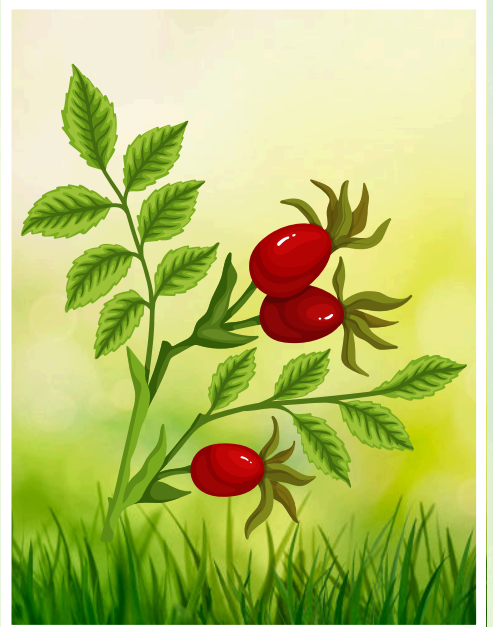
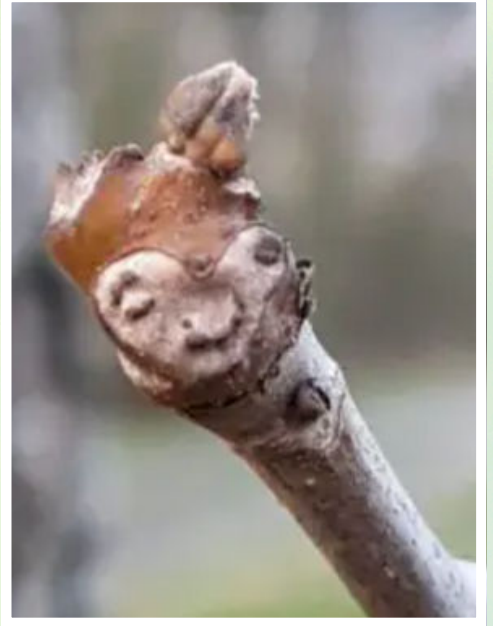
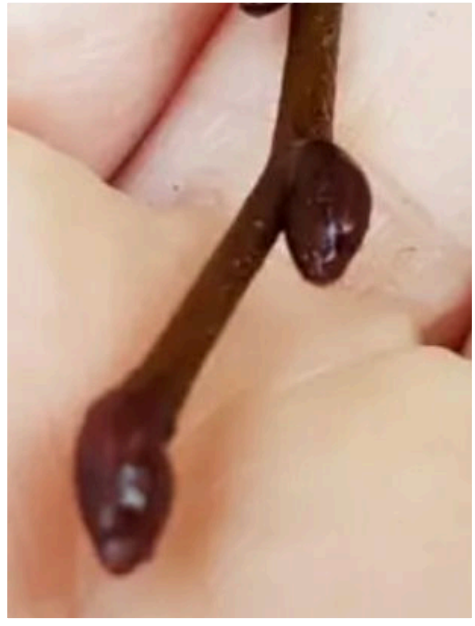


HEIKE ENGEL

Kleiner
Gemmo
Guide



Die 5 wichtigsten Knospen & ihre Anwendung – Dein Gemmo-Guide

Ein Geschenk für Dich – Die Kraft der Knospen entdecken

Knospen sind kleine Wunderwerke der Natur. Sie enthalten das gesamte Potenzial einer Pflanze und können dem Körper dabei helfen, sich zu regenerieren, zu entgiften und ins Gleichgewicht zu kommen. Hier findest Du die fünf wichtigsten Knospen und ihre Wirkung, damit Du ihre Heilkraft für Dich nutzen kannst.

So bereitest Du ein Gemmomazerat zu

Zutaten:

- 1 g frische Knospen (z. B. Schwarze Johannisbeere, Linde oder Hagebutte)
- 10 ml 85 % Glycerin
- 10 ml 70 % Ethanol

Anleitung:

1. Knospen fein zerkleinern und in ein Glas geben.
2. Mit Glycerin und Ethanol übergießen und 3 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen.
3. Täglich schütteln, um die Inhaltsstoffe optimal zu lösen.
4. Nach 3 Wochen filtern und mit 90 ml Glycerin und 90 ml Alkohol verdünnen.
5. In Sprühflaschen abfüllen und beschriften.
6. Anwendung: 1–2 Sprühstöße unter die Zunge, 2–3x täglich.



Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Der Alleskönner

Wirkung:

Stärkt das Immunsystem
Natürliches Antihistaminikum (hilft bei Allergien)
Wirkt entzündungshemmend & kortisonähnlich



Anwendung:

Als Gemmomazerat: 1–2 Sprühstöße unter die Zunge, 2–3x täglich
Bei Allergien als Kur im Frühling beginnen
Unterstützend bei Erschöpfung & Stress

Linde (Tilia tomentosa)

Die Beruhigende

Wirkung:

Fördert Entspannung & Schlaf
Unterstützt das Nervensystem
Hilft bei Angst & innerer Unruhe



Anwendung:

Als Gemmomittel: 1–2 Sprühstöße abends zur Beruhigung
Bei Nervosität mit Johanniskraut oder Passionsblume kombinieren

Hagebutte (Rosa canina)

Der Immunbooster

Wirkung

:

Reich an Vitamin C
Unterstützt das Immunsystem
Fördert die Regeneration & stärkt Gelenke



Anwendung

:

Als Gemmomittel zur Stärkung der Abwehrkräfte
Unterstützend bei Erkältungen & Entzündungen

Wie Du Gemmomittel anwendest

Einnahme: 1–2 Sprühstöße unter die Zunge, 2–3x täglich

Kombination: Knospen können mit anderen Heilmethoden
(Phytotherapie, Homöopathie) kombiniert werden

Dauer: Je nach Bedarf als Kur für 3–6 Wochen

✦ Nutze die Heilkraft der Knospen und stärke Dein Wohlbefinden auf natürliche Weise! ✦

**Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren für Dich und
Deine Lieben.**

Heike Engel

