

goj goj

— gewürzter geschmack —

Online-Shop: www.gewuerzter-geschmack.de

Unsere Heilkräuter und ihre Wirkung



AUGENTROSTKRAUT

Augentrostkraut hilft als Tee oder auch als getränkte Kompresse gegen entzündliche Augenkrankheiten, wie Bindehautentzündungen, Gerstenkorn, Lidrandentzündung oder Überanstrengung der Augen.

Dosierung: 1 EL/500 ml

Ziehzeit: 10 Min.

BALDRIANWURZEL

Aufgrund der beruhigenden, entspannenden, konzentrationsfördernden, krampflösenden, aber nicht müde machenden Wirkung, wird die Baldrianwurzel oft bei Schlafstörungen oder Prüfungsangst eingesetzt.

Dosierung: 2 TL/Tasse

Zubereitung: übergießen, 12 Stunden ziehen lassen, abfiltern und auf Trinktemperatur erwärmen

BRENNESSELBLÄTTER

Kann bei rheumatischen Beschwerden, Nierengriß, entzündlichen Gelenkerkrankungen und entzündlichen Erkrankung der ableitenden Harnwege helfen.

Dosierung: 1-2 EL/500 ml

Zubereitung: kalt ansetzen und einige Minuten kochen



BROMBEERBLÄTTER GRÜN

Ein leckerer Haustee und besonders wirksam bei Durchfall, aber aufgrund der schleimlösenden Wirkung auch bei Erkältungskrankheiten.

Dosierung: 1-2 TL/250ml

Ziehzeit: 10 Min.

BUCHWEIZENKRAUT

Verbessert die Mikrozirkulation in den Blutgefäßen, schützt die Gefäßwände und beugt dadurch Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Kapillarbrüchigkeit, Krampfadern und Venenschwäche vor. Außerdem wird es gegen Ödeme und als sanftes Schlafmittel eingesetzt.

Dosierung: 1 EL/250 ml

Ziehzeit: 3 Min. köcheln, 7-10 Min. abgedeckt ziehen lassen

CISTUSKRAUT / ZISTROSE

Kann bei Erkältung und grippalem Infekt, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Neurodermitis, Durchfall und Herzproblemen helfen.

Dosierung: 1 TL/250 ml kochendes Wasser

Ziehzeit: 5 Min.

Anwendung: Üblich sind 3 Tassen pro Tag

EHRENPREISKRAUT

Ehrenpreiskraut kann bei Rheuma, Gicht, nervösen Unruhezuständen, sowie Harn-, Haut-, Bronchien-, Lungen-, und leichten Leberbeschwerden helfen.

Dosierung: 2 EL/250 ml

Ziehzeit: 10 Min.



FENCHEL

Fenchel kann bei Husten, Blähungen, aber auch Magen- und Kopfschmerzen antibakteriell helfen.

Dosierung: 1 TL/200 ml

Ziehzeit: 10 Min.

Hinweis: Vorheriges Zerstoßen der Fenchelsamen führt zu einer Intensivierung der Wirkung und des Geschmacks.

FLOHSAMEN

Da die Schale der Flohsamen ein großes Quellvermögen hat, wird der Magen schnell gefüllt und der anschließende Transport durch den Darm erleichtert. Daher eignet sich der Verzehr als sanfte Methode zum Abnehmen gut. Achtung: Aufgrund des Quellvermögens der Flohsamen, sollte man beim Verzehr viel trinken.

Dosierung: 2 TL/halbe Tasse kaltes Wasser oder ins Müsli

Ziehzeit: einige Minuten quellen lassen

Anwendung: Ansatz herstellen, morgens/abends den Ansatz mit 1-2 Tassen Wasser trinken

FLOHSAMENSCHALEN

Flohsamenschalen können durch das Binden von Wasser und einem guten Quellvermögen bei Durchfallerkrankungen, bei Verstopfungen und beim Abnehmen helfen, sowie einen positiven Einfluss auf den Verlauf von entzündlichen Darmerkrankungen haben.

Dosierung: s. Flohsamen

FRAUENMANTELKRAUT

Frauenmantel hilft gegen Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, bei Erkältung, Entzündungen, Wunden, Fieber, Erkältung, Wechseljahrsbeschwerden und Menstruationsbeschwerden.

Dosierung: 2 TL/150 ml

Ziehzeit: 8-10 Min.



GINKGO-BLÄTTER

Gingkoblätter können bei Alzheimer, Demenz, Tinnitus, Hörsturz, Asthma, Durchblutungsstörungen (in Form von Schwindel), Kopfschmerzen, Migränen, Depressionen und Potenzstörungen helfen und die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit fördern.

Dosierung: 1-2 TL/Tasse

Ziehzeit: kurz kochen und bis zum Erkalten ziehen lassen

HAGEBUTTENSCHALEN OHNE KERN

Aus Hagebuttenschalen kann man einen sehr leckeren Kräutertee kochen, der nicht nur frisch-säuerlich-lecker schmeckt, sondern durch einen hohen Vitamin C - Gehalt das Immunsystem stärkt und sich bei Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit und zur Stärkung des Immunsystems sehr bewährt hat!

Dosierung: 1 TL/250 ml kalt ansetzen

Ziehzeit: 5 Min. bedeckt leicht kochen

HIBISKUSBLÜTEN

Hibiskustee ist ein Erfrischungsgetränk, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und hilft bei Stoffwechselproblemen.

Dosierung: 1-2 EL/1 l Wasser

Ziehzeit: 10 Min. ziehen lassen und umrühren

HIMBEERBLÄTTER

Himbeerblätterttee wirkt beruhigend bei wunden Stellen im Mund und bei Entzündungen der Rachenschleimhäute. Ebenfalls hilft er bei Durchfall und in Kombination mit Kamille auch bei Blähungen.

Dosierung: 3 TL/Tasse

Ziehzeit: 5-8 Min.



HOLUNDERBLÜTEN

Als Tee haben Holunderblüten durch die harntreibende und blutreinigende Wirkung eine lindernde Wirkung bei Erkältungskrankheiten und Fieber. Außerdem stärken sie das Immunsystem.

Dosierung: 2 TL/große Tasse

Ziehzeit: 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Anwendung: vormittags 2 Tassen, nachmittags 3 Tassen gut warm und zügig trinken

INKA-TEE LAPACHO

Stärkt das Immunsystem und wird bei Entzündungen, Rheuma, Diabetes und Pilzbesiedelungen des Darmes verwendet.

Dosierung: 1 TL/Tasse

Ziehzeit: 15 Min.

JOHANNISKRAUT

Johanniskraut hilft bei Depressionen, Angststörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen und senkt den Blutdruck auf natürliche Weise.

Dosierung: 2 TL/Tasse

Ziehzeit: 10 Min.

Anwendung: morgens/abends eine Tasse

KAMILLENBLÜTEN

Kamille hat ein sehr großes Wirkungsspektrum. U.a. hilft Kamille als Tee, Spül- und Gurgellösung, bei Grippe, Harnwegsinfekten und Magen-Darmbeschwerden. Äußerliche Anwendung (als Umschlag) findet es bei Hautausschlag und schlecht heilenden Wunden.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit: 5-10 Min.



KRAUSEMINZBLÄTTER NANE (MARROKANISCHE MINZE)

Kann bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden helfen. Ist intensiver im Geschmack als Pfefferminzblätter.

Dosierung: 2 TL/150 ml

Ziehzeit: 10 Min.

LAVENDELBLÜTEN FRANZÖSISCH BLAU EXTRA

Lavendelblüten können bei Entzündungen und Infektionen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich und bei Magen-Darm-Problemen helfen und eine beruhigende und entspannende Wirkung auf die Psyche haben. Außerdem besitzen sie einen wohltuenden Duft.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit: 8-12 Min.

LINDENBLÜTEN STEINLINDE

Als Tee können Lindenblüten gegen Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen helfen.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit: 10 Min.

LÖWENZAHNKRAUT MIT WURZEL

Löwenzahn gilt als Stärkungsmittel und kann bei Diabetes, Erkältung, Fieber, Bronchitis, Verdauungsbeschwerden und bei Problemen mit Leber und Galle helfen.

Dosierung: 3 TL/500 ml

Ziehzeit: kurz aufkochen, umrühren, warm abseien

MARIENDISTELKRAUT

Mariendistelkraut kann bei Leber- und Gallenproblemen verwendet werden und eine entkrampfende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben.

Dosierung: 1 TL/150 ml

Ziehzeit: 5-10 Min.

Anwendung: 3 mal täglich 1 Tasse



MATETEE GRÜN

Matetee wirkt stimulierend, leistungsfördernd, harntreibend und schweißtreibend. Er stillt den Hunger und unterstützt die Verdauung, weshalb er bei Diäten zum Einsatz kommt.

Dosierung: 1 TL/200 ml

Ziehzeit: 3-5 Min.

MELISSENBLÄTTER KRÜLL/ZITRONENMELISSE

Als Tee können Melissenblätter bei Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen und Lippenherpes helfen.

Dosierung: 1 EL/Tasse

Ziehzeit: 10 Min. bedeckt ziehen lassen

MISTELKRAUT

Gegen Bluthochdruck oder begleitend in der Krebstherapie, als Kaltauszug, damit die giftigen Inhaltsstoffe nicht extrahiert werden.

Dosierung: 1-2 TL/150 ml kaltes Wasser

Ziehzeit/Zubereitung: 8-12 h abgedeckt ziehen lassen; mit Sieb abseihen; auf Trinktemperatur erwärmen

PFEFFERMINZBLÄTTER

Kalt oder heiß als Getränk bei Magenbeschwerden wirksam. Aber auch in Gerichten, wie Reis, Bulgur und in der arabischen und indischen Küche beheimatet. Ebenfalls für Süßspeisen wie Schokolade geeignet.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit: 10 Minuten bedeckt ziehen lassen



RINGELBLUMENBLÜTEN OHNE KELCH

Kann bei entzündlichen Erkrankungen der Organe, der Haut, im Mund und Rachenraum helfen und fördernd für die Wundheilung sein.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit/Anwendung: 10 Min. und stündlich gurgeln

Äußere Anwendung: Verbandmull oder ein frisch gebügeltes Taschentuch getränkt und locker auf der Wunde fixiert.

SALBEIBLÄTTER

Salbeiblätter sind in der italienischen Küche und zum Würzen von Fisch, Fleisch und Salaten bekannt. Aber helfen auch als Tee gegen Erkältung, Appetitlosigkeit, Lungenentzündungen, Harnprobleme, Krämpfe, Gliederschmerzen und Juckreiz.

Dosierung: 1 TL/250 ml

Ziehzeit: 10 Min.

Perfekt für zwischendurch sind unsere Salbei-Bonbons zuckerfrei (Art.-Nr. 510012a).

SCHAFGARBENBLÜTEN

Schafgarbenblüten haben eine beruhigende Wirkung und können bei Darmkrankheiten, Erkältung, Menstruationsstörungen, Fieber und Akne helfen. Außerdem können sie die Durchblutung fördern und Bluthochdruck senken.

Dosierung: 2 EL/750 ml

Ziehzeit: 10 Min.

Anwendung: ungesüßt 1-2 Tassen Tee zu den Mahlzeiten, bei Menstruationsbeschwerden 3 Tage vor Einsetzen der Blutung und dann die folgenden 4 Tage

SCHWEDENKRÄUTER

KRÄUTERMISCHUNG BITTERBRANNTWEIN

Schwedenkräuter sind aufgrund der Vielzahl an Inhaltsstoffen gegen viele Krankheiten hilfreich. Dadrunter zählen Blasen- und Nierenbeschwerden, Verstopfung, Herz-



und Kreislaufprobleme, Menstruationsbeschwerden und Krämpfe.

Dosierung: 1-2 EL/500 ml

Ziehzeit: 1 Tag

Zubereitung mit Wasser: Schwedenkräuter in ein verschließbares Glas geben, mit kochendem Wasser übergießen, mehrmals umrühren, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Kann nach einem Tag getrunken werden.

Hinweis: alkoholische Zubereitung erfolgt anders

SPITZWEGERICHLÄÄTER

Spitzwegerichblätter können besonders gegen Husten und Heiserkeit helfen. Außerdem haben sie eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.

Dosierung: 2 TL/Tasse

Ziehzeit: 5 Min.

Zubereitung: mit kaltem Wasser zum sieden bringen

Perfekt für zwischendurch sind unsere Spitzwegerich-Bonbons (Art.-Nr. 510013a).

SÜSSHOLZWURZEL

enthält Süßholz - Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden.

Süßholz kann bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis), sowie Husten und Bronchialkatarrh helfen.

Dosierung: 1 TL geschnittenen Ware/250 ml

Zubereitung: Süßholz mit dem Wasser übergießen und einige Minuten leicht kochen, nach dem Auskühlen abseihen

Anwendung: nach dem Essen 1 Tasse trinken, nicht länger als 6 Wochen anwenden, während der Anwendung kaliumreich ernähren, also bevorzugt mit pflanzlicher Kost



TAUSENDGÜLDENKRAUT

Tausendgüldenkraut kann bei Magenschmerzen helfen, da es die Verdauung fördert. Achtung: Nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren nehmen.

Dosierung: 1 TL/Tasse

Zubereitung/Anwendung: Tausendgüldenkraut mit Kaltwasser ansetzen, kurz aufkochen, zur Appetitanregung warm 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken; bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten trinken

WEIDENRINDE

Weidenrinde kann bei Fieber, Grippe, (Blasen-) Entzündungen, Rheuma und Gicht helfen. Achtung: Nicht für Kinder unter 12 J., Schwangere und Stillende geeignet.

Dosierung: 1½ TL/250 ml

Ziehzeit: 10 Min.

Zubereitung: Weidenrinde mit Kaltwasser zum Sieden bringen und nach 10 Min. abseihen

Anwendung: 3-5 mal täglich eine Tasse

WEIDENRÖSCHEN

Weidenröschen kann antibakteriell und entzündungshemmend wirken, sowie bei Prostatavergrößerungen/-entzündungen und bei Blasen- und Nierenbeschwerden helfen.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Ziehzeit: 15 Min.

Anwendung: 3 mal täglich 1 Tasse als Dauergetränk

WEISSDORNBLÄTTER MIT BLÜTEN

Weißdornblätter mit Blüten können bei Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, niedrigem Blutdruck, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Wechseljahrsbeschwerden und Augenringen helfen.

Dosierung: 1 TL/Tasse

Ziehzeit: 10 Min.

Anwendung: 3-4 mal täglich über lange Zeit eine Tasse



WERMUTKRAUT

Wermutkraut kann bei Appetitmangel, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen und krampfartigen Beschwerden helfen und den Gallenfluss anregen.

Dosierung: ½ - 1 TL/Tasse

Ziehzeit: 10 Min. bedeckt ziehen lassen

Anwendung: warm zu und nach Mahlzeiten, bei Appetitmangel vor dem Essen

ZINNKRAUT/SCHACHTELHALMKRAUT

Kann bei Erkrankungen der Blase und Niere, rheumatischen Beschwerden, Durchblutungsstörungen, Blutungen oder schwachen Menstruationen, Hautreizungen und Wunden helfen.

Dosierung: 2 TL/250 ml

Zubereitung: 5 Min. leicht kochen, 10 Minuten ziehen lassen

Anwendung: morgens, mittags, abends je 1 Tasse

ZITRONENGRAS

Kann gegen Hautkrankheiten, Rheuma, Immunschwäche, Fiebererkrankungen, Schnupfen und Infekte helfen.

Dosierung: 1 TL/Tasse

Ziehzeit: 10 Min.

ZITRONENVERBENENBLÄTTER

Zitronenverbene kann stärkend für die Nerven und schlaffördernd sein, sowie den Stoffwechsel anregen.

Dosierung: 1-2 TL/250 ml

Ziehzeit: 10 Min. bedeckt ziehen lassen

Anwendung: 3 mal täglich eine Tasse

Weitere Gesundheitsteemischungen finden Sie in unserem Online-Shop.

**SIE MÖCHTEN SICH NOCH GENAUER INFORMIEREN
ODER HABEN NOCH OFFENE FRAGEN?**

Selbstverständlich lassen sich sämtliche Informationen im Internet herausfinden. Wir empfehlen Ihnen aber gerne eine gute und ausführliche, gedruckte Informationsquelle.

**„Heilkraft aus Heilpflanzen“
von Dr. Rainer Schunk**

Dr. Rainer Schunk sagt im Vorwort des Büchleins, dass er dem nicht sachkundigen Laien eine korrekte, aktuelle und preiswerte Informationsquelle bieten möchte. Dafür stellt er in dem Büchlein 180 Arzneikräuter leicht verständlich dar.

Mittlerweile ist bereits die 52. aktualisierte Auflage des Büchleins auf dem Markt und es erreichte bisher eine Gesamtauflage von über 1 Million Exemplaren.

Das Büchlein können Sie selbstverständlich bei uns im Online-Shop, an unserem Marktstand und in unserer Packstube käuflich erwerben.

Alle Wirkungen sind nicht garantiert und jegliche Einnahme sollte auf Ihren individuellen Gesundheitszustand angepasst und gegebenenfalls mit Ihrem Arzt oder Apotheker besprochen werden.

Alle unsere Produkte finden Sie bei uns im Online-Shop, auf unseren Märkten und in unserer Packstube.

Sind Sie nicht fündig geworden?

Dann schreiben Sie uns bitte eine Mail an info@gojundgoj.de.

Stand: August 2022

**Goj & Goj (Inh. Mathis Goj)
Drosselweg 7
58507 Lüdenscheid**

**info@gojundgoj.de
www.gojundgoj.de
Tel.: 0157 88091240**