

Kräutermischungen

Wir beginnen der Einfachheit halber im Basiskurs mit zwar Kräutermischungen.

Sanfte Kräutermischung

- ...bei zu kurzen Zyklen (kürzer als 27 Tage)

Universale Kräutermischung

- ...bei normalen oder eher längeren Zyklen (28 Tage oder länger)

Warum? Weil es so einfacher ist für euch zu entscheiden, welche Kräuter die richtigen sind. Ohne fachkundiges Hintergrundwissen zu der Wirkung einzelner Kräuter kann das schnell überwältigend sein.

Statt mit Kräutern zu steamen kannst du auch nur mit Essig oder Salz steamen.

Wie du deine eigene Kräutermischungen zusammen stellst und was genau in unseren Mischungen zu welchen Anteilen drin ist, darüber verraten wir die im Fortgeschrittenenkurs mehr.

Heute soll es erst einmal darum gehen, zu verstehen, wie Kräuter wirken und welche Eigenschaften die Kräuter haben, die wir verwenden:

Kräuter haben...

- ...nährende Eigenschaften – sprich sie nähren das Blut und werden auch als Blut bildend bezeichnet
- ... desinfizierende Eigenschaften – sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend
- ...aromatherapeutische Eigenschaften – sorgen für eine unterstützende Atmosphäre
- ...reinigende – wirken klärend, antifungal, antiviral, antibakteriell
- ...desodorierende – sorgen für einen angenehmen, erfrischenden Duft

Salz wirkt...

- ...befeuchtend, schleimlösend, Durchblutung anregend

Essig wirkt...

- ...antibakteriell, reinigend und regt den Stoffwechsel an

