

Steckbrief:

“Huflattich – Tussilago farfara

Inhaltsstoffe:

- ✚ Schleimstoffe
- ✚ Gerbstoffe
- ✚ Bitterstoffe
- ✚ Ätherische Öle
- ✚ Pyrrolizidinalkaloide

Wirkungsbereiche:

- ✚ Altbewährtes Hustenmittel
 - ✚ Alle Arten von Lungenleiden
 - ✚ Probleme mit Bronchien
 - ✚ Probleme mit Hals-Nasen-Ohren Erkrankungen
 - ✚ Reizlindernd bei Magen-Darm Problemen
- ➔ Wirkt reizlindernd
➔ Verflüssigt den Bronchialschleim
➔ Mildert Kitzelhusten

Zubereitungsvarianten:

Sirup – mit Rohrohrzucker oder Honig:

Rohrohrzucker/Honig in ein Glas schütten – so dass der Boden gut bedeckt ist

- ✚ Nun eine Schicht Blüten / Stengel/ Blätter
- ✚ Nun wieder eine Schicht Rohrohrzucker/Honig usw. bis das Glas voll ist
- ✚ Die letzte Schicht ist Rohrohrzucker/Honig.
- ✚ Nun ziehen lassen – 8-12 Wochen
- ✚ (kann man auch im Garten ins Erdreich einbuddeln und so ziehen lassen)
- ✚ Dann mit etwas Quellwasser kurz aufkochen
- ✚ Durch ein Plastiksieb die Flüssigkeit abschütten und in dunkle Flaschen füllen
- ✚ Beschriften

Tee:

- ✚ 1-2 Tl Kraut (getrocknet oder frisch) auf 1 Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 5-8 Min. ziehen lassen
- ✚ 3- 5 mal täglich 1 Tasse Tee (20-30 Minuten vor den Mahlzeiten - ungesüßt schluckweise trinken oder 1 Stunde nach dem Essen trinken, wenn die Einnahme vorher vergessen wurde)
- ✚ Im akuten Zustand können auch mehr Tassen getrunken werden
- ✚ Nicht länger als 6 Wochen am Stück – dann pausieren

Urtinktur:

(nicht geeignet für Säuglinge, Kleinkinder, alkoholempfindliche Personen)

- ✚ Grundrezept: siehe Newsletter
- ✚ 3-10 mal täglich 5 Tropfen Urtinktur verdünnt mit Wasser einnehmen.
- ✚ Wenn Du gekaufte Urtinktur einnimmst, solltest du höher dosieren, um vergleichbare Wirkung zu erzielen – hierfür die Dosis auf der Verpackungsanleitung beachten.

Frischsaft:

- ✚ 3-mal täglich 1 Teelöffel (max. 6 Wochen, dann pausieren)

➔ maximal 6 Wochen lang einnehmen, danach mindestens 6 Wochen pausieren mit der Medikation.

Gegenanzeigen:

- ✚ Nicht während einer Schwangerschaft
- ✚ Nicht bei Babys
- ✚ anwenden



Hinweis: Alle im Kräuterlehrgang gemachten Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erprobungen und Überlieferungen. Sie wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann hierfür keine Garantie / Verantwortung übernommen werden. Jegliche Haftung unsererseits ist ausgeschlossen. Jede/r Nutzer/in ist für ihr/sein Tun eigenverantwortlich. Unsere Empfehlungen und Lehrgänge ersetzen nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheke, etc.)