

## **Vitaminreiches Früchtepaket**

### **Sanddorn und Zitrone**

Sanddorn und Zitrone gehören zu den pflanzlichen Haus- und Heilmitteln. Sowohl die einheimische orangerote Beere als auch die aus dem Süden eingeführte gelbe Frucht enthalten reichlich Vitamin C und Mineralien, wodurch sie unsere körpereigenen Abwehrkräfte und unser Immunsystem stärken. In dem zweiteiligen Kurs lernen Sie vielfältige Heilwirkungen und kulinarische Besonderheiten der beiden Früchte näher kennen. Auch stellen Sie jeweils ein heilkräftiges Hausmittel selbst her.

#### **Leitung**

Michaela Spaar, Kräuterefachfrau, Kulturhistorikerin

---

**Samstag, 20.01.18-27.01.18, 14.00-17.00 h, 2-mal**

ProSpecieRara, Unter Brüglingen 6, Basel

Kurspreis: CHF 125.00 inkl. Unterlagen und Material