



Linde

Bruhigt die Nerven und schützt das Herz und noch vieles mehr

- 1) **Heiltee** aus Blüten:
20-40g je Liter Wasser verwenden. Pro Tag 3-4Tassen trinken, eine davon vor dem Schlafengehen – mit Honig süßen wenn gewünscht
- 2) **Abkochung** der Rinde: 30g je Liter Wasser 10-15 Minuten kochen, kann auch mit Tee gemischt werden
- 3) **Flüssiger Extrakt**: 20-40 Tropfen , 4 x tägl.und vor dem Schlafen
- 4) **Bad mit Lindenblüten**: Aufguß mit 300-500 g Blüten je 1-2 Liter Wasser und dem heißen Badewasser zusetzen
- 5) **Kompressen**: 100 g Blüten je Liter Wasser, tränken und alle 5 Minuten wechseln, 2-3 Mal wiederholen
- 6) **Lindenblütenholzkohle** bei Blähungen und Gärungen: 1-2 EL in Wasser verrührt einnehmen. Pulverisiert auf eitrige Wunden und offene Beine streuen.

Nervesystem: 1,2,3 nervösen Reizzuständen, Ängsten und innerer Unruhe wirken die ätherische Öle

Schlaflosigkeit : 1, 2, 3 - Linde verursacht keine Nebenwirkungen, auch für Kinder geeignet

Atemwegserkrankungen: 1 wirkt entkrampfend und beruhigend

Migräne: 2 aus der Rinde

Herz- und Kreislaufleiden 1,2,3

Verdauungsbeschwerden: 1, 6

Hautleiden: Verbrennungen, Furunkel: 5; eitrige Wunden: 6

Schönheit und Kosmetik: trockene Haut und Sonnenbrand 4