

Anis

Anis ist eine wunderbare, vielseitige Heilpflanze

Anis ist die Heilpflanze. Inzwischen entdecken auch Massenmedien die Wirkung der alten Heilkräuter wieder. Gerade in dieser Jahreszeit mit empfindlichen Krankheiten erinnern sich Redaktionen vielleicht wieder an wohltuende Rituale in ihrer eigenen Familie. Sie können sich recht einfach leckere Rezepte herrichten.

Mit Anis heilen ist einfach

Dafür reicht es beispielweise, einen Tee zuzubereiten. Anisfrüchte können Sie vielerorts erwerben. Diese stossen Sie klein und übergiessen sie wie bei jeder Teezubereitung einfach mit Wasser.

Der Tee kann mit Honig gesüsst werden, falls Sie es nicht gegen Krankheiten in Magen oder Darm einsetzen wollen.

Zum Essen lässt sich Anis in Form von Plätzchen geniessen. Samen können Sie auf einfachen Tellern reichen und damit die Wirkung gegen Magenverstimmung auslösen. Einfacher, kostengünstiger und wirksamer geht es wohl kaum.

Wer Anisöl organisieren kann, sollte Magen- und Darmkrämpfe durch Herstellung von Anismassageöl lindern können. Dabei mixen Sie das Anisöl einfach mit Mandelöl und reiben das neu entstandene Mischöl auf die betreffenden Stellen (beim Husten beispielweise auf die Brust).

Aniswein gewinnen Sie durch den Mix mit trockenem Weisswein. Geben Sie Anis einfach in eine grössere Menge des Getränks. Dabei müssen Sie keinen hochwertigen Wein verwenden, sondern können sich auf günstigere Angebote beschränken. Entscheidend ist die Gärzeit des Aniswein: Mindestens eine Woche lang sollte Anis im Wein wirken. Dann filtern Sie den Aniswein und setzen ihn als Mittel beispielweise gegen Blähungen ein.