

17
INNERE
ANWENDUNGEN

FÜR EIN GESTÄRKTES
IMMUNSYSTEM

- | | |
|--------------------------------|--|
| 22 | 42 |
| SCHARFSTOFFE | INHALIEREN
MIT KAMILLE |
| 26 | 44 |
| ZWIEBELSÄCKCHEN | KRÄUTER-
TEEMISCHUNG
MIT THYMIAN
UND FICHTE |
| 28 | 46 |
| KNOBLAUCH-
THYMIAN-
BROT | SCHLEIMSTOFFE |
| 30 | 50 |
| KREHNHONIG | TONISIERENDER TEE
MIT ISLÄNDISCH
MOOS |
| 32 | 52 |
| FRISCHE
GARTENKRESSE | EIBISCH-
HUSTENSAFT |
| 34 | 54 |
| ÄTHERISCHE ÖLE | KRÄUTER-
TEEMISCHUNG
MIT KÄSEPAPPEL
UND LINDENBLÜTE |
| 38 | |
| SALBEITEE
ZUM GURGELN | |
| 40 | |
| THYMIAN-
SALZ-ZUCKERL | |

56	SAPONINE	80	LEBERWICKEL MIT SCHAFGARBE
60	FRISCH AUFS BROT – GÄNSEBLÜMCHEN- KÖPFCHEN	82	BITTERER KRÄUTERTEE
62	KRÄUTERTEE MIT SCHLÜSSELBLUME	84	VITAMIN C
64	FLAVONOIDE	88	AUFGEPEPPTES WASSER MIT GIERSCH
68	HOLUNDERBEEREN- SUPPE	90	AUFSTRICH MIT VOGELMIERE
70	KRÄUTERTEE MIT HOLUNDER, MÄDESÜSS UND LINDENBLÜTE	92	HAGEBUTTEN- PULVER
72	BITTERSTOFFE	94	LEBENDE BAKTERIEN
76	GRÜNER SMOOTHIE MIT LÖWENZAHN	98	FERMENTIERTE KRÄUTERPASTE
78	TONISIERENDES BITTERPULVER	102	MEIN IMMUNBOOSTER- ESSIG

107
ÄUSSERE
ANWENDUNGEN

FÜR EIN GESTÄRKTES
IMMUNSYSTEM

- | | |
|--|---|
| 108
MIT DER NATUR
ZUR RUHE KOMMEN | 118
ANTIVIRALE
ÖLMISCHUNG BEI
ERKÄLTUNGEN IM
DIFFUSER |
| 110
DER WALD – DER
GRÜNE THERAPEUT | 120
ANTI-STRESS-
MASSAGEÖL FÜRS
BAUCHGEFÜHL |
| 111
KALTES WASSER FÜR
UNSER IMMUNSYSTEM | 122
RÄUCHERN MIT
KRÄUTERN UND
HARZEN |
| 113
BARFUSS DURCHS
GRAS | 124
SANFTE RÄUCHERUNG
MIT DEM STÖVCHEN |
| 114
DIE DUFTENDE KRAFT
DER ÄTHERISCHEN
ÖLE | 126
ERKÄLTUNGS-
MISCHUNG MIT KRÄU-
TERN UND HARZEN |
| 116
DESINFEKTIONSSPRAY
MIT ÄTHERISCHEN
ÖLEN | 128
WOHLFÜHL-RÄUCHER-
MISCHUNG |