



Wildes im April:

Erdbeerblätter

Gundermann

Kirschblüten

gekeimte Bio-Sonnen-

blumenkerne

kalt gepresstes Olivenöl

Ananas



Walderdbeere

Inhalt.

Blätter: Gerbstoffe,
Schleim, Vitamin c, org.
Säure, Kalzium, Eisen.

Früchte: Zucker,
Vitamin C, Natrium,
Phosphor, Kalium,
Kalzium, viel Eisen,
organische Säure.

Sammeln;

Blätter das ganze Jahr
Früchte Mai - Juli

Anwendung:

*Innerlich: Magen- u. Darmkatarrh, Katarrhe der Luftwege,
Gicht, Gelbsucht.*

*Früchte: Leber und Milzleiden, Blutarmut,
Nieren und Blasenbeschwerden, Haut-
unreinheiten,
kreislaufaufbessernd.*

*Blätter als Bestandteil von Wildsalatmischungen, Haustee,
Gemüsebrühe, Trocknen.*



Gundermann:

Inhalt:

*Bitterstoff, Gerbstoff,
Zucker, Vitamin C,
Cholin, Harz,
organische Säure,
Kalium*

Sammeln:

*ganzes blühendes
Kraut
das ganze Jahr über*

Anwendung:

Innerlich: Beschwerden der Atmungsorgane, Abmagerung, Säuremantel ausgleichend, Magen- und Darmbeschwerden, entzündungshemmend, Leberstörung, Nierensteine.

Frischsaft für kleine Kinder bei Leibschmerzen nur einige Tropfen, anregend für den Stoffwechsel, harntreibend und heilend für die Schleimhäute.

Äußerlich: Waschen von infizierten Wunden, Badezusatz bei Ischias und Gicht, die Periode fördernd, Fußbäder.

*Tee: 1 - 2 TL auf 1 TA Wasser, 2 - 3 TA pro Tag
- in Massen anwenden.*

Würzender Bestandteil aller Salate, Frischpreß-Saft, Spinat, Gemüsebrühe, Hausteeanteil, Trocknen.



Wildes im April/Mai:

Blüten von:

Apfel

Beinwell

Knospen von:

Löwenzahn

Blätter von:

Wiesenstorchenschnabel

jungem Löwenzahn

Pfefferminze

Gundermann, Birke,

reife Papaya