

Interessante Infos vom FNL - Freunde Naturgemässer Lebensweise

Willkommen im November

Liebe Mitglieder und Freunde,

der November ist ein Monat der Veränderungen, in dem sich die Natur auf den Winter vorbereitet.

In den kommenden Wochen ist es wichtig, unser Immunsystem zu stärken und den Körper auf die Herausforderungen des Winters vorzubereiten. Zu den Kräutern, die in dieser Zeit besonders wertvoll sind, gehören:

Thymian: Dieses aromatische Kraut ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch bekannt für seine antiseptischen Eigenschaften. Thymian unterstützt die Atemwege und kann bei Husten und Erkältungen hilfreich sein.

Salbei: Mit seinen entzündungshemmenden Wirkungen ist Salbei ein bewährtes Mittel bei Halsschmerzen. Seine heilenden Eigenschaften machen ihn zu einem wertvollen Begleiter in der kalten Jahreszeit.

Rosmarin: Dieses duftende Kraut fördert die Durchblutung und kann bei Müdigkeit und Erschöpfung helfen. Rosmarin ist nicht nur in der Küche vielseitig einsetzbar, sondern auch eine wunderbare Unterstützung für das Immunsystem.

Hagebutte: Reich an Vitamin C, ist die Hagebutte ein hervorragendes Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. Sie kann in verschiedenen Formen genossen werden, sei es als Tee oder in Marmeladen.

Echinacea (Sonnenhut): Bekannt für ihre immunstärkenden Eigenschaften, wird Echinacea oft in Tinkturen oder Tees verwendet, um die Gesundheit zu unterstützen und Erkältungen vorzubeugen.

Diese Kräuter bieten eine natürliche Möglichkeit, sich auf die Herausforderungen des Winters vorzubereiten und die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.