KÜHLENDE HEILPFLANZEN FÜR die besonders heißen Tage

Sommer, Sonne, Hitzeprobleme! Wenn der Regen ausbleibt, trocknen nicht nur die hübschen Pflanzen im Beet aus, sondern auch der Körper. Achten Sie darauf gerade an den heißen Tage genug zu trinken und gegebenenfalls mit kleinen Hausmitteln der Wärme Herr zu werden. Einige Heilpflanzen können uns dabei helfen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Heilpflanzen

- Lavendel
- Melisse
- Minze
- Schafgarbe
- Verbene
- Weinrebe
- Weißdorn
- Zitrone

Als Tee

Ein heißer Tee scheint nicht die offensichtlichste Lösung bei Hitzeproblemen zu sein – doch mit den richtigen Zutaten wirkt das allerseits beliebte Heißgetränk kühlend und beruhigend. Ein zubereiteter Heilkräutertee muss nicht unbedingt warm getrunken werden. Lassen Sie den aufgekochten Tee über Nacht erkalten und genießen Sie ihn mit ein paar Eiswürfeln ein bis drei Mal täglich.

10 Tassen Eistee

- 10 Zweige frische Minze
- 2,5 l Wasser
- 110 bis 230 g Zucker, je nach Belieben
- Zitronensaft
- Gurkenscheiben

10 Tassen Marokkanischer Pfefferminztee

- 10 Zweige frische Minze
- 2 EL loser Grüner Tee
- 2,5 l Wasser
- 90 g Zucker

Als Umschlag

Eine wohltuende Alternativen zum gewöhnlichen „nassen Waschlappen“ kann ein in Kräutertee getränktes Tuch sein. Legen Sie es heiß oder kalt auf den Nacken oder die Arme um Ihren Körper abzukühlen. Lassen Sie die Kompresse dort 20 Minuten oder sogar mehrere Stunden wirken und erneuern Sie das Tuch anschließend.

Als Bad

Richtig Entspannen kann der Körper auch in einem Teil- oder Vollbad, das mit dem zuvor aufgegossenen Tee verfeinert wird. Die Kräuter entwickeln trotz der Ver dünnung Ihre Kräfte und bringen Körper und Geist auf kalte Gedanken. Ein Bad sollte etwa 20 Minuten dauern.