

Zitrone



www.froschblog.de

Auch Seefahrer brauchen Hausmittel!

In früheren Jahrhunderten war Skorbut während längerer Seereisen ein großes Problem. Um dem Vitamin-C-Mangel und damit dem Skorbut vorzubeugen, stattete die britische "Royal Navy" ab 1795 jedes Schiff mit "Lime Juice" aus - Zitronensaft.

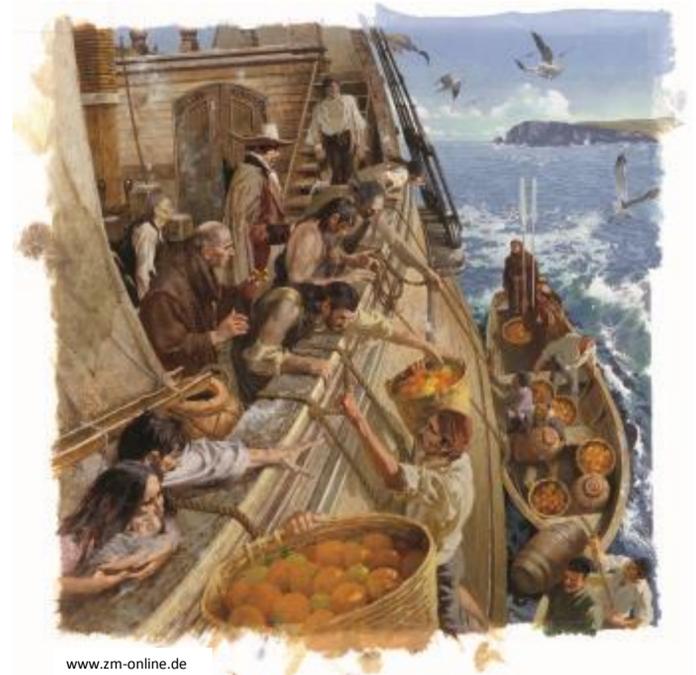
Aus dieser Zeit stammt der Name "Limey" für Engländer.

Aber auch für „Landratten“ sind Zitronen gesund.



www.gruene-hagen.org

Durch den hohen Anteil an Vitamin C ist die Zitrone zur Stärkung der Abwehrkräfte sowie als natürliches Mittel im Einsatz gegen Erkältungen (Zitronensaft in Wasser oder Tee mit etwas Honig) sehr beliebt. Zitronensaft pur ist als Gurgellösung hilfreich bei Halsschmerzen, und wirkt sehr gut gegen Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches und bei Aphten.



www.zm-online.de

Daneben bieten Zitronen nahezu unendliche Einsatzmöglichkeiten im Haushalt:



www.colourbox.de

Zitronenwasser als Geruchsvertilger:

Gegen schlechte Gerüche auf Händen und Oberflächen hilft Zitronenwasser. Die Säure der Zitronen hemmt außerdem Keime.

Mit Zitrusfrüchten Raucherfinger sauberputzen:

Der Zitronensaft hilft gegen die Gelbfärbung an Händen und Fingern von Rauchern.

Zitrone als Fettlöser:

Beim Geschirrspülen einen Teelöffel Zitronensaft mit ins Spülwasser geben, denn Zitronen sind zudem ein ausgezeichneter Fettlöser!



www.enzyklopaedie-dermatologie.de

Vergilbte Wäsche wird mit Zitronensaft wieder weiß:

Zitronen haben eine bleichende Wirkung.

Um Wäsche von einem Grauschleier zu befreien, gibt man einfach eine halbe Tasse Zitronensaft mit in die Waschmaschine.



www.tichiro.net



www.wasser-kalkfrei.de

Mit Zitrusfrüchten Kalkablagerungen an Armaturen wegputzen:

Einfach mit der Schnittfläche einer halbierten Zitrone über den verkalkten Wasserhahn reiben und den Saft über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag die Armaturen mit einem trocknen Lappen polieren.

Verfärbte Kunststoffboxen werden wieder sauber dank Zitronenwasser:

Wer kennt das nicht, die Spaghetti-Soße wurde in einer Plastikbox aufbewahrt und diese ist dann total eingefärbt ... Diese Verfärbungen verblassen wieder, wenn die Plastikbox in Zitronenwasser eingeweicht wird und hinterher in der Sonne trocknet.



Dampfbad



www.mz-web.de

Dampfbäder lösen den Schleim und waren schon immer ein beliebtes Mittel im Kampf gegen verstopfte Nasen und hartnäckigen Husten. Das klassische Dampfbad erfolgt, indem man den Kopf über eine Schüssel mit kochend heißem Wasser hält und mit einem großen Handtuch abdeckt. Der aufsteigende Dampf wird bis zu zehn Minuten lang eingeatmet.



www.heilkraeuter.de

Verstärkt wird die schleimlösende Wirkung durch den Zusatz von einem Teelöffel Kochsalz oder Emser Salz, einem Esslöffel getrocknetem Thymiankraut oder Salbeiblättern.

Der Vorteil eines klassischen Dampfbades gegenüber modernen Inhaliergeräten besteht in der äußerlichen Wärmeeinwirkung auf den gesamten Gesichtsbereich.



feu



www.pitopia.de



www.baumkunde.de

"Allein die Dosis macht das Gift"

schrieb der mittelalterliche Arzt Paracelsus. Das erklärt, warum Efeu gleichzeitig Gift- und Heilpflanze sein kann. Die Kletterpflanze ist in ganz Europa verbreitet. Bis zu dreißig Metern hoch können sich ihre Ranken an Bäumen und Mauern empor schlingen.

Efeu wuchert gern über alte Gemäuer und steht sinnbildlich für das Ewige. Auch heute noch werden Friedhöfe und Gräber gerne mit Efeu bepflanzt.

Nur die Blätter und in geringer Dosierung auch die Blüten des Efeus dürfen verwendet werden. Die schwarzen Beeren sind für Menschen giftig.

Als Heilpflanze hat Efeu einen krampf- und schleimlösenden Effekt und wurde schon in der Antike genutzt. So gibt es medizinische Abhandlungen von Hippokrates, in denen Efeu als Heilmittel erwähnt wird. Und in Kräuterbüchern des Mittelalters ist zu lesen, dass Efeublätter in Pulverform den Husten lindern. Auch Sebastian Kneipp behandelte häufig mit Efeu.



www.die-postlers.de

Heute wird durch ein spezielles Aufbereitungsverfahren aus den Blättern dieser immergrünen Pflanze ein Extrakt gewonnen. Vor allem Kinderärzte verordnen gern Efeuextrakt-Präparate.

Ganz neu sind Efeu-Hustenlöser-Tabletten, die auch sehr gut für eine Langzeittherapie geeignet sind. Sie sind in der Apotheke erhältlich.



www.images.gutefrage.net

Auch äußerlich kann man den Efeu in Form von Kompressen, Breiumschlägen und Bädern anwenden.

Ein volkstümlicher Name der Pflanze lautet "Hühneraugenkraut". Das Rezept: Ein Efeublatt wird kleingefaltet auf das Hühnerauge gelegt und mit einem Pflaster festgeklebt. Nach 24 Stunden wird die Prozedur noch zweimal wiederholt. Danach soll sich das Hühnerauge einfach ablösen lassen.



www.kulinaria.org

Sauer, aber gesund!



Essigmutter
www.wikipedia.org

Essig (lat. *Acetum*) ist ein sauer schmeckendes Würz- und Konservierungsmittel, das durch die Fermentation von alkoholhaltigen Flüssigkeiten mit Essigsäurebakterien, der sogenannten Essigmutter, entsteht.

Die Essigaufbereitung zählt zu den ältesten Lebensmittelherstellungsverfahren der Menschheit. Viele Hochkulturen des Altertums stellten bereits Essig her.

Der römische Schriftsteller L. J. M. Columella befasst sich in seinem Werk „De re Rustica“ im ersten Jahrhundert nach Christus ausführlich über die Möglichkeiten, Essig aus Wein, Feigen und Gerste herzustellen. Römische Legionäre hatten ein Gemisch aus Wasser und Essig in ihren Feldflaschen, welches sie „Posca“ nannten. Oft wurde das Trinkwasser in dieser Zeit durch den Zusatz von Essig erst genießbar.



www.comedix.de



Quelle: Deutsche Literatur
www.wikipedia.org

Im Mittelalter galt insbesondere Kräuternessig als Heilmittel. Hildegard von Bingen berichtet in ihren Schriften über die Wirkungsweise und Verwendung der im "Acetum sanum" extrahierten Heilpflanzen. Behälter und Instrumente, die in der Medizin Verwendung fanden, wurden mit Essig gereinigt. Ab dem 16. Jahrhundert wurden die ersten Steuern auf Essig-Produkte erhoben.

Allerdings fehlen überzeugende wissenschaftliche Belege für eine Stärkung des Immunsystems und für Heilerfolge bei ernsten Erkrankungen. Vor allem die Einnahme des aus dem Pflanzensaft gewonnenen Harzes wird wegen möglicher Nebenwirkungen von Mediziner kritisch gesehen.

Wegen seiner reinigenden und desinfizierenden Wirkung wurde Essig zu kosmetischen Zwecken bis hin zur Behandlung hartnäckiger Hautkrankheiten eingesetzt. Die österreichische Kaiserin Sissi schwor auf Veilchenblüten-Essig, der aus frisch gepflückten Veilchenblüten, Apfelessig, destilliertem Wasser sowie Veilchenpulver angefertigt wurde.



www.wikipedia.org

Auch heute noch ist Essig vielseitig anwendbar.

Die Essigsäure regt die Produktion von Magensäure an und fördert die Verdauung. Dabei wird die Produktion von Verdauungsenzymen angekurbelt, die Nährstoffe können also besser verwerten. Das erklärt, warum bestimmte Speisen, z.B. Linsen durch die Zugabe von Essig bekömmlicher werden.

Das Sprichwort "**Sauer macht lustig**" ist letztlich auf die Verwendung von Essig zurückzuführen. Das Sprichwort hieß früher nämlich ganz anders: "**Sauer macht 'gelüstig'**". Heute würde man sagen: "**Sauer regt den Appetit an**".

Zu einer Übersäuerung kann es durch den Verzehr von Essig aber nicht kommen. Essig erzeugt im Körper keine saure, sondern eine basische Reaktion, so dass eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts nicht zu befürchten ist. Vielmehr trägt ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig am Morgen zum Säure-Basen-Ausgleich bei.

Neue Bratpfannen sollte man vor der ersten Benützung mit Essig auskochen, dann brät nichts an.

Nicht alles was „sauer“ ist, darf sich Essig nennen. Laut Lebensmittelrecht muss biologisch gewonnener Essig einen Mindestsäuregehalt von fünf Prozent und Weinessig von sechs Prozent aufweisen.

Eine Tasse Essig statt **Weichspüler** im letzten Spülgang der Waschmaschine spart Geld und schont die Umwelt.

Tintenflecken auf Holz lassen sich gut mit Essig entfernen.

Angebrannte Töpfe werden wieder sauber, wenn man etwas Wasser und einen Schuss Essig hineingibt. Entweder kurz aufkochen oder bis zum nächsten Tag stehenlassen.