# Rosemary Gladstar

## Heilkräuter - Rezepte für die ganze Familie

Leseprobe

Heilkräuter - Rezepte für die ganze Familie

von Rosemary Gladstar

Herausgeber: Unimedica




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt


Widmung und Danksagung • vi

Vorwort • vii

1 Öko-logische Kräuterkunde • 1

2 Ein Rezept fürs Leben • 15

3 Stress und Angst bezähmen • 47

4 Hausmittel für Alltagsbeschwerden • 77

5 Rezepte für strahlende Schönheit • 121

6 Für Kinder • 169

7 Für Frauen • 207

8 Für Männer • 245

9 Im Alter • 279

Anhang I:
Die Kräuterapotheke von A bis Z • 322

Anhang II:
Die Herstellung von Kräuterheilmitteln • 390

Bezugsquellen • 406

Index • 409




Tatendrang, ohne das System zu provozieren oder zu erregen.

Wenn Sie das Bedürfnis nach etwas Belebendem haben, kommen Zitronenmelisse, Pfefferminze, Ginkgo, Gotu Kola, Grüne Minze, Niedere Scheinbeere, Cayennepfeffer, Ingwer, Bienenpollen, Eleutherococcus, Ginseng, Spirulina, Rosmarin und Salbei in Betracht.

## Kräuterrezepte zur Stärkung des Nervensystems

Die nachfolgenden Kräuterrezepte zählen zu meinen Lieblingsrezepten für das Nervensystem. Einige sind beruhigend oder schmerzlindernd, andere liefern auf sanfte Weise neue Energie. Alle hier einbezogenen Kräuter enthalten Nährstoffe, die zur Stärkung und Unterstützung dieses wunderbaren Systems beitragen.

Wie fast überall in der Naturheilkunde sind Gesundheit und Wohlergehen nur durch Beharrlichkeit zu erreichen. Kräuter und andere Naturheilmittel lindern Schmerz und Stress nicht so schnell wie die Mittel der Schulmedizin, die unsere Sinne rasch und effektiv abstumpfen. Natürliche Therapien können bei längerer Anwendung die Nervenverbindungen neu zusammensetzen und ein anhaltendes Strömen lebendiger Energie ermöglichen. Die meisten naturheilkundlichen Therapieansätze bei Erkrankungen und Störungen des Nervensystems basieren auf Ernährung, Kräutern, Bewegung und einer Überprüfung der Lebensweise.



ZITRONENMELISSE

### BALDRIANTEEMISCHUNG

Ein intensiver Beruhigungstee, der zu den angenehmeren Baldrianmischungen zählt.

½ Teil Süßholzwurzel
2 Teile Zitronenmelisse
1 Teil Baldrianwurzel

Aus der Süßholzwurzel gemäß den Anweisungen auf Seite 397 einen Sud zubereiten. 15 Minuten sieden lassen. Den Herd abschalten und Zitronenmelisse und Baldrian hinzugeben. 45 Minuten ziehen lassen. Abseihen und beliebig oft und viel davon trinken.

## TONISIERENDER NERVENTEE, REZEPT 1

Ein Tee zur allgemeinen Belebung des Nervensystems, der 2 bis 3 Monate lang täglich getrunken werden sollte. Sie werden fühlen, wie der Stress schwindet.

- 3 Teile Zitronenmelisse
- 1 Teil Kamille
- 1 Teil Hafer
- ½ Teil Chrysanthemenblüten
- ½ Teil Rosenblütenblätter
- ¼ Teil Lavendelblüten
- Stevia (auf Wunsch)

Alle Kräuter mischen. Nach dem Grundrezept auf Seite 396 einen Kräuteraufguss herstellen. 3- bis 4-mal täglich 1 Tasse trinken.

## TONISIERENDER NERVENTEE, REZEPT 2

Eine vitalisierende Wurzelmischung voller Energie.

- 2 Teile Löwenzahnwurzel
- 2 Teile Sibirischer Ginseng
- 1 Teil Astragalus
- 1 Teil Klettenwurzel
- 1 Teil Zimt
- 1 Teil Süßholzwurzel
- ½ Teil Kardamomsamen
- ½ Teil Ingwer
- ½ Teil Ginsengwurzel, in Scheiben



Alle Kräuter mischen. Nach dem Grundrezept auf Seite 397 einen Sud herstellen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

## KALZIUMTEE

Dieser kalziumreiche Tee besänftigt die Nerven und entfaltet seine Wirkung am besten, wenn er 3 bis 4 Monate lang getrunken wird.

- 1 Teil Zinnkraut
- 1 Teil Brennnesselblätter
- 1 Teil Hafer und Hafertee

Alle Kräuter mischen. Nach dem Grundrezept auf Seite 396 einen Kräuteraufguss herstellen. 3 bis 4 Tassen pro Tag trinken.

# 4 Hausmittel für Alltagsbeschwerden

**In früheren Zeiten** wurden Verletzungen und Krankheiten entweder von einem Familienmitglied oder vom Heiler oder Kräuterkundigen der jeweiligen Gemeinschaft behandelt. Die freie Auswahl zwischen den unterschiedlichsten Traditionen, Methoden und Begleitumständen der Gesundheitsfürsorge, die heute bereitsteht, kann eine Herausforderung darstellen. Wenn Sie oder jemand aus der Familie verletzt oder krank sind – welches Vorgehen ist das richtige? Müssen Sie ins Krankenhaus? Oder rufen Sie Ihren Heilpraktiker an? Lieber abwarten und erst einmal auf Hausmittel vertrauen? Die jeweilige Situation kann im Einzelfall ganz andere Herangehensweisen erfordern. Mal braucht man Antibiotika oder eine Krankenhausbehandlung, mal sind Kräuter und Hausmittel die sinnvollste Lösung. Worauf stützen wir uns bei der Entscheidung?

Mein Leitsatz lautet: Wenn Ihre Großmutter die Sache selbst behandelt hätte, können Sie dies vermutlich auch. Das klingt vielleicht anmaßend, und es gibt natürlich viele Ausnahmen. Aber Kräutern wohnt eine erstaunliche Heilkraft inne, wenn wir wissen, wie wir uns diese erschließen können. Im Einzelfall helfen sie sogar in kritischen bis lebensbedrohlichen Situationen, doch ihr Haupteinsatzgebiet ist die häusliche Gesundheitspflege. Wer sich mit Kräutern auseinandersetzt, kann sich bei den meisten kleineren Beschwerden im Familienkreis getrost auf sie verlassen.

## Kräuterheilkunde oder allopathische Medizin?

Die Kräuterheilkunde scheint sich mit der allopathischen Schulmedizin häufig nicht zu vertragen. Dabei können beide Traditionen einander hervorragend ergänzen und Hand in Hand die Möglichkeiten für ein erhöhtes Wohlbefinden erweitern. Starke Kräuter dürfen teilweise nicht parallel zu pharmazeutischen Arzneimitteln eingesetzt werden, doch die meisten Heilkräuter greifen nicht in deren Wirkmechanismen ein und sind zur unterstützenden Behandlung einer allopathischen Therapie geeignet.

Die klassische Medizin zielt darauf ab, Bakterien und Viren abzutöten, während Kräuterheilmittel den Körper aufbauen und stärken. Eine ärztliche Behandlung will in der Regel bestimmte Symptome oder Krankheiten angehen; Kräuter beeinflussen über komplexe biochemische Wirkmechanismen den ganzen Menschen. Bei korrekter Einnahme irritieren Kräuter auch nicht die natürliche Harmonie des Körpers, sodass weniger oder keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten. Kräutertherapien als Ergänzung zu chemischen Medikamenten können deren Nebenwirkungen vielmehr häufig abschwächen oder verhindern.

Im Gegensatz zur allopathischen Medizin wirken Heilkräuter insbesondere präventiv, denn sie stärken das natürliche Immunsystem und erhalten auf zellulärer Ebene das ökologische Gleichgewicht in unserem Inneren. Der Körper kann die Pflanzenmedizin schon deshalb erkennen und nutzen, weil wir uns seit Jahrmillionen auf diesem Planeten entwickeln. Jede Sekunde atmen wir den Sauerstoff, den Pflanzen uns bereitstellen, essen die Nahrung, die sie uns liefern, und nehmen die Schönheit in uns auf, mit der sie uns beschenken.

### KRÄUTER UND MEDIKAMENTE

Wer verschreibungspflichtige Arzneimittel einnimmt, sollte vor jeder ergänzenden Einnahme von Heilkräutern einen naturheilkundlich versierten Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate ziehen. Manche Heilkräuter entfalten eine starke Wirkung und können im Zusammenspiel mit verordneten Medikamenten unerwünschte Reaktionen auslösen.

### Wann sind Kräuter angezeigt?

Gesundheitsbeschwerden sind stets individueller Natur. Deshalb gebe ich an dieser Stelle nur ein paar Faustregeln an, wann Heilkräuter sinnvoller sein könnten als eine schulmedizinische Behandlung.

**Zur Prävention.** Kräuter tragen dazu bei, das körpereigene Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken. Außerdem verbessern sie die Anpassungsbereitschaft – der Körper kann sich leichter auf Veränderungen seiner Umgebung und Stressfaktoren einstellen. Unsere Körper sind mit Kräutern vertraut und können sie instinktiv erkennen und nutzen. Bei täglicher Verwendung lassen Kräuter Krankheiten gar nicht erst aufkommen.

**Bei den meisten leichteren Gesundheitsproblemen.** Kleinere Probleme wie Blutergüsse, Entzündungen, Zerrungen, Schnittwunden, Erkältungen, leichtes Fieber oder leichte Verbrennungen sprechen gut auf Kräuterheilmittel an. Im Notfall leisten Kräuter durchaus wirksam Erste Hilfe, bis der Arzt eintrifft.

**Therapieunterstützend.** Bei der Behandlung ernster Erkrankungen wie Krebs, Aids und anderen Autoimmunkrankheiten können Kräuter die ärztliche Verordnung ausgezeichnet ergänzen, denn sie füllen die inneren Speicher mit neuer Lebensenergie. Gerade in kritischen Lebensabschnitten können Kräuter und Allopathie eine verträgliche Allianz eingehen und sich gegenseitig unterstützen.

### Wann brauchen Sie ärztliche Hilfe?

In diesem Buch finden Sie die Naturheilmittel für verbreitete Beschwerden des Menschen, die aus meiner Sicht besonders gut wirken. Die meisten Krankheiten, Regulierungsstörungen und Verletzungen reagieren gut auf Nahrung, Ruhe und sanfte, natürliche Behandlungsansätze. Wenn der Körper hierauf nicht angemessen oder nicht schnell genug anspricht, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen, am besten natürlich jemanden, der sich mit ganzheitlicher Medizin auskennt. Auch bei Lebensgefahr oder in kritischen Situationen sollten Sie schnellstmöglich eine Notaufnahme aufsuchen oder den Notarzt rufen.



## Bindehautentzündung

Bei einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis) schwillt das Auge an, wird rot und beginnt zu jucken. Sie kann hoch ansteckend sein. Der Juckreiz verführt zum Reiben, und wenn man anschließend das andere Auge reibt, wird auch dieses angesteckt.

Eine Bindehautentzündung befällt häufig Menschen mit angeschlagenem Immunsystem. Fördern Sie die körpereigene Abwehr mit Echinaceatinktur und nehmen Sie stündlich einen halben bis ganzen Teelöffel. Wenn die Symptome abklingen, die Dosis herabsetzen.

Bei stark juckenden, sehr gereizten Augen hilft ein Tee aus Kamille, Lavendel und Zitronenmelisse (zu gleichen Teilen). Mehrere Tassen am Tag trinken. Wer im Laufe des Tages immer wieder einen Teelöffel Baldriantinktur zu sich nimmt, kann die entspannende, schmerzlindernde Wirkung des Tees zusätzlich unterstützen.

### AUGENSPÜLUNG

Mit dieser Augenspülung kann man eine Bindehautentzündung auch ohne Antibiotika behandeln. Die Lösung muss unbedingt gut durchgeseiht sein. Es dürfen keine Kräuterpartikel im Wasser verbleiben. Man kann aus den Kräutern auch mit etwas warmem Wasser eine Paste herstellen. Die Paste auf ein wenig Mull streichen und als Auflage auf die Augen legen.

1 Esslöffel Beinwellwurzelpulver
1 Teelöffel Gelbwurzpulver aus Bio-Anbau
250 ml kochendes Wasser

**1**. Die Kräuter in das Wasser rühren. Durch ein mehrlagiges Baumwolltuch oder einen feinen Kaffeefilter abgießen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
**2**. Mit einer Augenwanne oder einer Pipette das Auge mehrmals am Tag mit dieser Lösung spülen. Bei täglicher Anwendung sollten die Symptome nach 4 bis 5 Tagen abklingen.

## Blasenentzündung und Harnwegsinfekte

Zu den Symptomen einer Blasen- oder Harnwegsinfektion zählen Brennen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang bei sehr geringen Harnmengen, aber auch Abgeschlagenheit und gelegentlich Fieber. Harnwegsinfektionen sind nicht ungefährlich und müssen daher richtig behandelt werden.

Eine einfache Blasenentzündung spricht häufig gut auf Hausmittel an. Die Behandlung sollte bei den ersten Anzeichen beginnen, also schon bei einem leichten Brennen beim Wasserlassen oder dem Gefühl, dass die Blase nicht vollständig entleert ist. Schon mit einigen der folgenden Maßnahmen klingt eine einfache Blasenentzündung innerhalb von 1 oder 2 Tagen ab. Spätestens wenn die Symptome länger als eine Woche anhalten, müssen Sie zum Arzt.

### Ruhe

Bettruhe ist immer angezeigt. Der Körper will eine Infektion bekämpfen, also gönnen Sie sich Ruhe.

### Cranberrysaft

Cranberrysaft verhindert, dass die Bakterien sich in Nieren und Harnleitern festsetzen, und zählt sowohl vorbeugend als auch bei der Behandlung zu den besten Heilmitteln für die Harnwege. Trinken Sie bei Bedarf mehrere Gläser pro Tag. Optimal ist ungesüßter Cranberrysaft. Er ist allerdings so sauer, dass man ihn gern mit Tee oder Apfelsaft verdünnt.

### Heilkräuter für die Harnwege

Zur Behandlung von Blasenentzündungen eignen sich besonders Bärentraube (Uva ursi), Brennnessel, Buchu (Agathosma betulina), Dolden-Winterlieb, Labkraut, Löwenzahnblätter und Vogelmiere. Aus zwei oder mehr dieser Kräuter einen Tee zubereiten und mehrere Tassen pro Tag trinken. Mehrere Teelöffel Echinaceatinktur pro Tag kurbeln die Abwehrkräfte zusätzlich an.

#### WARNHINWEIS AUS ERFAHRUNG

Bei einer Blasenentzündung bitte vorerst auf den Beischlaf verzichten. Sie ist zwar nicht ansteckend, kann dadurch jedoch schlimmer werden.

## BLASENTEE

Ein ausgezeichnetes Rezept gegen Blasenentzündungen.

2 Teile Kletten-Labkraut
2 Teile Cranberrys
(frisch oder getrocknet)
2 Teile Bärentraube
1 Teil Vogelmiere
1 Teil Eibischwurzel

Nach dem Grundrezept auf Seite 396 einen Kräuteraufguss herstellen. In 60-ml-Portionen insgesamt 1 Liter pro Tag trinken.

### Wasser

Bei einer Blasenentzündung sollten Sie viel Wasser trinken. Einen Liter Wasser mit dem Saft von ein bis zwei Zitronen und einem Spritzer Bärentraubentinktur verrühren.

### Wärme

Unbedingt die Nierengegend warm halten und vor kaltem Wasser und kalter Luft schützen. Nachts und im Sitzen eine Wärmflasche an die Nieren legen und die Wärmflasche notfalls auch zur Arbeit mitnehmen. Die Nierengegend zusätzlich mit langen Pullovern oder einer Weste schützen.


ROTULME

und auf kleiner Stufe 10 bis 15 Minuten sieden lassen.
**3**. Mit Ahornsirup abschmecken. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.
**4**. Vor Verwendung den Tee aufwärmen und mit Saft oder Brei mischen. Säuglinge dürfen davon beliebig viel trinken. Bei Stillkindern sollte die Mutter 3 bis 4 Tassen pro Tag zu sich nehmen.

**Milchschorf**
Milchschorf ist nicht ansteckend und nichts Schlimmes. Er verschwindet zu gegebener Zeit. Bei den meisten Kindern sind die Talgdrüsen noch nicht ausgereift und sondern oft zu viel Talg ab, der die Kopfhaut mit einer gelblichen, fettigen Kruste überzieht. Zur Entfernung des Schorfs und besseren Regulierung der Talgdrüsen kann man die Kopfhaut 2- bis 3-mal am Tag liebevoll mit etwas Olivenöl mit Kräutern massieren. Das Kräuteröl über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen lässt sich der Schorf durch leichtes Massieren ablösen. Bitte nicht daran herumzupfen oder zu kräftig reiben und den Babykopf nur mit mildem Babyshampoo waschen, wenn es wirklich nötig ist.

## MILCHSCHORF-TEE

Bei hartnäckigem Milchschorf kann das Kind diesen warmen Kräutertee bekommen.

1 Teil Klettenwurzel
1 Teil Königskerzenblätter
1 Teil Rotkleeblüten

**1**. Die Kräuter mischen und in einem luftdicht verschlossenen Behälter lagern.
**2**. In 250 ml aufgekochtes Wasser 1 Teelöffel Kräutermischung einrühren und 30 Minuten ziehen lassen. Abseihen.
**3**. Dem Kind mehrere Wochen lang 3- bis 4-mal am Tag 2 Teelöffel Tee verabreichen.

## MILCHSCHORF-ÖL

1 Teil Kamillenblüten
1 Teil Königskerzenblätter
1 Teil Brennnesselblätter, getrocknet
Olivenöl
Essenzielles Lavendelöl

**1**. Die Kräuter in eine Bain Marie geben. Mit Olivenöl bedecken. Im Wasserbad 1 Stunde auf sehr kleiner Stufe erhitzen. Danach abgießen und in Fläschchen abfüllen.
**2**. Pro 30 ml Kräuteröl 1 Tropfen Lavendelöl hinzufügen. Im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verwenden auf Zimmertemperatur erwärmen.

**Windelausschlag**

Windelausschlag lässt sich mit Naturheilmitteln meist sehr gut behandeln. Vertrauen Sie den nachfolgenden Hausmitteln, die schon viele Mütter erfolgreich eingesetzt haben. Bei hartnäckigem Windelausschlag, der darauf nicht anspricht, könnten sich Herpesviren oder Hefepilze breitgemacht haben. In solchen Fällen sollten Sie die Hebamme oder den Arzt zu Rate ziehen.

Meistens jedoch liegt eine der folgenden Ursachen vor:

- Auf Baumwollwindeln können starke Waschmittel Rückstände hinterlassen. Wechseln Sie das Waschmittel. Empfehlenswert sind natürliche Waschmittel ohne Ammoniak und Bleichmittel. Umweltschädliche Bleichmittel schaden auch dem Baby!
- Scharfe Speisen, Zitrusfrüchte und andere säurereiche Nahrung kann den Verdauungstrakt kleiner Kinder reizen – sogar bei Stillkindern, die dies nur über die Muttermilch aufnehmen. Die gestörte Verdauung wiederum führt zu Windelausschlag.
- Zahnen, Fieber und andere stressreiche Begebenheiten führen dazu, dass im Körper des Kindes Toxine freigesetzt werden, die mitunter Windelausschlag und andere Hautprobleme auslösen.

Dagegen helfen oft die folgenden Vorschläge:

## Den Babypopo schützen

Verwenden Sie ausschließlich Windeln aus reiner Baumwolle und wechseln Sie diese nach jedem Stuhlgang. Den Babypopo häufig und sorgfältig trockenlegen.

Kinder, die zu Windelausschlag neigen, profitieren meist davon, wenn man kein Plastikhöschen über die Windel zieht (was zugleich die Umwelt schont). Nehmen Sie eine Windelhose aus natürlicher Schafwolle. Sie ist hautschonend und sehr saugfähig. Denise, die Mutter meines Enkels, stellte alle Stoffwindeln und Wollhöschen für Andrew selbst her. Es waren die niedlichsten weit und breit, und er hatte weder als Baby noch als Kleinkind jemals Windelausschlag.

***Acidophilus-Präparate***

3-mal täglich ¼ Teelöffel Acidophilus-Kulturen verabreichen (aus der Apotheke). Wählen Sie ein Präparat, das speziell für Kinder hergestellt wurde. Sie können die Kulturen auch in Naturjoghurt einrühren und so direkt auf den Ausschlag auftragen.

# Anhang I
# Die Kräuterapotheke von A bis Z

Die Entscheidung, welche der vielen wunderbaren Kräuter in eine solche Aufzählung gehören, ist immer eine Herausforderung. Ich beschränke mich an dieser Stelle auf die Kräuter, die am längsten in Gebrauch sind und in Hausmitteln am häufigsten Verwendung finden. Die meisten davon kann man unbedenklich über längere Zeit für diverse Zwecke erfolgreich verwenden. Im Einzelfall gibt es entsprechende Warnhinweise. Eine umfassendere Auflistung hilfreicher Kräuter oder weitergehende Informationen finden Sie in entsprechenden aktuellen Kräuterkompendien.

Lesen erfüllt den Kopf mit wunderbaren Fakten und Geschichten zu den einzelnen Pflanzen, doch in der Kräuterkunde geht es nicht nur um verkopftes Lernen. Die Pflanzen lehren uns vieles durch Interaktion. Am besten lernt man die jeweiligen Kräuter daher durch Erfahrung kennen. Wenn Sie nach dem Lesen das Gefühl haben, eine bestimmte Heilpflanze wäre für Sie gerade richtig, dann probieren Sie es aus! Unser Körper ist das beste Labor zur Ermittlung der jeweiligen Wirksamkeit, denn er kann riechen und schmecken und die Wirkung am eigenen Leib registrieren. In meinen Lehrgängen bestehe ich immer darauf, dass die Teilnehmer eine Pflanze zunächst als Tee probieren. Auf diese Weise lernen sie das Aroma und die Wirkung des Krauts kennen. Danach fordere ich sie auf, das Fachwissen in guten Lehrbüchern nachzuschlagen. Das Erlernen der verschiedenen, von unterschiedlichen Experten empfohlenen Einsatzgebiete einer Heilpflanze erweitert die individuelle Erfahrung.

Kräuterkunde bedeutet jedoch vor allem Zuhören: Lauschen Sie der Weisheit des Körpers, dem Gefühl, das die Kräuter bei der Verwendung in Ihnen erzeugen, und hören Sie zusätzlich auf das erworbene Bücherwissen.

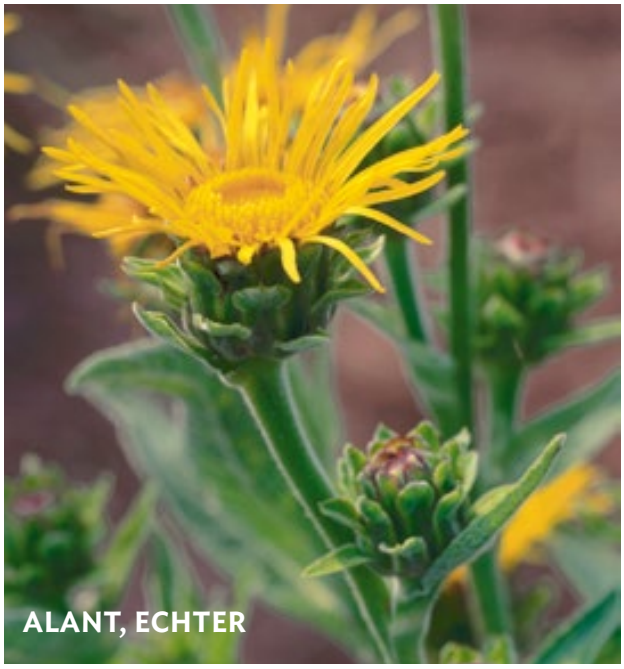
Für mich ist in der Kräuterkunde stets entscheidend, für jede Pflanze zunächst mindestens drei Kräuterbücher zu Rate zu ziehen. Kräuter haben derart viele Facetten, dass kein Buch den kompletten Überblick vermittelt, was eine Pflanze ausmacht und was sie vermag. Wer in mehreren Büchern nachliest, erhält ein vollständigeres Bild und wird ein breiteres Verständnis für ihre diversen Einsatzmöglichkeiten gewinnen.

## Alant, echter *(Inula helenium)*

**Verwendete Teile:** Wurzeln

**Vorzüge:** Eine große, sonnenblumenartige Pflanze, die jeden Garten schmückt und problemlos wächst. Echter Alant ist ein Expectorans und ein stimulierendes Tonikum, das gern bei Husten, Bronchitis, Asthma, chronischen Lungenleiden und sogar Tuberkulose empfohlen wird. Es ist mein Lieblingsmittel gegen feuchte, schleimige Bronchialinfekte.

**Empfohlene Anwendung:** Die Wurzel des Echten Alant kann als Sud zum Tee ausgekocht werden. Sie schmeckt relativ bitter, sodass man sie zunächst vielleicht lieber als Tinktur einnimmt. Mit Echinacea zusammen hilft Echter Alant gegen tief sitzende Bronchialinfekte.



ALANT, ECHTER

## Ampfer, Krauser *(Rumex crispus)*

**Verwendete Teile:** Wurzeln

**Vorzüge:** Ein Unkraut, das überall auf den Feldern, in den Gärten und am Wegesrand zu finden ist, und vermutlich eines der besten Heilmittel für das gesamte Verdauungssystem einschließlich der Leber. Die lange Pfahlwurzel ist reich an Anthraquinon, das eine abführende Wirkung hat. Sie enthält bioverfügbares, leicht resorbierbares Eisen. Krauser Ampfer ist eines der besten Kräuter gegen Anämie und Abgeschlagenheit und eignet sich für Frauen mit PMS-Beschwerden sowie für Männer und Frauen bei Hormonstörungen.



AMPFER, KRAUSER

**Empfohlene Anwendung:** Der Sud des Krausen Ampfers ist relativ bitter und sollte daher mit anderen Kräutern gemischt werden. Als Tinktur fördert er das Verdauungssystem, auch Leber und Gallenblase. Die abführende Wirkung kann gezielt in Rezepten genutzt werden. Ich habe die Wurzel auch zum Kochen eisenreicher Sirups verwendet.

**Rosemary Gladstar**

# Heilkräuter - Rezepte für die ganze Familie

175 Tees, Öle, Salben, Tinkturen und viele weitere natürliche Heilmittel

432 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de