

Inhaltsverzeichnis

- 12 **Das Glück mit dem Pech**
Harze heilen viele Wunden
- 14 **Schwarzer-Radi-Hüstensaft**
Der feine aromatische Sirup
- 16 **Das Juttnbad**
In Molke lind gebadet
- 18 **Hustenzucker**
*Vertreibt Keime und schmeichelt
dem Hals*
- 20 **Gelenksschmiere**
Beinwell tut den Gelenken gut
- 22 **Durchspülungstee**
Säubert die Harnwege
- 24 **Brennnesselsirup**
Entwässert und spült

- 26 **Magenlind**
Den gestressten Magen besänftigen
- 28 **Die Verdauung aktivieren**
Bittermittel helfen (fast) immer
- 30 **Blutwurz-Tinktur**
Eine hilfreiche Begleiterin
- 32 **Fermentiertes für den Darm**
Die Vielfalt der Darm-Mitbewohner entscheidet
- 34 **Gleichklang**
Der Weg zur inneren Ruhe
- 36 **Arnika-Schnaps**
Die wichtigste traditionelle Einreibung
- 38 **Erkältungstee**
Hilft beim Schwitzen und lindert Schmerzen
- 40 **Ringelblumen-Balsam**
Ein Jungbrunnen für die Haut

- 42 Sieben-Kräuter-Pulver**
Stärkt die Verdauung
- 44 Heidelbeeren**
*Getrocknete Heidelbeeren in
der Hausapotheke*
- 46 Brennnessel-Kraftwerk**
Ein Energieschub ohnegleichen
- 48 Inhalationssalz**
*Der duftende Wasserdampf macht
die Atemwege frei*
- 50 Sauerhonig**
Bringt die Energien zurück
- 52 Essigpatscherl**
Wenn das Fieber unangenehm hoch ist
- 54 Heublumensack**
Wärmt durchdringend
- 56 Glühholler**
Vor dem Holler ziehen wir den Hut

58 Knoblauch-Elixier

Reinigt die Blutgefäße

60 Fichtenbad

Wenn Muskeln und Nerven schmerzen