

GÄNSEBLÜMCHEN-DAMPFBAD

Das Gänseblümchen enthält Saponine, ätherische Öle und Flavonoide, welche reinigend, entzündungshemmend und hautberuhigend wirken. So ein Dampfbad ist sehr zu empfehlen bei juckender Nase sowie geschwollenen und gereizten Schleimhäuten.

Zutaten:

- 1 Handvoll getrocknete oder frische Gänseblümchen (Alternative: Kamille)

Zubereitung:

- Getrocknete oder frische Gänseblümchen-Blüten in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit heissem Wasser übergiessen.

Anwendung:

- Ein grosses Handtuch über den Kopf und die Schüssel mit dem Gänseblümchensud legen.
- Dann etwa 10 Minuten inhalieren.

Wirkung:

- Gänseblümchen wirken auswurfördernd, verdauungsfördernd, entzündungshemmend und antimikrobiell.
- Sie werden in der Heilkunde als Tinktur, homöopathische Schmerzsalbe, Hautcreme oder Tee verwendet, so auch für Umschläge und Spülungen.
- NICHT anwenden bei Korbblütler-Allergie!



Mehr findest du auf unserer Website: www.wildchrueter-waerchstatt.ch oder auf <https://www.instagram.com/wildchrueterwaerchstatt/> ©Wildchrüuter-Wärchstatt Muotathal