

Eibisch – Rezepte

Eibischwurzel-Tee

(Mayer/ Uehleke/Saum, Handbuch der Kloster-Heilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2. Auflage, 2002, Seite 376)

1 Esslöffel zerkleinerte Eibischwurzel mit ½ Liter kaltem Wasser übergießen, 2 bis 3 Stunden unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen und abseihen. Ganz kurz bis zum Sieden erhitzen (zur Sterilisierung). Täglich 3- bis 4-mal ¼ bis ½ Tasse schluckweise trinken und solange einnehmen, bis sich der Husten deutlich gebessert hat.

Der Tee hilft in der ersten Phase einer Bronchitis, trockenen Reizhusten zu lindern.

Hustentee

(Mayer/ Uehleke/Saum, Handbuch der Kloster-Heilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2. Auflage, 2002, Seite 377)

Zusammensetzung: 50 g Eibischwurzel, 20 g Süßholzwurzel, 20 g Königskerzenblüten und 10 g Anisfrüchte.

Teezubereitung: ½ Teelöffel Teemischung im Mörser zerdrücken, mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Bis zu 5-mal täglich ¼ bis ½ Tasse trinken.

Diese Teemischung wirkt reizlindernd, schleim- sowie krampflösend und darüber hinaus auch entzündungshemmend.

Römisches Suppengewürz

(http://www.daskochrezept.de/rezepte/roemisches-suppengewuerz_107834.html)

Zutaten:	100 g getrocknete Eibischblätter	20 g Majoran, getrocknet
	50 g Salz	15 g Thymian, getrocknet
		5 g Minze

Die Kräuter gründlich mischen und zu Pulver mörsern.

Das Pulver wird an gebundene Gemüsesuppen gegeben und ist speziell für Suppen aus Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen) sehr geeignet.

Kosmetik: Nachtcreme mit Ei und Eibischwurzel

(<http://wildberrie28.wi.funpic.de/Kosmetik/3/5/54.htm>)

Zutaten:	25 g Eibischwurzel	120 ml Maiskeimöl
	1 großes Eigelb	1 TL flüssiger Honig
	4 EL Apfelessig	3 EL Weizenkeimöl

Eibischwurzel mit 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Im Mixer Eigelb mit 2 EL Apfelessig verrühren und dabei tropfenweise die Hälfte des Maiskeimöls zufügen. Die Eibischabkochung abseihen, 4 TL davon mit Honig und dem restlichen Apfelessig untermischen. Übriges Maiskeimöl und das gesamte Weizenkeimöl tropfenweise zufügen, bis die Mischung cremig wird. Creme in einen Tiegel mit Schraubverschluss füllen. Eine winzige Menge, vor dem Schlafengehen aufgetragen, genügt, um die Haut über Nacht optimal zu regenerieren.