

<b>Gewürzkräuter</b>		<b>und ihre Heilwirkungen</b>
<b>Bärlauch</b>		Wirk: schweißtreibend, schleimlösend, entzündungshemmend, harntreibend, blutreinigend, antibiotisch, cholesterinsenkend Hilft bei: Frühjahrsmüdigkeit, Verdauungsproblemen, Fieber, Bronchitis, Asthma, Durchfall und Appetitlosigkeit, Blähungen
<b>Basilikum</b>		Wirk: beruhigend, appetitfördernd, antibakteriell, harntreibend, krampf- und schleimlösend, schmerzstillend, schweißtreibend, hilft bei: Blähungen, Fieber, Verdauungsbeschwerden, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Migräne
<b>Bohnenkraut</b>		Wirk: Verdauungsfördernd, appetitanregend, hautreinigend, magenstärkend, schleimlösend bei Husten Hilft bei: Blähungen, Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden
<b>Dill</b>		Wirk: krampflösend, antibakteriell, appetitanregend, windetreibend, Vitamin-C-reich Hilft bei: Magen-Darmbeschwerden, Blähungen,
<b>Estragon</b>		Wirk: beruhigend, harntreibend, blutreinigend, schmerzstillend, verdauungsfördernd Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Übelkeit, Husten, Fieber
<b>Kapuzinerkresse (Blüten, Blätter)</b>		Wirk: gegen Bakterien, Viren und Pilze, durchblutungsfördernd, hilft bei: Entzündungen, Erkältungen, vorbeugend gegen Grippe, Vitamin-C-Mangel, Atemwegserkrankungen
<b>Korianderkraut</b>		Wirk: entgiftend, antibakteriell, schleim- und krampflösend, Hilft bei: Blähungen, Durchfall, Reizdarm, Infektionen, Rheuma, Kopfschmerzen, Schwermetallbelastungen
<b>Lorbeer</b>		Wirk: Appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend Hilft bei: Verdauungsbeschwerden, Nervenschmerzen, Rheuma, Zahnweh
<b>Majoran</b>		Wirk: magenstärkend, schleim- und krampflösend, antibakteriell Hilft bei: Magen-, Darmbeschwerden, Blasenentzündungen
<b>Oregano</b>		Wirk: appetitanregend, desinfiziert, verdauungsfördernd Hilft bei: Entzündungen (Mund und Hals), Verdauung, Leber, Galle, Blähungen, Erkältungen
<b>Petersilie</b>		Wirk: harntreibend, entwässernd, blutreinigend, antimikrobiell, verdauungsanregend, Vitamin-C-reich, blutdrucksenkend Hilft bei: Nieren-, Blasenbeschwerden, Menstruationsprobleme
<b>Rosmarin</b>		Wirk: adstringierend, anregend, antibakteriell, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend, pilztötend, tonisierend, Hilft bei: Niedriger Blutdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Magen-, Leber-, Nieren-Leiden, Verdauungsbeschwerden
<b>Salbei</b>		Wirk: adstringierend, antibakteriell, schweißhemmend, Hilft bei: Halsentzündungen, Übermäßiges Schwitzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlecht heilende Wunden,
<b>Schnittlauch</b>		Wirk: antibakteriell, schleimlösend, harntreibend, blutreinigend Hilft bei: Appetitlosigkeit, Blähungen, Husten, Nieren-, Blasenbeschwerden
<b>Thymian</b>		Wirk: beruhigend, harntreibend, schleim- und krampflösend, Hilfreich bei: Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Fieber, Verdauungsschwäche, Migräne, Schwindel