



Weihnachtspost für dich!

Jeder Tag im Leben sollte ein Weihnachtstag sein, an dem wir Frieden und Freude empfangen und weitergeben.

Ich wünsche Dir eine schöne Weihnachtszeit, Gesundheit und viel Glück für das Jahr 2021!

Karin mit Familie



Karin Beer

Halde 395
6886 Schoppernau
T +43(0)5515 2966
karin@mittenimgruenen.at
www.mittenimgruenen.at

Christbaum - Recycling!

Die letzten Jahre so um Weihnachten herum, kam bei uns in der Familie vermehrt die Diskussion auf es sei schade um die vielen Christbäume die gleich nach Drei König wieder vor die Haustüren geworfen werden. Sie werden zwar von den Funkenbuben eingesammelt um am Funkensonntag mit einem Feuer den Winter auszutreiben, aber um den Notklagen etwas abzugewinnen, habe ich schon ein paarmal die Christbaumspitze in „Quirl“ verwandelt.



In einem Kurs haben wir einmal Hydrolat, Badesalz, ein Jägerdeo, Atemwohl und dergleichen aus Tannenreisig gemacht.

Vor zwei Jahren kam mir dann ein Büchlein von Sindy S. Grambow in die Hände „*Schatz ich habe den Weihnachtsbaum aufgefressen!*“ Kreative und kulinarische Ideen für den Tannenbaum nach den Festtagen.

Letztes Jahr zu meiner großen Überraschung und Freude bekam ich Weihnachtspost von Gabriela Nedoma g.nedoma@aon.at eine meiner Referentinnen, bei der ich schon mehrere Kurse absolvieren durfte.

Sie schrieb folgendes:

Ein gesundes und nachhaltiges Weihnachtsgeschenk 📦 in Form einer **X-MAS-APOTHEKE**. Dafür braucht Ihr nur einen **Weihnachtsbaum** 🌲 (aus dem Wald oder Bio-Christbaum, Infos siehe <https://www.umweltberatung.at>).

Für deine X-Mas-Apotheke findest du im Mail **5 wirksame Rezepturen für Kinder und Erwachsene**. Unsere Christbäume sind wahre Grüne Apotheken. Sie enthalten Vitamin C, Chlorophyll, Harze, Antioxidantien, ätherische Öle und viele Mineralstoffe - genau richtig für die kalte Winterzeit!

Apropos; jährlich werden in Österreich etwa **2,4 Millionen Christbäume** verkauft, die ein paar Wochen später auf dem Kompost, in Tiergärten oder auf dem Müll landen. 🌲 Mit der X-Mas-Apotheke stärkst du deine Gesundheit und hilfst auch der Umwelt, gesund zu bleiben.

FIEBER-TEE

Bei Schnupfen, Fieber und Husten 🌲 Eine Triebspitze klein schneiden, mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Honig süßen und warm einnehmen.

LEBER-GALLE-PULVER

Entgiftet Leber und Galle, wirkt antioxidativ und mineralisiert die Knochen 🌲 Getrocknete Nadeln im Blender pulverisieren. Zur Stärkung der Leber und Galle täglich 1/2 TL mit etwas Honig einnehmen. **Süßer Tipp** 🍷 Dein Detox-Pulver schmeckt auch hervorragend in Keksen (10% dem Mehl zugeben und... einfach genießen).

HUSTEN-OXYMEL

Bei Husten, zur Stärkung des Immunsystems 🌲 1 Teil Tannepulver, 5 Teile Waldhonig, 1 Teil Apfelessig vermischen und eine Woche stehen lassen. Oxymel filtrieren und bei Husten 1 TL einnehmen, zur Immunstärkung 50 ml mit Flüssigkeit verdünnt über den Tag verteilt trinken.

AKNE-HAUTÖL

Bei Akne, Hautentzündungen und Ekzemen 🌲 1 EL Tannepulver in eine Flasche füllen, mit Alkohol besprühen und mit 200 ml kaltgepresstem Hanföl übergießen. Schütteln und 2 Wochen stehen lassen. Das Öl filtrieren und in eine Flasche füllen.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE TINKTUR

Bei Wunden, Entzündungen und Infektionen 🌲 1/3 kleingeschnittene Nadeln in ein Glas füllen und mit Alkohol 40% übergießen. 1 Woche stehen lassen, abseihen und in eine Zerstäuber Flasche füllen. Bei kleinen Wunden, Abszessen oder Akne die Haut damit besprühen.



Karin Beer
Halde 395
6886 Schoppernau
T +43(0)5515 2966
karin@mittenimgruenen.at
www.mittenimgruenen.at