Holunder-Cassis

Komposition aus natürlichen ätherischen Ölen und naturidentischen Mischungen.

Dosierung:
15 – 30 ml
Aufgusskonzentrat
auf 1 l Wasser.

GEPRÜFTE QUALITÄT
Deutscher Sauna-Bund

Duftrichtung und -wirkung:
Frisch-herb. Stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert Kraftreserven. Holunder-Cassis ist mit den ätherischen Ölen Amyris, Bergamotte, Ylang-Ylang, Zimtrinde und Petitgrain abgerundet.

Herkunft und Geschichte:
Der *Holunder* ist in Europa, Nordafrika, West- und Mittelasien beheimatet und ein bis zu sieben Meter hoher Baum mit gegenständig angeordneten Blättern. Von Mai bis Ende Juni entfaltet er seine weißen Blüten. Die schwarzen Beeren trägt er von September bis Oktober. Die frühe menschliche Nutzung ist belegt und schon antike Schriften erwähnen ihn als wertvolles Allheilmittel. Auch später waren die Menschen der Auffassung, dass die ganze Pflanze einverleibt werden müsse, um eine Einheit für die Gesundheit zu erzielen. Deshalb bezeichnete der Volksmund sie als „Apotheke der armen Menschen". Heute ist umfassend belegt, wie wertvoll Holunder für die Gesundheit ist.
Die *schwarze Johannisbeere* (Cassis) ist eine buschförmige Pflanze, die vor allem in Mittel- und Osteuropa und einigen asiatischen Ländern vorkommt. Die Beeren sind reich an Vitamin C und die getrockneten Blätter sind wegen ihres Gehalts an Gerbstoffen im Deutschen Apothekerbuch gelistet. Die Sträucher werden bis zu zwei Meter hoch. Die Blütezeit ist von April bis Mai. Die Früchte reifen im Juli bis August heran. In Mitteleuropa wird die Pflanze seit dem 16. Jahrhundert als Beerenobst kultiviert.

Aufgusstipps:
Nach dem Saunagang stärkt ein Tee aus Holunderblüten die Abwehrkräfte.

Tipps für Ihre Kunden:
Als Tee werden Holunderblüten gerne für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt. Die schwarzen Beeren haben einen hohen Gehalt an Vitamin C und können als Saft, Mus oder Marmelade eingenommen werden.

GEPRÜFTE QUALITÄT
Deutscher Sauna-Bund

spitzner®
Natur. Medizin. Und Spitzner.

W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH

Bunsenstraße 6-10
76275 Ettlingen
Telefon: 0 800-8 84 78 78
Telefax: 0 72 43-1 06 87 87

Besuchen Sie unseren Online-Shop
www.spitzner-physiotherapie.de