

Vielseitige Küchenkräuter

Rosmarin

Zum Würzen von Bratkartoffeln, Fleisch- und Fischgerichten

Rosmarinwein - gegen kalte Hände und Füße

- 1 Liter Weißwein
- 2 frische Zweige Rosmarin (bzw. 2 EL getrockneter Rosmarin)
- 30 g Ingwer geschnitten

Diese Mischung ca. 10 Tage ziehen lassen und dann abgießen.
Zweimal täglich je 40 ml vor dem Essen einnehmen. Nach der Einnahme einer Flasche Rosmarinwein 2 Wochen Pause machen und die Kur dann wiederholen. Eventuell nach 2 Monaten die gesamte Kur nochmals wiederholen.

Auch:

stärkt die Durchblutung und die Konzentration
wärmt die Seele

Thymian

Zum Würzen von Leber, Knödeln, Bratkartoffeln und Soßen

Thymianhonig stärkt die Bronchien

- 20 g frischer Thymian (1 Handvoll)
- 4 Blätter Spitzwegerich
- 500 g flüssiger Honig



Den Honig über den Thymian und Spitzwegerich geben,
3 Wochen ziehen lassen und abseihen.

Bei beginnendem Husten 4 x täglich je 1 TL einnehmen.

Sonstige Anwendungen:

- Thymian-Fußbad
- Thymian-Dampfinhalation gegen Schnupfen
- Thymian oft angewendet macht mutig, da es viel Eisen enthält