 EL Steinsalz

1/2 TL Kreuzkümmel

3 Gewürznelken

Alle Zutaten zusammen mit ca. 3 Liter kaltem Wasser in einen großen Topf geben, aufkochen und mindestens 3 Stunden köcheln lassen.

Die Roten Rüben nach ca. 1/2 Stunde herausnehmen, diese können zu Suppe oder Salat weiterverarbeitet werden.

Brühe nach der Kochzeit durch ein Haarsieb abseihen und genießen. Pro Tag 2-3 Tassen warme Suppe trinken.

Brühe, die nicht gleich gegessen wird, in Gläser abfüllen. Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Tage, auch portionenweises Einfrieren möglich.

Suppe Nr. 2 – Zimtsuppe (ein Erkältungsvertreiber):

1 EL Gewürznelken mit einer ganzen Zimtstange in 1/4 Liter Wasser 10-12 Minuten sanft köcheln lassen.

Dann 2 getrocknete Feigen und ca. 5 cm frische, ungeschälte, klein geschnittene Ingwerwurzel dazugeben und weitere 10-12 Minuten köcheln lassen.

In eine Flasche abgießen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 3-4 Tage.

1 EL dieser Suppe mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen und schluckweise trinken, je 1 Tasse morgens und abends.



Suppe Nr. 3 – Stärkende Hühnersuppe:

3-4 Liter Wasser

1 Bio-Huhn (oder Hühnerbeine)

1 Karotte

1 Sellerieknolle

1 Lauch

½ Rettich

1 Petersilienwurzel oder Pastinake

1 Zwiebel, mit Nelken bespickt

1 Stück Ingwer oder Meerrettich

3 Lorbeerblätter

1 Bund Petersilie

Alle Zutaten in einer Pfanne zum Kochen bringen und anschliessend 8 bis 12 Stunden auf kleinster Hitze weiter köcheln, abseihen. 2 bis 3 Tassen warme Suppe pro Tag trinken.

Gesundes Jausebrot für die Immunstärkung:

1/2 Scheibe Biobrot mit etwas Rohmilchbutter und ca. 1/2 TL Bio-Waldhonig bestreichen und 1 TL getrockneten oder 2 TL frischen Quendel oder Thymian darüberstreuen und 1/2 Knoblauchzehe in dünne Scheiben geschnitten obendrauf legen.

TEES

Tee-Mischung 1:

2 gehäufte EL frische, ungeschälte Bio-Ingwerwurzel

1 EL (gehäuft) getrocknete Lindenblüten

Mit 1/2 Liter heißem Wasser übergießen und zugedeckt mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

2 x täglich so heiß wie möglich trinken, kann auf Wunsch auch mit Lindenblütenhonig gesüßt werden.

Tee-Mischung 2:

1 TL getrocknete Holunderblüten

1 TL getrocknete Lindenblüten

1 TL getrocknetes Mädesüß

Mit 1 l heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.



Tee-Mischung 3 – Schleimlösetee:

20 g Anissamen gemörsert

40 g getrocknetes Quendelkraut

30 g getrocknete Schlüsselblume

10 g getrocknete Königskerze

Diese Kräuter vermischen, in eine Teedose oder ein Vorratsglas abfüllen.

1 TL dieser Mischung mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Über den Tag verteilt bis zu 4 Tassen trinken.

HUSTENSÄFTE

Hustensaft Nr. 1 für Erwachsene:

Ca. 20 g Krenwurzel (Meerrettich) schälen und grob raspeln.

Die geraspelte Wurzel in ein Schraubglas geben und mit 150 g Bio-Honig übergießen, über Nacht an einen warmen Ort stellen.

Am nächsten Tag den Honigsaft in eine dunkle Flasche abseihen und in den Kühlschrank stellen. Haltbarkeit im Kühlschrank ca. 1 Woche.

3 x täglich 1 TL einnehmen.

Hustensaft Nr. 2 für Kinder:

Einen schwarzen Rettich aushöhlen mit Honig oder Kandiszucker auffüllen.

Deckel aufsetzen, über Nacht stehen lassen. Die sich bildende Flüssigkeit (= der Hustensaft) kann im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.

Nach Bedarf löffelweise einnehmen, wirkt beruhigend auf die Atemwege.

Hustensaft Nr. 3:

Eine Zwiebel klein schneiden, mit Honig übergießen, über Nacht stehen lassen. Die sich bildende Flüssigkeit (= der Hustensaft) nach Bedarf einnehmen.

Hustensaft Nr. 4:

1/2 Tasse Bio-Honig mit 4 TL Bio-Apfelessig verrühren

Bei jedem Hustenanfall 1 TL davon einnehmen oder 6 TL über den Tag verteilt, vorher jeweils gut mischen.

Vor dem Schlafengehen 1 TL einnehmen. Die Wirkung ist schleimlösend, entkrampfend,



beruhigend und entzündungshemmend.

BÄDER

Stärkendes Immun-Bad:

In 2-4 EL Salz, Milch, Sahne oder Honig (dient als Emulgator) ca. 10-12 Tropfen reine ätherische Öle (Rose, Rosenholz, Benzoe, Lavendel) geben. Diese Mischung ins Badewasser gießen und das Bad ca. 20 Min. genießen.

Wenn man keine ätherischen Öle zur Verfügung hat, können auch Kräuter mit ätherischen Ölen wie z. B. Thymian, Lavendel, Holunderblüten, Kamille, Lindenblüten, Rosenblüten etc. verwendet werden. Die Kräuter in ein Stoffsäckchen oder in einen zugebundenen Tee-/Kaffeefilter geben, in die Badewanne hängen oder legen. Alternativ 100 g Kräuter mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen und die Flüssigkeit dem Badewasser zugeben.



Fichtenbad:

Der optimale Zeitpunkt, um Fichtennadeln zu sammeln, ist das Frühjahr, wenn der Baum seine hellgrünen, frischen Triebe hervorbringt. Diese sogenannten „Maiwipferl“ verfügen über einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, die bei einem Vollbad sowohl über die Haut als auch über die Lunge aufgenommen werden. Während des restlichen Jahres, wenn keine frischen Triebe verfügbar sind, können junge Zweige, Zapfen und Nadeln der Fichte verwendet werden.

3 Handvoll frische Maiwipferl oder zerkleinerte Zweige und Zapfen mit 2 Liter Wasser aufkochen. 10 Minuten kochen lassen. Zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, dem warmen Badewasser zugeben.

Die optimale Badedauer beträgt 15 bis 20 Minuten, danach sollte man etwa eine Stunde zugedeckt ruhen.

Wenn es einmal schnell gehen soll, kann dem Badewasser auch ätherisches Fichtennadelöl oder ein anderer Nadelbaumduft beigegeben werden. Das Öl mit einer halben Tasse Sahne vermischen, dann zum Badewasser geben.

„Antibiotika“-Essig:

750 ml Bio-Apfelessig

3 EL feingehackter Bio-Knoblauch (alternativ oder zusätzlich auch Bärlauchblätter und Bärlauchwurzel)

3 EL feingehackte Bio-Zwiebel

3 EL geriebener Bio-Ingwer (mit Schale)

2 EL geriebener Bio-Meerrettich

2 EL Bio Kurkuma-Pulver oder geriebene Wurzel

2 EL geriebener schwarzer Bio-Rettich

2 EL frisch gehackte Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse (wenn vorhanden)

2 frische, sehr scharfe Chilischoten (für Kinder weglassen)

Zuerst die Kräuter in einer Schüssel mischen, in ein großes Glas geben, den Essig dazugeben, das Glas gut verschließen, **mindestens 2 Wochen ziehen lassen und dabei täglich schütteln**, nach der Ziehdauer abseihen.

Zur Immunstärkung und Vorbeugung: 1-2 EL pro Tag einnehmen – Achtung scharf.

Um die Schärfe nach der Einnahme zu mildern: Brot oder Orangen essen. Durch den Essig ist dieses „Antibiotikum“ sehr lange haltbar.

Veröffentlicht am Dienstag, 24. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/hausmittel-zur-staerkung/>