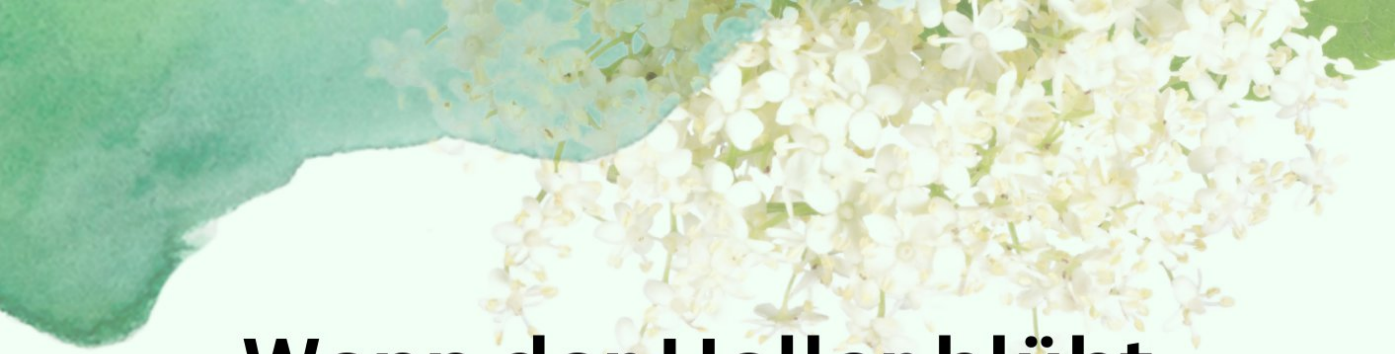




Wenn der Holler blüht

Ein Geschenk der Natur:
Kostenloses Ebook für Naturliebhaber
zum Verschenken

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org.



Wenn der Holler blüht

Der Baum der Liebe

Der Hollerstrauch hat eine lange Geschichte. Einst stand ein Hollerstrauch in jedem Gehöft, denn er wurde als der *Baum des Lebens* angesehen. Seine duftenden Blüten, sein knorriger Stamm und seine reifen Hollerbeeren wurden mit Schutz, Heilung und Wohlstand in Verbindung gebracht. Doch vor allem war der Hollerstrauch als der *Baum der Liebe* bekannt.

Alte Volklieder ranken sich um den Hollerstrauch. Kennst Du das alte Liebeslied:

*Am Hollerstrauch, am Hollerstrauch
wir saßen Hand in Hand.
Wir waren in der Maienzeit
die Glücklichen im Land ...*

Doch wie das Leben so spielt liegen Liebe und Abschied oft eng beisammen.

*Am Hollerstrauch, am Hollerstrauch,
da muss geschieden sein.
Kehr bald zurück, kehr bald zurück,
Herzallerliebster mein ...*

Duftende Blüten - heilende Wirkungen

Die duftenden Hollerblüten bieten eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, in der natürlichen Hautpflege und in der traditionellen Medizin. Und davon erzählt dieses kleine Büchlein, das eine wertvolle Ressource für alle Hollerliebhaber sein will. In der Volksmedizin werden Hollerblüten in den verschiedensten Bereichen verwendet, da diesen duftenden Hollerblütendolden vielfache gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Hier sind einige der gängigen Anwendungen von Hollerblüten in der Volksmedizin.



Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Wenn der Holler blüht

Hollerblüten in der Volksmedizin

Erkältungen und Grippe:

Hollerblüten werden oft zur Linderung von Erkältungs- und Grippebeschwerden eingesetzt. Sie sollen entzündungshemmende und schweißtreibende Eigenschaften haben, die bei der Bekämpfung von Infektionen und der Linderung von Symptomen wie Husten, Halsschmerzen und Fieber helfen können.

Verdauungsbeschwerden:

Hollerblüten werden traditionell zur Linderung von Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Magenkrämpfen und Verstopfung eingesetzt. Sie sollen beruhigende und krampflösende Eigenschaften haben, die den Verdauungsprozess unterstützen können.

Hautprobleme:

Hollerblüten werden auch äußerlich angewendet, um verschiedene Hautprobleme wie Ekzeme, Hautausschläge und Sonnenbrand zu behandeln. Sie sollen beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften aufweisen, die die Haut sanft beruhigen und regenerieren können.

Stärkung des Immunsystems:

Hollerblüten enthalten verschiedene bioaktive Verbindungen, die das Immunsystem stärken können. Sie sollen antioxidative und immunmodulatorische Eigenschaften haben, die die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen und vor Krankheiten schützen können.

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Wenn der Holler blüht

Hollerblüten in der Volksmedizin Hollerblütentinktur:

Hollerblütentinktur wird in der Volksmedizin für verschiedene Zwecke verwendet. Hier sind einige Anwendungen:

- Immununterstützung
- Erkältungs- und Grippeprävention
- Hautpflege
- Verdauungsbeschwerden
- Allgemeine Entgiftung



Zutaten:

- 1 Tasse frische Hollerblüten
- 500 ml hochprozentiger Alkohol (mindestens 40%, z.B. Wodka oder Korn)



Anwendung:

1. Sammle eine Tasse ganz frischer Hollerblüten, frei von Schmutz oder Insekten.
2. Lege die Hollerblüten in ein sauberes dunkles Glas oder eine Flasche.
3. Gieße den hochprozentigen Alkohol über die Hollerblüten, so dass sie vollständig bedeckt sind.
4. Verschließe das Glas oder die Flasche gut und stelle das Gefäß an einen dunklen und kühlen Ort.
5. Lasse die Mischung für etwa 4-6 Wochen ziehen. Während dieser Zeit wird der Alkohol die ätherischen Öle und Wirkstoffe aus den Blüten extrahieren.
6. Danach abseihen, die Tinktur in eine dunkle Flasche abfüllen und an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Wenn der Holler blüht

Hollerblüten in der Hautpflege

6 Hollerblütenrezepte für die Haut:

- Hollerblütenbad
- Hollerblüten-Gesichtsdampfbad
- Hollerblütenmaske
- Hollerblüten-Gesichtstoner
- Hollerblütenhautöl
- Hollerblütencreme



Hollerblüten sind nicht nur wunderschön anzusehen, sondern bieten auch zahlreiche Vorteile für die Hautpflege. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe wie Citronellal, Geraniol und Linalool verleihen der Hollerblüte, oder Holunderblüte, wie sie auch oft genannt wird, ihren charakteristischen Duft. Auch Flavonoide, Phenolsäuren und Triterpene wirken alle zusammen, um eine beruhigende, entzündungshemmende und feuchtigkeitsspendende Wirkung auf der Haut zu entfalten. Sie können helfen, Irritationen zu lindern, die Haut zu beruhigen und das Erscheinungsbild von Akne, Rötungen oder Hautreizungen zu verbessern.

Hollerblüten werden oft in Form von Ölen, Salben oder Cremes verwendet, um die Haut zu pflegen, sie weich und geschmeidig zu halten und einen strahlenden Teint zu fördern. Ihre zarte und sanfte Natur macht sie auch für empfindliche Hauttypen geeignet. Egal, ob in selbstgemachten Hautpflegeprodukten oder in kommerziellen Kosmetika - Hollerblüten sind eine natürliche Wahl für eine gesunde und schöne Haut.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblütenbad: Entspannung pur

Ein Hollerblütenbad ist eine wunderbare Möglichkeit, die entspannenden und pflegenden Eigenschaften der Hollerblüten zu genießen. Hier ist eine einfache Anleitung:

1. Sammle eine ausreichende Menge frischer Hollerblüten. Achte darauf, nur die Blüten zu verwenden und nicht die Stängel.
2. Spüle die Hollerblüten gründlich unter kaltem Wasser ab, um Schmutz oder Insekten zu entfernen.
3. Fülle eine Badewanne mit warmem Wasser. Die Temperatur sollte angenehm für dich sein.
4. Lege die Hollerblüten in das warme Wasser und lasse sie einige Minuten ziehen. Du kannst die Blüten in einem Stoffbeutel aufbewahren, um später leichter aufräumen zu können.
5. Tauche in das Hollerblütenbad ein und entspanne dich für etwa 20-30 Minuten. Du kannst die Blüten sanft über deine Haut streichen, um den Duft und die Wirkstoffe freizusetzen.
6. Nach dem Baden spüle dich mit klarem Wasser ab und trockne die Haut sanft.

Genieße die wohltuende Wirkung des Hollerblütenbads auf deine Haut und deinen Geist.



Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblüten-Gesichtsdampfbad

Gib getrocknete Hollerblüten in eine Schüssel mit heißem Wasser und halte dein Gesicht über den Dampf. Bedecke deinen Kopf mit einem Handtuch, um den Dampf einzuschließen. Dies hilft, die Poren zu öffnen und die Haut zu reinigen.

Vorteile für die Haut:

1. **Reinigung:** Der Dampf öffnet die Poren, um Schmutz, überschüssiges Öl und Verunreinigungen aus den Poren zu entfernen. Das führt zu einer gründlichen Reinigung der Haut.
2. **Entspannung:** Der angenehme Duft der Hollerblüten hat eine beruhigende Wirkung und kann dabei helfen, Stress abzubauen und eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.
3. **Durchblutungsförderung:** Der warme Dampf erhöht die Durchblutung in der Haut, was die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert und zu einem gesunden und strahlenden Teint führt.
4. **Befeuchtung:** Der Dampf schließt die Feuchtigkeit in der Haut ein, um sie vor dem Austrocknen zu schützen, was zu einer verbesserten Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit der Haut führt.
5. **Steigerung der Hautelastizität:** Der heiße Dampf macht die Haut weicher und geschmeidiger. Das erleichtert und verbessert die Aufnahme von den nachfolgenden Pflegeprodukten und erhöht die Wirksamkeit.

Es ist wichtig, nach einem Hollerblüten-Gesichtsdampfbad die Haut mit einem sanften Toner und einer Feuchtigkeitscreme zu pflegen, um die Vorteile zu optimieren und die Haut zu beruhigen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblütenmaske

Mische getrocknete Hollerblüten mit Joghurt oder Honig, um eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske herzustellen. Trage die Maske auf dein Gesicht auf, lasse sie für etwa 15 Minuten einwirken und spüle sie dann mit warmem Wasser ab.

Eine Hollerblütenmaske kann mehrere positive Effekte auf die Haut haben. Hier sind einige mögliche Wirkungen:

1. **Beruhigung der Haut:** Die Inhaltsstoffe der Hollerblüten, wie zum Beispiel Flavonoide, können eine beruhigende Wirkung auf die gereizte oder gestresste Haut haben.
2. **Feuchtigkeitsspendend:** Die Maske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und lindert Trockenheit. Dies führt oft zu einem weicheren und geschmeidigeren Hautgefühl und Hautbild.
3. **Aufhellende Wirkung:** Hollerblüten enthalten natürliche Substanzen, die das Erscheinungsbild von Pigmentflecken oder ungleichmäßiger Hauttönung zu reduzieren und einen strahlenderen Teint zu fördern.
4. **Reinigung der Poren:** Die Maske kann dazu beitragen, überschüssiges Öl und Schmutz von der Hautoberfläche zu entfernen und die Poren zu reinigen. Dies kann das Auftreten von Unreinheiten wie Mitessern oder Akne verringern.
5. **Beruhigung bei Sonnenbrand:** Bei leichtem Sonnenbrand kann eine kühlende Hollerblütenmaske eine zutiefst beruhigende Wirkung haben, indem sie die Haut feucht hält und Irritationen lindert.

Es ist jedoch wichtig stets zu beachten, dass die genauen Wirkungen einer Hollerblütenmaske von Person zu Person unterschiedlich sein können. Es empfiehlt sich, die Maske zunächst an einer kleinen Hautstelle zu testen, um sicherzustellen, dass keine allergischen Reaktionen auftreten.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblüten-Gesichtstoner

Koche frische Hollerblüten in Wasser, lasse es abkühlen und gieße es dann in eine Sprühflasche. Verwende das Blütenwasser als natürlichen Gesichtstoner, um die Haut zu erfrischen und zu beleben.

Die Wirkungen eines Hollerblütentoners:

Ein Hollerblütentoner wird oft verwendet, um die Haut zu erfrischen, zu beruhigen und zu pflegen. Hier sind einige Gründe, warum man eine Hollerblütentoner in die Hautpflegeroutine aufnehmen kann:

1. **Ausgleich der Haut:** Der Ausgleich des pH-Werts der Haut kann dazu beitragen, die natürliche Schutzbarriere der Haut zu stärken und sie dadurch gesund zu erhalten.
2. **Beruhigung der Haut:** Durch die entzündungshemmenden Eigenschaften wird durch die Verwendung des Hollerblütentoniks gereizte oder gestresste Haut beruhigt. Dies ist besonders nützlich bei Hautproblemen wie etwa Rötungen, Juckreiz oder leichten Entzündungen.
3. **Befeuchtung der Haut:** Die Haut wird durch den Toner mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt, vor dem Austrocknen geschützt und fördert ein pralles Hautbild.
4. **Porenreinigung:** Überschüssiges Öl, Schmutz und Rückstände werden von der Hautoberfläche entfernt. Dadurch werden die Poren gereinigt und das Risiko von Unreinheiten wie Mitessern oder Akne verringert.
5. **Erfrischung der Haut:** Das Auftragen des Toners schenkt ein erfrischendes und belebendes Gefühl auf der Haut. Es kann die Haut revitalisieren und ein strahlendes Aussehen verleihen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblütenhautöl

Du kannst auch dein eigenes Hautöl mit Hollerblüten herstellen. Gib getrocknete Hollerblüten in ein Glas mit Trägeröl wie Jojobaöl oder Mandelöl. Verschließe das Glas und lasse es für einige Wochen an einem kühlen und dunklen Ort stehen. Das Öl kann dann zur Massage oder zur Pflege der Haut verwendet werden.

Die Wirkungen eines Hollerblütenhautöls:

Hollerblütenhautöl pflegt und verwöhnt die Haut. Hier sind einige besondere Eigenschaften:

1. **Feuchtigkeitsspendend:** Das Hautöl dringt tief in die Haut ein und hilft dabei, Feuchtigkeit einzuschließen und trockene Haut zu hydratisieren.
2. **Beruhigend:** Das Öl besitzt beruhigende Eigenschaften und kann dabei helfen, Hautirritationen, Rötungen und Entzündungen zu reduzieren.
3. **Pflegend:** Durch die enthaltenen pflegenden Inhaltsstoffe kann das Hautöl dazu beitragen, die Haut geschmeidig und weich zu halten.
4. **Verjüngend:** Das duftende Hollerblütenhautöl hat Anti-Aging Qualitäten. Es enthält Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und die Hautalterung verlangsamen können.
5. **Ausgleichend:** Das Öl gleicht zudem den natürlichen pH-Wert der Haut aus und hat revitalisierende Effekte.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Wirkungen von Hollerblütenhautöl von Person zu Person unterschiedlich sein können. Es wird empfohlen, vor der Anwendung eines neuen Produkts immer einen Patch-Test durchzuführen, um unerwünschte Hautreaktionen auszuschließen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Hautpflege

Hollerblütencreme

Zutaten:

- 100 ml Mandelöl oder Olivenöl
- 20 g Bienenwachs
- 30 ml Hollerblütenöl
(Hollerblüten in Öl angesetzt)
- 3-5 Tropfen ätherisches
Lavendelöl (optional)

Anwendung:

1. Erwärme das Öl in einem Wasserbad, bis es leicht warm ist.
2. Füge das Bienenwachs hinzu und rühre, bis es vollständig geschmolzen ist.
3. Nimm das Gemisch vom Herd und lasse es etwas abkühlen.
4. Gib das Hollerblütenöl und optional das Lavendelöl hinzu und mische gut.
5. Gieße die Mischung in ein sauberes Glas und lasse es vollständig abkühlen.
6. Sobald die Creme fest geworden ist, ist sie einsatzbereit. Bewahre sie an einem kühlen und trockenen Ort auf.

Diese Hollerblütencreme eignet sich sehr gut zur Pflege der Haut, insbesondere bei trockener oder gereizter Haut. Sie kann als Gesichts- und Körpercreme verwendet werden und ist beliebt für ihre natürliche, feuchtigkeitsspendende und beruhigende Wirkung.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Wenn der Holler blüht

Holunderblüten in der Küche

6 Hollerblütenrezepte:

- Hollerblütentee
- Hollerblütensirup
- Hollerblütengelee
- Hollerkuchen
- Hollerblütenfritters
- Hollerblütenpfannkuchen



Hollerblüten wurden traditionell auch in der Küche verwendet. Diese Blüten eignen sich hervorragend zur Herstellung von Sirup, Gelee, Likör und anderen köstlichen Leckereien. Ihr einzigartiges Aroma verleiht den Gerichten eine besondere Note und macht sie zu einer beliebten Zutat in der Küche.

Wie es früher war ...

- Man glaubte fest an die magische Kraft der Hollerblüten im Garten, um Glück und Wohlstand anzuziehen.
- Es wurde zum Beispiel empfohlen, Holunderblüten ins Kopfkissen zu legen, um romantische Träume hervorzurufen.
- Es wurde erzählt, dass das Trinken von Hollerblütentee dazu beitragen kann, die Liebe zu stärken oder romantische Gefühle zu wecken.
- Die Herstellung einer Hollerblütentinktur war eine weit verbreitete Praxis in der Volksmedizin. Man schrieb der Tinktur eine reinigende und stärkende Wirkung auf den Körper und das Immunsystem zu.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Küche

Hollerblütentee: Wohltuender Genuss

Zutaten:

- 1 Handvoll frische Hollerblüten oder 2 Esslöffel getrocknete Hollerblüten
- 250 ml heißes Wasser
- Honig (optional)

Anwendung:

1. Gib die Hollerblüten in eine Teetasse oder Teekanne.
2. Gieße heißes Wasser über die Hollerblüten und lasse den Tee für etwa 10 Minuten ziehen.
3. Siebe den Tee ab und füge bei Bedarf Honig hinzu, um das Getränk zu süßen.
4. Genieße den Hollerblütentee langsam und schluckweise.

Hollerblütentee wird oft zur Linderung von Erkältungssymptomen wie u.a. Husten, Halsschmerzen und einer verstopften Nase eingesetzt. Er kann auch beruhigend wirken und das Immunsystem unterstützen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Küche

Hollerblütensirup: Erfrischender Durstlöscher

Zutaten:

- 20-30 Hollerblütendolden
- 1,5 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 2 unbehandelte Zitronen
- Optional: 1-2 Teelöffel Zitronensäure oder 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl in Nahrungsmittelqualität

Anwendung:

1. Die Hollerblütendolden vorsichtig abschütteln, um eventuelle Insekten zu entfernen.
2. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Zucker darin auflösen.
3. Die Zitronen in dünne Scheiben schneiden und zum Zuckerwasser geben und den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Hollerblütendolden vorsichtig in den Topf geben und das Ganze abgedeckt über Nacht ziehen lassen.
5. Am nächsten Tag den Sud durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen.
6. Optional kann Zitronensäure oder ein paar Tropfen ätherisches Zitronenöl hinzugefügt werden, um die Haltbarkeit des Sirups zu verbessern.
7. Den Sirup in saubere Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Hollerblüten in der Küche

Hollerblütengelee: Süße Delikatesse

Zutaten:

- 20-30 Hollerblütendolden
- 1 Liter Wasser
- Saft von 2 Zitronen
- 1 kg Gelierzucker (2:1)

Anwendung:

1. Entferne Stiele der Hollerblütendolden
2. Spüle die Hollerblüten und lasse sie anschließend gut abtropfen.
3. Gib Blüten, Wasser und Zitronensaft in einen Topf, decke ihn zu und lasse die Mischung über Nacht ziehen.
4. Am nächsten Tag bringe die Hollerblütenmischung langsam zum Kochen und lasse sie für etwa 10 Minuten sanft köcheln.
5. Danach vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen und danach abseihen.
6. Messe die Menge des gewonnenen Hollerblütensuds und gib ihn wieder in den Topf. Füge pro 500 ml Sud 500 g Gelierzucker hinzu.
7. Bringe den Sud erneut zum Kochen und lasse ihn für ca. 4-5 Minuten sprudelnd kochen. Dabei ständig rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.
8. Die Gelierprobe machen und das fertige Hollerblütengelee noch heiß in sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen. Lasse das Gelee vollständig abkühlen, bevor du es kühl und dunkel lagerst.



Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Küche

Saftiger Hollerkuchen: Fruchtige Köstlichkeit

Zutaten:

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Hollerblütensirup
- Puderzucker zum Bestreuen

Anwendung:

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen und eine Kuchenform einfetten.
2. Die Butter und den Zucker cremig rühren. Die Eier einzeln hinzufügen und gut vermischen.
3. Das Mehl, Backpulver und die gemahlene Mandeln vermischen und zur Buttermischung geben. Alles gut verrühren.
4. Den Hollerblütensirup unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. In die Kuchenform füllen und goldgelb backen.

Es wird empfohlen die Hollerblütendolden am besten am frühen Morgen zu pflücken, kurz nachdem der Tau getrocknet ist. Zu dieser Tageszeit ist der Duft und der Gehalt der ätherischen Öle in den Blüten am intensivsten. Es ist ratsam, die Dolden an einem sonnigen Tag zu ernten, wenn sie vollständig geöffnet sind. Achte darauf, nur frische und unbeschädigte Blüten zu ernten.

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Küche

Hollerblütenfritters: Knusprige Delikatesse

Zutaten:

- 20-30 Hollerblütendolden
- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 200 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- Öl zum Frittieren
- Puderzucker zum Bestreuen

Anwendung:

1. In einer Schüssel Mehl, Ei, Sprudelwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen.
3. Die Hollerblütendolden einzeln in den Teig tauchen, umhüllen und vorsichtig ins heiße Öl geben.
4. Die Fritters goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die abgetropften Fritters mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hollerblüten in der Küche

Hollerblütenpfannkuchen: Leichte Köstlichkeit

Zutaten:

- 20-30 Hollerblütendolden
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanille oder Vanillezucker
- Butter zum Braten
- Puderzucker zum Bestreuen

Ein Küchengeheimnis:

Füge dem Teig etwas zerlassene Butter bei!

Anwendung:

1. Die Stiele von den Hollerblüten entfernen.
2. In einer Schüssel Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Pfanne erhitzen und etwas Butter darin schmelzen lassen.
4. Eine Portion Teig in die Pfanne geben und die entstieltten Hollerblüten über den Teig streuen.
5. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die fertigen Pfannkuchen mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Natürlich. Gesund. Glückliche.

Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

In diesem eBook haben wir wohltuende Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten für die duftenden Hollerblüten kennengelernt. Von köstlichen Hollerblüten-Rezepten in der Aromaküche bis hin zu pflegenden Holler-Schönheitsrezepten und Heilpflanzenanwendungen, bietet der sagenumwobene Hollerbaum eine Fülle von kulinarischen und gesundheitlichen Möglichkeiten für ein natürliches, gesundes und glückliches Leben. Hollerblüten haben also nicht nur einen angenehmen Duft und Geschmack, sondern besitzen auch viele wertvolle gesundheitsfördernde Eigenschaften. So können sie sowohl beruhigend, entzündungshemmend, als auch immunstärkend und verdauungsfördernd wirken und mehr. Die Hollerblüten sind ein kostbares und liebevolles Geschenk der Natur an dich.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken der vielfältigen Möglichkeiten, den duftenden Hollerstrauch zu nutzen,
wünscht dir deine,

Maria Schasteen

SecretsofNature.org

"Die Blüten des Hollerbaums sind wie Sternchen am Himmel und verbreiten einen betörenden Duft. Sie erinnern uns daran, dass Schönheit und Wohlgeruch selbst in den einfachsten Dingen zu finden sind." - Unbekannt



Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org

Natürlich. Gesund. Glückliche.

**Selbsthilfe mit
SecretsofNature.org**



Secrets of Nature
NATURE'S LIVING ENERGY

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org.