

Mädesüß

Die > 10 Besten

Staus- mittel

Für die ganze Familie

Bei Kopfschmerzen, Migräne, PMS, Rückenschmerzen, Hautreizung,
Kinderwunsch, Fieber, Blasenreizung, Schlaflosigkeit & Sodbrennen.

Dr. scient. med. Patricia Ricci



vorwort

HAUSMITTEL & NATURMEDIZIN

In der Naturmedizin wird ganzheitlich auf Heilung geachtet.

Arzneipflanzen, Hausmittel und Wildkräuter haben eine umfassende Wirkung auf den menschlichen Körper. Auch der Volksmund kennt die Weisheit, dass gegen alles ein Kraut gewachsen ist.

Zahlreiche Heilpflanzen werden in der naturnahen Heilkunde seit Menschengedenken eingesetzt. Im gesamten Familienleben tragen Arzneikräuter & Hausmittel wesentlich zur Gesundheit bei und können eine Vielzahl an Beschwerden lindern.

Setzen Sie die Hausmittel bei leichten Beschwerden ein und ziehen Sie ÄrztIn oder ApothekerIn bei Fragen hinzu.



inhalt

Kopfschmerzen

Migräne

PMS

Rückenschmerzen

Hautreizung

Kinderwunsch

Erkältung

Blasenreizung

Schlaflosigkeit

Sodbrennen



Über die Autorin

DR. SCIENT. MED. PATRICIA S. RICCI

Wissenschaftlerin & zertifizierte Kräuterpädagogin

Dr. Patricia Ricci hat nach dem Studium der Wirkstoffchemie im Fachbereich medizinische Wissenschaften promoviert, hatte schon immer ein großes Interesse für Heilpflanzen, und bringt seit 2012 Naturbegeisterten die Welt der wilden Kräuter ganzheitlich näher.

Sie leitet die Villa Natura, schreibt eine wöchentliche Gesundheitskolumne, 2016 ist ihr erstes Kräuterbuch erschienen und seit 2017 leitet sie auch die Lehrgänge & Ausbildungen der Villa Natura Akademie im Bereich Wildkräuter-, Natur- & Abenteuerpädagogik

Dr. Patricia Ricci
„Wiesen“schafftlerin &
Wissenschaftlerin
mit Herz & Hirn





Hausmittel #1

Kopfschmerzen



- 🌿 Kalte Kompressen & die Arme in kaltes Wasser legen
- 🌿 Aromatherapie mit Minze, Lavendel, Rosmarin & Pfefferminzöl

🌿 Ungeschälte grüne Äpfel & Apfelessig gleichen den Elektrolythaushalt aus und spenden Kalium

Kopfschmerzen	Migräne
stechen, spannen, drücken	pulsieren, pochen, anfallsartig
Besserung durch Bewegung draußen	Besserung durch Ruhe im Dunkel
beidseitige Schmerzen	einseitige Schmerzen
kaum Begleiterscheinungen	begleitet von Licht-, Lärmempfindlichkeit, Übelkeit
bis zu ein paar Stunden	4-72 Stunden Dauer
kaum Wahrnehmungsstörungen	Wahrnehmungsstörungen / Aura vor Schmerzanfall



(c) Ryan Moreno

Hausmittel #2

Migräne



- ✿ Ingwer kauen lindert Übelkeit
- ✿ Kaffee & Taurin können wegen der aktivierenden Wirkung helfen

- ✿ Cannabidiol (CBD) aus dem Nutzhanf wurde schon bei Maria Theresia & Queen Elizabeth gegen Migräne eingesetzt
- ✿ Die Haare offen zu tragen vermeidet Haarwurzelkatharre
- ✿ Akupressur im Winkel zwischen Daumen & Zeigefinger der linken Hand oder in der Mitte der Schläfenvertiefung und in der Mitte der Augenbrauen

Mikronährstoffe: Magnesium
Vitamin E
Riboflavin
Coenzym Q10

Kräuter: Mutterkraut
Mädesüß
Zistrose
Bertramwurzel



Hausmittel #3

Pms

Prämenstruelles Syndrom

- 🌿 **Nachtkerzenöl** ist reich an Gamma-Linolensäure die schmerzlindernd wirkt und den Hormonhaushalt reguliert
- 🌿 **Beifuß-Tee (Artemisia)** lindert Krämpfe & wärmt die Mitte (nicht in der Schwangerschaft anwenden)
- 🌿 **Wärmflaschen & Infrarotkabinen** entspannen das Becken
- 🌿 **Yoni-Steam** = Unterleibsdampfbad mit Frauenkräutern bringt die Wirkstoffe von Kräutern & ätherischen Ölen direkt an die Schleimhaut: Einen Topf heißes Wasser mit Frauenkräutern wie Schafgarbe, Frauenmantel & Lavendel unter einen Hocker stellen und mit nacktem Unterkörper in Decken gehüllt die Wärme darüber genießen

..mehr Rezepte & Infos im Villa Natura Frauenkräuterbuch



Hausmittel #4

Rückenschmerzen

🌿 Sanfte Bewegung wie Tanzen, Schunkeln oder Groove-Yoga wo zu sanfter Musik Stretching oder Yoga gemacht wird, bei dem die Musik den Körper stets sanft bewegt

- 🌿 Bei chronischen Schmerzen können Mädesüß und Weidenrinde mit der enthaltenen schmerzlindernden Acetylsalicylsäure eingesetzt werden
- 🌿 Massagen mit Arnikakräuteröl oder Johanniskrautöl
- 🌿 Warme Bäder, Duschen und Entspannung
- 🌿 Rückenschonender Lebensstil ("Was lastet mir auf den Schultern?") & Lösungsfindung
- 🌿 Schmerzwickel mit Heilerde: Heilerde mit Wasser anrühren und auf den Schmerz auftragen, mit einem Handtuch umwickeln, und 20 Minuten rasten



Hausmittel #5

Hautreizung

- ✿ Ribisel / Johannisbeerenblätter, Hanföl, Borretsch & Nachtkerzenöl frisch, im Smoothie oder als Tee anwenden stärkt das Gamma-Linolensäuredepot im Körper bei NeurodermitikerInnen
- ✿ Aloe Vera Gel aus dem Blattinneren der Pflanzen lindert Entzündungen zb bei Sonnenbrand und kann direkt auf der Haut angewendet werden
- ✿ Umschläge mit dem Saft aus frischen roten Rüben können den Juckreiz lindern, färben allerdings stark ab
- ✿ Umschläge mit kalten Tees mit vielen Gerbstoffen wie zb Eichenblätter oder schwarzer Tee lindern akute Entzündungen, trocknen bei langer Anwendung allerdings aus
- ✿ Kokosöl hat den höchsten natürlichen Sonnenschutzfaktor von LSF 6, kühlt gereizte Haut & schützt vor Zecken



Hausmittel #6



Kinderwunsch

🌿 Nestkräuter zur Empfängnisförderung sind: Frauenmantel, Storchenschnabel, Liebstöckel, Mönchspfeffer, Johanniskraut & Mutterkraut bei der Frau

- 🌿 Fruchtbarkeitsstärkend für den Mann wirken Zink, Brennesselsamen, Vitamin D & essentielle Aminosäuren
- 🌿 Vitaminversorgung mit frischen Kräutern, Obst & Gemüse optimieren: Folsäure, Eisen, B12, Vitamin A, Kalzium
- 🌿 Bei der „natürlichen Familienplanung“ NFP wird direkt nach dem Aufwachen noch im Bett die vaginale Körpertemperatur mit einem digitalen Thermometer gemessen. Zum Zeitpunkt des Eisprungs ist die Basaltemperatur an 3 aneinanderfolgenden Tagen um mindestens 0,2 Grad Celsius höher als an den 6 Tagen zuvor.
Klingt kompliziert, ist aber einfach & dauert nur 1 Minute.



Hausmittel #7

Erkältung

- 🌿 Zur Desinfektion der Raumluft geriebenen Meerrettich ans Bett stellen
- 🌿 Ätherisches Eukalyptusöl

- 🌿 Kühle Wadenwickel zur Fiebersenkung: Leinentücher werden in handwarmes Wasser getränkt und um die Waden gewickelt. Anschließend mit einem Handtuch umwickeln.
- 🌿 Kartoffel Halswickel: Gekochte Kartoffeln in ein Tuch zerdrücken und warm um den Hals wickeln. Auch mit glasierten Zwiebelstücken möglich und angenehm.
- 🌿 Holunderblütentee mit Honig, Propolis & Blütenpollen erhitzt den Körper und fördert die Regeneration
- 🌿 Spitzwegerichblätter klein in Honig schneiden und in Ingwertee genießen



Hausmittel #8

Blasenreizung



🌿 Einen Tropfen ätherisches Lavendelöl in die Unterwäsche tröpfeln zur Vorbeugung (Nicht in der Schwangerschaft!)

- 🌿 Cranberry & Preiselbeersaft desinfiziert Urin und beugt Blasenreizungen vor
- 🌿 Viel trinken, auf Kaffee & Zitrussäfte verzichten
- 🌿 Nach dem Stuhlgang mit Wasser (Bidet oder in Badewanne) waschen um Bakterien nicht zu verteilen, nur sanfte Seifen verwenden
- 🌿 Kreuzblütengewächse wie Radieschen, Senf, Meerrettich & Kresse in der Nahrung wirken vorbeugend
- 🌿 Probiotischer Wasserkefir (sehr gesund und SEHR lecker) fördert das Ansiedeln "guter" Milchsäure-Bakterien in der Blasenschleimhaut, und stärkt so das Urothel



Hausmittel #9

Schlaflosigkeit

🌿 Baldrianwurzelextrakt, Hopfen, Baldrianblütentee oder "Valeriana Tisane" = Baldrianlimonade beruhigen das zentrale Nervensystem im Kopf und fördern so guten Schlaf

- 🌿 Schlafrituale und Dunkelheit fördern die Beruhigung. Vor dem Zubettgehen daher auf grelles Licht, Bildschirme und Stress verzichten. Langsam das Licht dämmen und so das Schlafhormon Melatonin fördern.
- 🌿 Beruhigende Klänge wie von Piano Medicine fördern die Beruhigung des Herzschlages & Pulses nachweislich
- 🌿 Schöne, dankbare & vertrauensvolle Worte wie Gebete
- 🌿 Einen gemütlichen, ruhigen Schlafplatz finden mit einer guten Matratze, um richtig gerne ins Bett zu gehen
- 🌿 Entspannt bleiben und an schöne Visionen denken



Hausmittel #10

Sodbrennen



🌿 Wasserkefir stärkt den Verdauungstrakt, beugt Sodbrennen nachhaltig vor und schmeckt sehr gut.

- 🌿 Im Akutfall einen Löffel Heilerde in Wasser trinken
- 🌿 Fette Speisen, Alkohol & Schokolade einschränken
- 🌿 Stress lindern hilft mehr als man(n) glaubt
- 🌿 Eine Handvoll Mandeln senken die Magensäure rasch
- 🌿 Aloe Vera Saft direkt aus dem Blattinneren, Ananassaft, Papayasaft, Tomatensaft & Bananen lindern das Aufstoßen
- 🌿 Natürliche Antazida (Säurehemmer) wie Kümmel, Fenchel & Anis lindern als Tee gemeinsam mit Ingwer
- 🌿 Zimt & Kurkuma als Gewürze verwenden

A background image of pink flowers on green branches, with some flowers in sharp focus and others blurred in the background.

Mehr davon?

DIPLOMLEHRGANG

WILDKRÄUTER- &
NATURPÄDAGOGIK

Für Naturfreunde, die noch mehr über die Heilkraft der Kräuter & Arzneipflanzen wissen möchten, gibt es regelmäßige **Kräuterwanderungen, Naturmedizin Workshops und den Diplomlehrgang Wildkräuter- & Naturpädagogik.**

Alle Infos zum Lehrgang gibt es unter:

www.villanatura.at/lehrgaenge

Danke



FOTOGRAFIEN VON
BELLE&SASS, FREIRAUM:14 AUTHENTIC PHOTOGRAPHY, MANUELA STEFFEL &
MAGDALENA & PATRICK HAGER



Bitte beachten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Rezepte & Methoden dienen als Beispiele allgemeiner naturmedizinischer Begleitungen und zur Erhaltung alter Rezepturen. Alle Inhalte wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Die Anwendung der genannten Rezepturen ist stets achtsam und individuell abzuwägen und geschieht auf eigene Verantwortung. Die Apotheke oder Arztpraxis ihres Vertrauens kann Ihnen dafür gute Beratung bieten. Die enthaltenen Informationen ersetzen im Krankheitsfall nicht das Aufsuchen von medizinischem Fachpersonal. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin. Eine Haftung der Autorin ist daher ausgeschlossen.

Finden Sie bei Beschwerden eine Ärztin oder einen Arzt ihres Vertrauens und besprechen Sie gemeinsam die beste Lösung aus schulmedizinischen & naturheilkundlichen, ganzheitlichen Anwendungen für eine friedliche Lösung Ihrer Symptome und Gesamtsituation.

Alles Gute!