

ANDORN



Teemischung für Asthma	2
Asthma nach Dr. Strauss	3
Leber-Galle-Teemischung	4
Teemischung bei Bronchialasthma	5
Tee gegen Alpträume	6
Andorn-Tee gegen Husten	7
Tee gegen Gicht	8

TEEMISCHUNG FÜR ASTHMA

Andornkraut, Thymian und Fenchelsamen zu gleichen Teilen mischen.

Von dieser Mischung 2 Teelöffel mit 1/4 Liter heissem Wasser übergiessen und 7 Minuten ziehen lassen. 3 Wochen 2 - 3x täglich 1 Tasse trinken. Dies macht man 3x pro Jahr.

TEEMISCHUNG FÜR ASTHMA NACH DR. STRAUSS

Je 10 g Andorn, Lungenkraut, Ackerschachtelhalm und Bibernelle

je 8,5 g Alantwurzel und Sonnentau

je 7,5 g Veilchenkraut und Grindelie

Je 7 g Wasserfenchel und Quebrachorinde (Cort. Quebrach.)

6 g Betonie

Erst setzt man die Holzdrogen, Bibernelle, Alant Quebrachrinde und den Schachtelhalm mit kaltem Wasser an. Hierfür nimmt man 2 gehäuften Teelöffel auf 1 Tasse Wasser. Erhitzen bis zum Sieden und 15 Minuten auf sehr kleiner Flamme ziehen lassen. Dann die übrigen Kräuter dazu geben, kurz aufkochen, 10 Minuten warm stellen, abgießen und warm trinken. Täglich zwischen den Mahlzeiten 1 Tasse über einen längeren Zeitraum.

LEBER-GALLE-TEEMISCHUNG

Wer an Gallebeschwerden leidet, kann durch eine Teemischung aus Andorn, Pfefferminze und Löwenzahnwurzel eine wirksame Hilfe erfahren.

Für diesen Tee werden zwanzig Gramm **Andornkraut** sowie je zehn Gramm **Pfefferminzblätter** und **Löwenzahnwurzel** benötigt. Von dieser Mischung zwei Teelöffel mit heissem Wasser übergiessen und fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse Tee über einen Zeitraum von sechs Wochen lang trinken.

Liegt bereits eine Entzündung der Galle oder ein Gallensteinleiden vor, sollte die Einnahme dieser Teemischung mit einer fachkundigen Person besprochen werden.

TEEMISCHUNG BEI BRONCHIALASTHMA

Zur Vorbeugung und Linderung bei Asthmaanfällen kann Andorn zusammen mit weiteren Kräutern in Form von Teemischungen gut eingesetzt werden, dies sollte allerdings nur während attackenfreier Phasen geschehen.

Je 20 Gramm **Andornkraut** (schleimlösend und auswurffördernd), **Thymiankraut** (krampflösend, auswurffördernd und keimhemmend) und **Fenchelsamen** (stimuliert die Flimmerhärchen in den Atemwegen).

Dreimal täglich einen Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüsst trinken. Das Ganze über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen wiederholen.

Thymian darf bei Schilddrüsenfunktionsstörungen sowie bei schweren Leberschäden nicht eingenommen werden. Bei bestimmungsgemässem Gebrauch von Andorn und Fenchel sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

TEE GEGEN ALPTRÄUME

10g Andorn

20g Baldrian

1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse als Aufgus. Vor dem Schlafengehen 1 Tasse warm trinken.

ANDORN-TEE GEGEN HUSTEN

15 g Andornkraut

40 g Fenchelkraut

40 g Dillkraut

Einen Teelöffel der Mischung nehmen, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, dann fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und dann absieben.

Kleinkinder trinken bis zu dreimal am Tag 30 ml davon, ältere Kinder zwei Tassen. Erwachsene trinken drei Tassen pro Tag.

TEE GEGEN GICHT

25g Wermut

25g Kirschblätter

25g Birkenblätter

25g Andorn

1 Esslöffel der Kräutermischung in 250 ml Wasser 5 Minuten kochen, danach absieben und morgens und abends je eine Tasse trinken.