

Schönheit ist



natürlich



Jungbrunnen aus der Natur

Beauty-Kur mit Brennnessel & Birke



Wer kennt sie nicht, die oft als lästiges Unkraut am Wegesrand oder im Garten bezeichnete Brennnessel? Doch genau dieses Unkraut hat außergewöhnliche Heilkräfte. Es lohnt sich, die jungen Triebe der Brennnessel zu sammeln. Sie enthalten die besonderen Kräfte der aufstrebenden Natur, also die Qualitäten Reinigung und Wachstum. Die Brennnessel ist blutreinigend, sie hat einen hohen Gehalt an mineralischen Spurenelementen, wie Natrium, Kalium, Eisen, Magnesium, Kieselsäure und Calcium, außerdem Enzyme und Hormone, Gerbsäure, Stärkemehl, Vitamin A und C. Deshalb nennt man sie manchmal auch Stoffwechselfpflanze. Sie wird geschätzt, um Schlacke heraus zu spülen. So fördert sie bspw. die Ausscheidung von Harnsäure und hilft so gegen Rheumatismus und Gicht.

Bei Eisenmangel, Müdigkeit, Abgespanntheit und Problemen mit Haut, Haaren oder Nägeln wirkt sie wahre Wunder. Eine Kombination mit der Birke, dem sogenannten Lichtbaum, bildet ein optimales Zusammenspiel der Heilkräfte der Natur für eine jugendliche Ausstrah-

lung und Gesundheit. Die Inhaltsstoffe der Birkenblätter sind hauptsächlich Flavonoide, die durch ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine und Vitamin C ergänzt werden. Die Birke wirkt blutreinigend, fördert die Harnbildung, hilft bei Nieren- und Blasenleiden, Gallenblasen- und Leberbeschwerden und bei Problemen mit Haut oder Haaren. Die Carbonate in Birke und Brennnessel wirken zudem auf die Muskulatur entspannend, was bedeutet, dass die Versorgung mit Sauerstoff verbessert wird, was wiederum den Geist zur Ruhe bringt und das Nervensystem harmonisiert. Wir erzielen also über die Kraft dieser Heilpflanzen neben dem beschriebenen Spektrum eine ähnliche Wirkung, wie durch entsprechende Entspannungstechniken, was das Geheimnis der Spaziergänge durch die Natur ist. Denn das Kraftfeld der Pflanzen und Bäume wirkt natürlich auch äußerlich.

Rezepte

Brennnessel-Birkenblätter-Tee – macht fit, schön und entgiftet Jeweils 1 gehäufter TL Brennnessel- und Birkenblät-

ter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen. Morgens und Abends zubereiten und über einen Zeitraum von 28 Tagen trinken.

Power-Drink – vertreibt Müdigkeit 2 Äpfel und 1 Möhre mit viel Wasser kochen, eine Hand Brennnesselblätter und ½ TL junge Birkenblätter dazugeben und pürieren. Zum Schluss etwas Honig und ein wenig Zitronensaft zugeben, um dem Körper zu helfen, das enthaltene Eisen zu verwerten.

Haarspülung gegen Haarausfall und angegriffenes Haar 1 Kaffeeport mit 3 gehäuften TL Brennnessel- und Birkenblättern füllen, kochendes Wasser aufgießen und drei Stunden lang bedeckt durchziehen lassen. Flüssigkeit abseihen und fertig. Für mehr Glanz im Haar einfach noch einen Schuss Obstessig hinzufügen. Nach dem Haare waschen anwenden, gut einmassieren, nicht ausspülen.

Brennnessel-Kräuterfestiger für die Haare 1 EL Brennnesselblätter in einen Kaffeeport geben, mit kochendem Wasser übergießen, bedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und 1 TL reinen Bienenhonig dazugeben. Im Haar verteilen – pflegt, nährt und verleiht dem Haar Festigkeit, ohne zu kleben oder zu beschweren.

Entspannungs- und Beautybad Füllen Sie ein Leinensäckchen oder alternativ ein großes Baumwolltaschentuch mit Brennnessel- und Birkenblättern. 15 Minuten im Badewasser ziehen lassen. Nach Lust und Laune kann noch ein Schuss Milch oder auch Öl, z. B. Olive, Sesam oder Sonnenblume, hinzugegeben werden. Kräutersäckchen während des Bades im Wasser belassen.



Simone Radloff

Entspannungstrainerin, Shiatsu-Praktikerin, Personal-Coach, Psych. Beraterin

kontakt@simone-radloff.de