

Atemwegsbeschwerden:

Salbei:

Salbeiblätter töten Viren und Bakterien ab. Zudem wirken sie zusammenziehend, z. B. in den Schleimhäuten. Äußerliche Anwendung bei Mund-, u. Rachenraumentzündungen. Vorsicht in der Stillzeit, Salbei reduziert die Milchbildung.

Anwendungsmöglichkeiten:

Teebeutel

Lose Salbeiblätter: Zum Gurgeln bzw. als Mundspülung 2 TL mit 100 ml. heißem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Mehrmals täglich anwenden.

Thymian:

Thymian zeigt eine starke Wirkung gegen verschiedene Bakterien und Viren. Zudem fördert es den Hustenauswurf und löst Bronchialkrämpfe. Anwendung bei Atemwegsentzündungen und bei Bronchitis. Auch empfehlenswert bei Entzündungen der Mundschleimhäute, als begleitende Therapie bei Keuchhusten sowie zur Linderung bei asthmatischen Anfällen.

Anwendungsmöglichkeiten:

Loses Kraut: 1 – 2 Teelöffel mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 – 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, mehrmals täglich anwenden als Tee oder Spülung.

(gelesen in der Grünen Apotheke)

Buchtipp:

Grüne Apotheke
GU Verlag
ISBN 3-7742-6464-3