

Christbaumapotheke nach Gabriela Nedoma

Die Fichte / Tanne ist ein wahrer Wunderbaum! Von Gabriela Nedoma habe ich einige tolle Rezepte zusammen gestellt:

- **KNOCHEN & MIKRONÄHRSTOFFE** Knochenstoffwechsel – Knochen, Karies, Knochenregeneration, Osteoporose, Arthrose, Gicht
- **ATEMWEGE & IMMUNSYSTEM** Husten, Bronchitis, Lungenentzündungen, Halsschmerzen, Erkältung, Fieber, Erschöpfung
- **VERDAUUNGSORGANE** Tonisieren Leber-Galle & Magen-Darm, Magenschmerzen, Gastritis, Leberbeschwerden, Übersäuerung, Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden
- **NIERE UND BLASE** Nieren- und Harnwegserkrankungen, Schmerzen & Cholesterin, Harnsäure, Diabetes, Herzerkrankungen, Blutzirkulation, Cholesterin
- **HAUT** Wunden, Infektionen, Ekzeme, Entzündungen, Krämpfe, Akne, Psoriasis, Muskelschmerzen, Neurodermitis,

1 TANNENÖL BEI HAUTENTZÜNDUNGEN

Bei Ekzemen, Akne, Entzündungen, Hautirritationen, Verletzungen

- 50 g frische Tannenspitzen
- 250 g Bio-Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl)
- 1 Apfel
- 1 TL Honig
- 1 Prise Natursalz, 50 g Alkohol 40%

Tannenspitzen, Öl, Alkohol, Salz und Honig im Blender mixen.

Die Pflanzenteile in ein feuerfestes Gefäß füllen.

Apfel auf der mittleren Reibe raspeln und zu den anderen Zutaten zugeben.

Zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.

Abdrehen und das Öl zugedeckt weitere 30 Minuten nachziehen lassen.

Das Öl durch ein Feinsieb filtrieren und in eine Spenderflasche füllen.

Bei Hautentzündungen und Akne das Öl täglich auf den betroffenen Stellen auftragen.

2 HUSTENSIRUP

Bei Husten, Halsentzündungen, Halsschmerzen

- 100 g pulverisierte Tannennadeln
- 20 g Eibischwurzel (pulverisiert)
- 500 g Waldhonig oder Buchweizenhonig
- 300 g Wasser

Alle Zutaten zum Kochen bringen.

10 Minuten kochen lassen, anschließend zudecken und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag erneut 10 Minuten kochen.

Sollte die Zubereitung zu dickflüssig sein, etwas Wasser zugeben.

Den fertigen Hustensirup durch ein Feinsieb filtrieren und in eine Flasche füllen.

Bei Husten mehrmals täglich einen TL einnehmen, bis zum Abklingen der Beschwerden.

Haltbarkeit: 6 Monate, nach Öffnen der Flasche soll der Sirup kühl aufbewahrt werden.

3 LEBERTONIKUM

Unterstützt die Leber-Galle-Aktivität, fördert die Entgiftung

- 150 g Tannepulver
- 100 g Honig

Tanne mit Honig vermischen und in ein Glas füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Täglich 1 TL vor dem Frühstück und Mittagessen einnehmen (als Kur 1-2 Monate lang einnehmen).

Haltbarkeit: 3 Monate, kühl lagern.

4 CHRISTBAUM-TINKTUR

Entzündungshemmend, immunstärkend, Magen-Darm-tonisierend

- 100 g Tannenspitze
- 300 g Alkohol 40%

Alle Zutaten im Blender mixen und in einem Glas verschlossen 1 Woche stehen lassen. Tinktur filtrieren und in ein Glas füllen. Für die Anwendung eine Tropferflasche verwenden.

Als Grippeprophylaxe täglich 20 Tropfen mit Tee vermischen und über den Tag verteilt einnehmen.

Auch als Einreibung bei Muskelschmerzen, Krämpfen und zur Versorgung von kleinen Wunden geeignet. Haltbarkeit 1 Jahr bei Zimmertemperatur.

5 ERKÄLTUNGSTEE

Immunstärkend, fiebersenkend und antibakteriell bei Schnupfen, Fieber und Husten

- 100 g frische Tannenspitzen (oder 50 g getrocknet)
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Liter Apfelsaft (ungesüßt)
- 1 Liter Wasser
- ½ TL Salz
- Honig nach Geschmack

Zitrone heiß waschen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Blender gut mixen.

Zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Abdrehen und weitere 10 Minuten nachziehen lassen. Tee filtrieren und mit Honig abschmecken.

Über den Tag verteilt warm trinken.

6 TONISIERENDES FICHTENOXYMEL

Bei Wasserverlust, Sport, Fieber, Erbrechen, Durchfall, Altersbeschwerden. Aber auch als erfrischendes Getränk!

- 100 g frische Tannennadeln
- 300 g Honig
- 150 g Essig
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten im Blender gut mixen, bis die Pflanzenteile fein zerkleinert sind.

Den Ansatz 3 Tage kühl stellen, anschließend filtrieren und in eine Flasche füllen.

Bei Wasserverlust 200 g Oxymel mit 2 Liter Wasser vermischen und leicht erwärmt über den Tag verteilt trinken.

Kühl und dunkel lagern, Haltbarkeit: 6 Monat

