



## Die Walnuss – Wissenwertes - phytotherapeutische Anwendung

- 100 Gramm Nüsse enthalten 670 Kalorien
- außergewöhnliche Fettzusammensetzung.
- Walnüsse und das aus ihnen gewonnene Walnussöl verfügen über einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure (eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure), die besonders wertvoll für den Stoffwechsel ist.
- Sie ermöglicht unserem Körper die Bildung eigener Fettsäuren, die die Zellwände elastisch machen,
- Vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Wirkt sich positiv auf entzündliche Prozesse aus
- Enthält viele Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor.
- Enthält viele Vitamine wie A, E und vor allem Vitamin B6
- Schutz der Nervenzellen und deshalb «Hirnnahrung».
- Außerdem enthält sie reichlich Ellagsäure, ein Polyphenol.
- Diese scheint krebshemmende Wirkung zu besitzen, indem sie das Andocken krebserregender Substanzen an die DNS durch Blockieren der freien Bindungsstellen verhindert.
- Wirkt sich auch positiv auf die Bildung von Entgiftungsenzymen aus

## Historisches – Magisches- Volksheilkunde

Der Walnussbaum wurde als Lebensbaum verehrt.

Er war Treffpunkt von Zauberern und Hexen

### Einsatz als Liebes-Orakel:

man setzt 2 Nussschalen in eine Schüssel mit Wasser und bewegt die Schüssel. Kommen die 2 Nussschalen zusammen so heißt das, dass die Liebenden zusammen finden werden.

2 Nüsse werden ins Feuer geworfen. Wenn sie still bleiben wird es eine harmonische Ehe, explodieren sie eben nicht....

### Träume unterm Nussbaum

Gehen in Erfüllung

## Rezepte und Tipps:

### Gerbstofftee zur Schwermetallausleitung:

- Blutwurzel
  - Gundermannkraut
  - Rosenblütenblätter
  - Walnussblätter
  - Zistrosenblätter aa 50g
- **Zubereitung:** 1 Essl. mit 250ml siedendem Wasser übergießen, 7 min. ziehen lassen, abgießen.
  - Täglich eine Teekanne voll trinken, z.B. aus der Thermoskanne heraus

### Tee aus getrockneten Nussbaumblättern

Hat sich beim nässendem Ekzem und Dermatitis bewährt

2 Teelöffel getrocknete Blätter in ¼ l kalten Wasser zum Kochen bringen, kurz kochen lassen und dann abseihen.

Kann man auch zur Blutreinigung trinken – 2 Tassen pro Tag

Mit demselben Tee, nur noch stärker und in größerer Menge zubereitet kann man auch Tiere waschen um sie so im Sommer vor Parasiten zu schützen

### Nussöl und Nusslikör stellt man aus den grünen Früchten her

Diese müssen um den 20. Juni herum geerntet werden. Das könnt ihr euch dann ja für 2018 vornehmen.

Mit den grünen Früchten kann man natürlich auch die Haare färben



Dies Rezept aus Walnüssen, roter Beete, Granatapfel und Salzzitrone habe ich ausprobiert und es ist ein wahrer Wellnessalat [Hier klicken](#)

**Übrigens ist es ganz einfach selber Salz-Zitronen herzustellen**

Ungespritzte Bio-Zitronen mehrfach einschneiden. Die Einschnitte durch Druck auf die Zitrone etwas öffnen und mit Salz füllen. Zitronen und Lorbeerblätter in ein hohes Glasgefäß (z.B. Weckglas) geben und mit 3 l kochendem Wasser übergießen. Abkühlen lassen. Dann das Olivenöl dazugeben und die Zitronen ca. 8 Wochen kühl ruhen lassen.

Ihr könnt den obigen Salat auch mit normalen Zitronen zubereiten oder euch Salz-Zitronen im Feinkostgeschäft kaufen ;-)



## Die Schlehe – Wissenwertes - phytotherapeutische Anwendung

- Schlehenfrüchte enthalten viele Gerbstoffe, die zusammenziehend auf verletzte und entzündete Oberflächen, wie Schleimhäute wirken
- Deshalb einzusetzen bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich

- Sebastian Kneipp verschrieb die Schlehe als mildes Abführmittel
- reich an Vitamin C sowie wertvollen Fruchtsäuren
- Immunsystem unterstützend
- Verdauung regulierend
- Angewendet werden bei „Cor nervosum“ u.a.:
  - Baldrian
  - Herzgespann
  - Melisse
  - Lavendel
  - Eisenkraut
  - Hafer
  - Johanniskraut
  - Passionsblume
  - Rose
  - Rosmarin
  - Schlehe**
  - Schlüsselblume

## Historisches – Magisches- Volksheilkunde

### Dornenkrone Christi

Angeblich soll das Holz von der Schlehe stammen:

Zahlreiche Legenden befassen sich mit dem frühblühenden, auffällig reinweißen Blütenschmuck der Schlehe. In Posen wird berichtet, dass der Kreuzdorn der Schlehe unterstellte, ihre Zweige für die Dornenkrone Jesu bereitgestellt zu haben. Um die Unschuld der Schlehe zu offenbaren, schüttete Gott des Nachts unzählige weiße Blüten über dem Strauch aus.

Die Schlehe zählte früher zu den Pflanzen, mit deren Hilfe sich Ernte und Wetter vorhersagen ließen. So wurden die Tage, die zwischen dem Erblühen der Schlehe und dem 23. April – dem Georgi-Tag – lagen, gezählt, um den genauen Erntetermin der Getreideernte um den Jakobi-Tag (25. Juli) zu bestimmen. Ein gehäuftes Auftreten von Schlehen bedeutete einen besonders strengen Winter, so der Volksglaube.

Dem dornenreichen Gehölz wurde auch eine starke Schutzwirkung gegen Hexen zugeschrieben. Deshalb wurden Weiden und Höfe oftmals mit Schlehen umpflanzt.

Dumbledoors Zauberstab ist aus „Elder“ – der Elderstab

## Rezepte und Tipps:

### Bei Entzündungen im Mund und Rachen:

Man kann die getrockneten Früchte wie Kaugummi kauen, um bei entzündeten Schleimhäuten in den Genuss der heilsamen Gerbstoffe zu kommen.

### Schlehdorntee als Gurgellösung

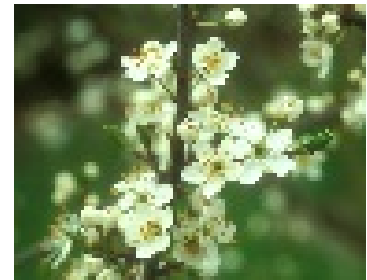
1 Teelöffel (2 g) der Schlehdornfrüchte mit 1 großen Tasse (250 ml) mit kochendem Wasser übergießen 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Teesieb abgießen.

Über den Tag verteilt 2 Tassen dieses Tees in kleinen Schlucken trinken. Spülen Sie dabei Ihren Mund mit dem Tee durch oder verwenden Sie den Tee mehrmals täglich als Gurgellösung.

### Schlehdorntee aus Blüten und/oder Früchten

Auch zur Blutreinigung, bei Hautausschlägen

Um Saft herzustellen muss man die Früchte tief-frieren oder sie tiefgefroren in der Natur sammeln



### Schlehen-Gelee

- 1 kg Schlehen (nach dem ersten Frost geerntet)
- 500 g saure Äpfel, z.B. Boskoop
- 1 Zitrone
- 1 Pk. Gelierzucker (1:1)

Die Schlehen verlesen und waschen. Jede Schlehe mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen. (ja, das muss sein!) Die Äpfel waschen und vierteln. Blüten und Stiele entfernen. Zitrone auspressen. Schlehen, Äpfel, Zitronensaft und 1500 ml Wasser in einen Topf geben und eine Stunde bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Den Saft etwas abkühlen lassen und in einem mit einem Mulltuch ausgelegten Sieb über Nacht abtropfen lassen. Den so gewonnenen Saft abmessen und auf drei Teile Saft vier Teile Gelierzucker abwiegen. (43% zu 57%)

Saft und Zucker zum Kochen bringen, vier Minuten sprudelnd kochen lassen. In saubere, mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser für fünf Minuten auf den Kopf stellen. (ausprobiert und für sehr gut befunden – Quelle <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/37741-rzpt-schlehen-gelee>)