

Möchten Sie auch vermehrt auf die Natur vertrauen und nicht immer sofort zur Chemie greifen müssen? Aber fehlt Ihnen dazu das Wissen? Dann hilft Ihnen diese Neuerscheinung weiter! Das übersichtliche Nachschlagewerk zeigt Ihnen, wie Sie Tees, Tinkturen oder pflanzliche Fertigarzneimittel bei Alltagsbeschwerden sicher und genau anwenden können.



141 Seiten, mit Farbfotos  
 Querformat A5  
 mit praktischer Spiralbindung  
 ISBN 978-3-9523930-2-4  
 Preis 40 Fr. (exkl. Versandkosten)

## Aus dem Inhalt

### Grundlagen

- Tee-Anwendung
- Tinkturen-Anwendung
- Bäder
- Kompressen und Wickel
- Schlafkissen

### Beschwerden der Organsysteme

- Nervensystem
- Immunsystem
- Atemwege
- Harnwege
- Verdauung
- Darm und Allergien
- Zyklus der Frau
- Herz und Kreislauf
- Venen
- Mundschleimhaut
- Haut
- Sportverletzungen
- Rheumatismus
- Ausleitung

### Anhang

- Glossar
- Literatur

Verbrennungen	
<b>Ringelblumen</b> Calendula officinalis	Entzündungshemmend, antibakteriell; wundheilend bei kleinflächigen Verbrennungen 1. und 2. Grades Tee: 2 EL/5 dl Wasser, Aufguss, 7 Min. ziehen lassen, abkühlen lassen, für Umschläge Tinktur: 1-2 Tl/2,5 dl für Umschläge
<b>Roter Sonnenhut</b> Echinacea purpurea	Immunstärkend, antibiologisch, antiviral, entzündungshemmend, wundheilend bei kleinflächigen Verbrennungen 1. und 2. Grades Tinktur: 1:3 mit Wasser verdünnen, für Umschläge

Ölkompresse	
1-5 Tl. ätherisches Öl nach Wahl 1 EL Pflanzenöl aus der Küche	verrühren, auf ein Baumwolltuch tropfen, in Alufolie legen und zwischen zwei Wärmflaschen oder auf dem Heißkörper leicht aufwärmen, mit der öligen Seite auf die Körperstelle legen, mit Tuch zudecken und warmhalten
Kopfschmerzen:	Ätherisches Pfefferminzöl und Lavendelöl
Bauchschmerzen:	Ätherisches Fenchel- oder Kümmelöl, Kamilleöl
Muskelschmerzen:	Ätherisches Rosmarinöl, Teebaumöl, Fichtennadelöl, Weihrauch- Kiefernadelöl,
<b>Stumpfe Verletzungen</b>	
<b>Arnika</b> Arnica montana/ chamisso- nis	Entzündungshemmend, abschwellend und schmerz- lösend bei akuten entzünd- lichen Muskel- und Gelenk- schmerzen sowie stumpfen Verletzungen Tinktur: 3-10 mal verdünnen Salbe, Gel
<b>Beinweil / Wailwurz</b>	Schmerzlösend, wundheilend bei Ge- riss- und Stieh- lügen, stumpfen

Ja, ich bestelle

\_\_\_ Ex. „Teekräuter für den Alltag“

Lieferung erfolgt zuzüglich  
 Versandkosten

Meine Adresse:

\_\_\_\_\_  
 Name und Vorname

\_\_\_\_\_  
 Strasse und Nummer

\_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
 Datum und Unterschrift

Bestellung bei:

Andrée Rechsteiner-Lattion  
 Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen  
 Tel. 052 337 38 50  
 Fax 052 337 42 71  
 herbamiraprxaxis@hotmail.com

Die Autorin Andrée Rechsteiner-Lattion wohnt in Wiesendangen, ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Seit vielen Jahren ist sie im Bereich Gesundheit tätig. Sie unterrichtet in der Berufs- und Erwachsenenbildung und führt in ihrer eigenen Praxis Heilpflanzenseminare und Beratungen in Ernährung und Phytotherapie durch. Pflanzen sind ihr Steckenpferd! In ihrem Kräutergarten fühlt sie sich mit der Natur verbunden und die wunderbare Wirkung der Pflanzen in Form von Tinkturen, Teemischungen, Bädern, Wickeln oder Salben fasziniert und erstaunt sie immer wieder von Neuem. Ihr Anliegen ist es darum, die einfache und schonende Anwendung der Naturheilkräfte für das gesundheitliche Wohlbefinden dem Menschen näher zu bringen.

## Kurse

### Heilpflanzen-Jahreskurs

Sie lernen an 11 Kurstagen die Grundlagen der Pflanzenheilkunde kennen und entdecken mit den Jahreszeiten mehr als 60 Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die praktische Umsetzung. Es steht Ihnen einerseits ein umfangreiches Skript, eine Bibliothek und andererseits ein Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe.

### Apothekerkurs

In diesem Kurs bekommen Sie Grundkenntnisse für das Herstellen von verschiedenen Kräuterauszügen und ihre Verarbeitung zu Tinkturen, Gels, Salben und Emulsionen.

### Kräuterseifen

Seifensieden ist wieder aktuell! Mit wertvollen Pflanzenölen und Kräutern rühren wir uns nach Rezepten und eigenen Wünschen verschieden duftende Luxusseifen.

Weitere Kursangebote und aktuelle Daten finden Sie unter [www.herbamira.ch](http://www.herbamira.ch)

Neu !



Tee **Kräuter**  
für den Alltag

ein Nachschlagewerk  
bei Beschwerden

Andrée Rechsteiner-Lattion

Neu !