

Griechische traditionelle Heilmittel

Gott schenkt was der Mensch gerade braucht, darum wächst der Lesbos-Oregano in Hülle und Fülle, an Wegrändern und in den Olivenhainen.

Oregano gilt als Nr. 1 Gewürzkraut in der Griechischen Küche. Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen unter den Oregano-Sorten. Wer einmal den Unterschied zwischen Oregano und dem Lesbos-Oregano probiert hat, der möchte keinen anderen.

Oregano unterstützt bei:

Appetitlosigkeit, Asthma, Atemwegserkrankungen, Blähungen, Husten, Magen-Darm-Beschwerden, schmerzhaften Menstruationsbeschwerden, Nieren- und Harnwegserkrankungen, Unterleibsbeschwerden, Verstopfung und Rheuma. Wobei der Lesbos-Oregano bei den Einheimischen, wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung bei Rheuma, besonders hervorgehoben wird.

Oregano-Heiltee zubereiten:

Einen gestrichenen TL Oregano mit ¼ l kochendem Wasser übergießen.

Nach 10 Minuten den Satz abseihen.

Den Tee zur Anwendung gegen Husten, oder auch für den Geschmack mit Honig süßen.

Solange er noch warm ist, in kleinen Schlückchen, mit Pausen trinken. Achte dabei wie du und dein Körper auf den Tee reagiert. Ist es angenehm den Tee zu trinken und sind Gedanken da, dass der Tee dir gut tut, oder kommt da Ablehnung? Je nachdem was deine Antwort ist bleibst du bei dem Mittel, oder du findest ein anderes Kraut aus der Lesbosvielfalt was auch gegen deine momentanen Beschwerden gewachsen ist.

Zudem empfehle ich bei allem was dein Körper dir zeigt nach Innen zu gehen und die Botschaft darin zu finden. Bei Bedarf schau unter meinem Therapieangebot.

Tipp! Nimm dir bei deinem nächsten Lesbos Aufenthalt selbstgepflückten Oregano mit nach hause.



Foto und Text: Regina Schmitz