

FICHTENNADEL

Die Fichte ist Nutzbaum und wertvolle Heilpflanze zugleich. Sowohl die frischen Fichtentriebe als auch das ätherische Fichtennadelöl können für medizinische Zwecke genutzt werden. Schon seit dem Mittelalter werden Teile der Fichte in der Naturheilkunde eingesetzt. Heute ist ihre medizinische Wirkung sogar wissenschaftlich erwiesen. Das ätherische Öl der Fichtennadeln kann bei Husten und Beschwerden der Atemwege ergänzend unterstützen. Der festsitzende Schleim wird durch das ätherische Fichtenöl leichter gelöst und kann so besser abgehustet werden. Bei Isländisch Moos (*Cetraria islandica*) handelt es sich um eine Flechte, die am Erdboden oder an Felsen wächst. Isländisch Moos wird bei Schleimhautbeschwerden, Husten und Irritationen im Hals-Rachenbereich, aber auch zur Appetitanregung empfohlen. Acetylcystein wirkt schleimlösend und antioxidativ. Die Wirksamkeit des Efeus bei Erkältungen und speziell bei Husten wird auf die enthaltenen Saponine und ätherische Öle zurückgeführt.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 1 Esslöffel = 15 ml) FICHTENNADEL Kräutersaft enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 15 ml)	NRV*
Wertbestimmende Faktoren:		
Auszug aus Isländischem Moos	250 mg	
Auszug aus Fichtennadeln	250 mg	
N-Acetyl-L-Cystein	100 mg	
Auszug aus Efeublättern	25 mg	
Vitamin C	30 mg	38 %

*NRV (Nutrient reference value) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge. Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

Verzehrempfehlung:

Bei Bedarf 1 Esslöffel voll (= ca. 15 ml) verzehren.

Besondere Hinweise:

FICHTENNADEL Kräutersaft sollte vormittags und mittags mit ausreichend Flüssigkeit verzehrt werden. Je mehr getrunken wird, desto besser die Schleimlösung und das Abhusten. Abends zur Hustenreizlinderung sollte QUENDEL Kräutersaft verwendet werden. FICHTENNADEL und QUENDEL Kräutersaft sind daher optimal kombinierbar.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH