



Herz - Rezepte

Herzwein nach Hildegard von Bingen

1l Weißwein
10 Stängel Petersilie, kleingeschnitten mit Stängel
1-2 EL Weinessig
100g Bienenhonig
(„Forte“ + 10ml Weißdorn-Urtinktur)

- Weißwein, Petersilie, Weinessig 5 Min. sprudelnd kochen lassen
- Bienenhonig dazu geben und 10 Min. leicht köcheln
- anschl. bei Bedarf Weißdorn-Urtinktur dazugeben
- noch heiß in sterilisierte Flaschen abfüllen

Wirkstoffe

Die entlastende Wirkung auf den Herzmuskel wird unter anderem auf die ätherischen Öle in der Petersilie zurückgeführt. Diese liegen im Herzwein in gelöster Form vor und sind dadurch für den Körper schneller bioverfügbar. Des Weiteren enthält die Petersilie Bioflavonoide, Provitamin A und Vitamin C.

Crataegus (Weißdorn) Urtinktur zugeben, wenn schon eine leichte Herzschwäche vorliegt, die Wirkung des Herzweines erhöht sich. Täglich 1-2 Likörgläschen genießen.

Herzensfreude - Tee

30g Weißdornblüten
20g Herzgespann
20g Schlüsselblumenblüten
20g Melissenkraut
10g Mistelkraut

1 EL Tee-Mischung mit ca. 200 ml abgekochtem Wasser aufbrühen und ca. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Christine Huber, Heilpraktikerin

Gasse 32, 83703 Gmund am Tegernsee
Tel. 08022 / 8596350 www.christinehuber.de