Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Zeit als Maschinenbauingenieurin habe ich festgestellt, dass wir zwar in der Biomechanik und der Chemie Riesenfortschritte machen und unsere Medikamente hoch entwickelt und lebensrettend sind – doch sind wir niemals in der Lage, das »Original« aus der Natur exakt zu kopieren. Die Kopie hat immer andere Eigenschaften als ihre Vorlage. Chemisch hergestellte Medikamente wirken oft stark und zuverlässig, allerdings zum Preis von teilweise uneinschätzbaren Folgen durch ihre Nebenwirkungen.

Heilpflanzen wirken milder, schonender und haben ein größeres Wirkspektrum wegen ihrer komplexen Komposition von Inhaltsstoffen. Bei schweren Erkrankungen sind schulmedizinische Medikamente oft unerlässlich, doch warum den Organismus nicht mit pflanzlichen Mitteln vor deren Nebenwirkungen schützen oder so unterstützen, dass man

die Dosis der chemischen Mittel herabsetzen kann?

Mir persönlich macht es riesigen Spaß, das Zusammenspiel von Natur, Tier und Mensch zu beobachten und herauszufinden, was unser natürliches Umfeld an Lösungsmöglichkeiten für kleinere und größere Leiden in petto hat. Frei nach dem Motto: »Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.« Man muss eben nur das richtige finden!

Mit unseren guten alten Hausmitteln nutzen wir das teilweise schon lange überlieferte Wissen über die Heilkräfte von Kräutern und Pflanzen. Wer Ohrenschmerzen schon einmal mit einem Zwiebelsäckchen geheilt oder eine Verletzung mit Rotölbalsam therapiert hat, weiß, wovon ich spreche. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine Möglichkeit bieten, die Kraft der Natur auch heute einfach und schnell in Ihren Dienst zu stellen und Ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Bestimmt ist der Thermomix für Sie ein täglicher Begleiter in der Küche. Was Sie aber vielleicht noch nicht wussten: Seine Eigenschaften sind auch äußerst nützlich, um schnell wirksame und individuell angepasste Heilmittel aus ganz natürlichen Zutaten herzustellen. Deshalb habe ich Rezepturen von altbewährten Hausmitteln für den Thermomix umgesetzt, aber auch neue heilkräftige Rezepte entwickelt. Alle Rezepte habe ich im TM 31 zubereitet, sie funktionieren aber genauso im TM5. Da es sich um Heilrezepte handelt, ist das Gesamtvolumen meist klein. Bei medizinischen Anwendungen empfiehlt sich, geringe Mengen zu verwenden, da diese möglichst frisch zubereitet und konsumiert eine bessere Wirksamkeit haben. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und eine gute Gesundheit

Ihre Eva Staubach-Friedrichs