

Das Rezept

Die fünf gemahlenen oder geschnittenen Kräuter Zimt, Ingwer, Spitzwegerich, Schwarzes Basilikum (*Ocimum sanctum*) und Thymian zu gleichen Teilen in Alkohol (45%iger Apfelbrand vom Biobauern ist ideal) einlegen, so dass etwa 50% Flüssigkeit übersteht. Einen Monat unter täglichem Schütteln oder Rühren ziehen lassen.

Den Extrakt abgießen und mit gleichen Teilen Wasser und Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, etc.) versetzen (1:1:1).

Fertig ist ein schmackhafter Hustensaft, der ungefähr 15% Alkohol enthält und dadurch unbegrenzt haltbar bleibt.

QUELLEN

- Spitzwegerich und Thymian am besten selber sammeln oder aus dem eigenen Garten, sonst wie die anderen Kräuter von 07224 3876 Kräuter Schulte
- Alkohol: Apfelbrand vom Biobauern, Wodka vom Discounter

PS: Ursprünglich wollte ich das Rezept KRÄUTERTUSSIS nennen, als Anspielung auf das lateinische Wort TUSSIS, zu Deutsch Husten. Es ist aber auch ein Wortspiel mit dem umgangssprachlichen Begriff TUSSIE, der mir vermutlich oft als frauenfeindlich ausgelegt würde.

Wann und wieviel ?

½ bis 1 Teelöffel nach Bedarf, d.h. sobald sich der Hustenreiz oder das Bedürfnis nach Abhusten erneut bemerkbar macht, die nächste Dosis nehmen. **Vor Gebrauch Schütteln!**

Wenn die Atemwege erkältungsbedingt verschleimt sind und der Schleim zäh wird, ist Abhusten besonders vor dem Schlafen und nach dem Aufstehen wünschenswert, damit ich mit möglichst freier Lunge schlafen bzw. in den Tag starten kann.

Die Wirkung von Kräuterviolett wird dann besonders von Übungen unterstützt, welche die Luftröhre in verschiedene Richtungen „maximal biegen“, wobei es sehr hilft, in den Extremstellungen einige Zeit zu verharren.

Nach dem Abhusten sind Atemübungen mit frischer Luft ideal, die das gesamte Lungenvolumen ausnutzen.

Rechtlicher Hinweis:

Kräuterviolett darf ihnen niemand verkaufen. Sie können es jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.



Kräuterviolett

www.gesund-im-net.de/kraeuterviolett.htm



Kontakt:

Georg Keppler (+49) 3301 2019566

Berit Jesse (+49) 3301 2038140

Maren Roesler (+49) 8021 505118

KRÄUTERVIOLETT – eine wohlschmeckende Kräuterwürze zur Unterstützung von Lunge und Atemwegen

In meinen Entgiftungstrainings hatte ich seit Beginn des Jahres 2008 einen zunehmenden Bedarf an Unterstützung für Herz, Lunge und Kreislauf bemerkt.

Wo früher eine Leberunterstützung mit Bitterstoffen (Leberzauber) angebracht gewesen wäre, ist es heute oft eine Unterstützung von Herz und Kreislauf (Löwenherz) mehr angesagt.

Wem was Husten?

Die Basis für Kräuterviolett ist ein altes indisches Hustensaft Rezept aus dem Vaedyak Shastra mit den Hauptbestandteilen Tulsi (Schwarzes Basilikum, *Ocimum Sanctum*), Ingwer und Zimt.

Dazu kommen zwei unserer traditionellen Kräuter zur Unterstützung der Atemwege, nämlich Spitzwegerich und Thymian (man beachte die Wortverwandtschaft zu THYMUS!).

Es geht hier nicht nur um Husten, sondern auch um die Unterstützung zur Ausbildung einer liebevollen Sprache. Dazu gehört, dass ich lerne, alles liebevoll auszudrücken, was mich stört.

Dann muss ich anderen nichts mehr husten! Zur Liebe gehört auch die Selbstliebe, dass ich mir so viel wert bin, alles auszudrücken, was mich bedrückt, was mir auf dem Herzen liegt, was mir die Luft nimmt.

Natürlich lasse ich andere auf meiner Herzen liegen, erlaube ihnen, mir die Luft zu nehmen, denn ohne mein Einverständnis geht das nicht. Wenn ich mich dann endlich für die Klarheit entschließe, und anderen diese lebenslangen Gewohnheitsrechte kündige, dann braucht es klare und entschiedene Worte in Liebe - für mich selbst *und* für die anderen.

Die Farbe Violett

Dieser Zwischenton von Rot und Blau wird als geheimnisvoll gedeutet. Die Farbe steht für einsam und auch für kreativ, für unbefriedigt und dann wiederum aphrodisierend. Violett mit seinen Farbnuancen, die Zwischentöne des kalten Blau und des warmen Rot, gilt als phantasievoll, empfindsam, intuitiv und außergewöhnlich.

In der Farbberatung wird es empfohlen, um Selbstvertrauen und Individualität auszudrücken, für alle Gelegenheiten, wo Diplomatie gefragt ist. Diese Farbtöne wirken charmant und verführerisch.

Als Ausdruck von Frauenliebe und Unabhängigkeit (Freiheit) werden rot-blaue Farben erstmals von der auf der griechischen Insel Lesbos lebenden antiken Lyrikerin Sappho erwähnt. Im 19. Jahrhundert wurde die Farbe für die Frauenbewegung neu entdeckt.

Lila als Mischung zwischen Rosa (weiblich) und Blau (männlich) gilt als Symbol für Gleichstellung zwischen den Geschlechtern.

Schon die Plakate der ersten internationalen Frauentage wurden in Lila gehalten. In den "Goldenen 1920er Jahren" kam die Farbe in Mode und in den 1970er Jahren war es für Feministinnen ein Muss lila gekleidet zu sein. Viele frauenpolitische Projekte bekamen einen Namen in dem das Wort Lila enthalten ist.

In den nationalsozialistischen Konzentrationslagern wurden die wegen ihres christlichen Glaubens inhaftierten Häftlinge mit einem "violettten Winkel" markiert. Das auf der Spitze stehende Dreieck wurde zur Kennzeichnung der Regimegegner genutzt, violett stand für Widerstand der wegen des Glaubens geleistet wurde.

SCHWARZES BASILIKUM (TULSI)

bei allen Schwächen im Verdauungstrakt, zum Schutz des Immunsystems, gegen Stress, zur inneren Wärmebehandlung; stark reinigend, antibakteriell, senkt Cholesterinspiegel.

INGWERWURZEL

entzündungshemmend, gegen Übelkeit und Erbrechen anti-oxidativ, anregende für Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie Darmfunktion; in Asien traditionell bei Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen.

Ceylon-ZIMT

blutzuckersenkend, antimikrobiell

SPITZWEGERICH

antibakteriell; bei Katarrhen der Luftwege und entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut, sowie entzündlichen Veränderungen der Haut (Insektenstiche, Brennesseln, Neurodermitis, etc.).

THYMIAN

Bronchitis, Keuchhusten und Katarrhen der oberen Luftwege, stillt den Hustenreiz und verflüssigt den Schleim; aphrodisierend; das ätherische Öl ist ein hochwirksames Desinfektionsmittel.

Esoterisch gesehen ist die Rückbildung des Thymus nach der Pubertät keine Notwendigkeit, sondern ein zeitgemäßer Effekt unserer Lebensführung. Bei Menschen, die ihre *Kindlichkeit* nicht verlieren oder sie erneut erwerben, dürfte das auch einen Effekt auf die Größe und vor allem die Funktion des Thymus haben.