



Was sind Heilkräuter? Alle Heilkräuter und was sie können

Fangen wir an mit den Top 12 der Heilkräuter und gehen dann alle Heilkräuter durch. Kamille (Blume) Von manchen als Allheilmittel angesehen, wird Kamille in den USA häufig zur Behandlung von Angstzuständen und Entspannung eingesetzt. Es wird in Europa zur Wundheilung und zur Verringerung von Entzündungen oder Schwellungen eingesetzt. Nur wenige Studien haben untersucht, wie gut es für jeden Zustand funktioniert. Kamille wird als Tee verwendet oder als Komresse aufgetragen. Es wird von der FDA als sicher angesehen. Es kann die durch Arzneimittel oder andere Kräuter oder Nahrungsergänzungsmittel verursachte Schläfrigkeit verstärken. Kamille kann die Art und Weise beeinträchtigen, wie der Körper einige Arzneimittel verwendet, was bei …

Fangen wir an mit den Top 12 der Heilkräuter und gehen dann alle Heilkräuter durch.

Kamille

(Blume)

Von manchen als Allheilmittel angesehen, wird Kamille in den USA häufig zur Behandlung von Angstzuständen und Entspannung eingesetzt. Es wird in Europa zur Wundheilung und zur Verringerung von Entzündungen oder Schwellungen eingesetzt. Nur wenige Studien haben untersucht, wie gut es für jeden Zustand funktioniert. Kamille wird als Tee verwendet oder als Komresse aufgetragen. Es wird von der FDA als sicher

angesehen. Es kann die durch Arzneimittel oder andere Kräuter oder Nahrungsergänzungsmittel verursachte Schläfrigkeit verstärken. Kamille kann die Art und Weise beeinträchtigen, wie der Körper einige Arzneimittel verwendet, was bei manchen Menschen zu einem zu hohen Arzneimittelspiegel führt.

Kamille für die Haut (topisch) kann zur Behandlung von Hautreizungen durch Strahlenkrebsbehandlungen verwendet werden. Kamille in Kapselform kann verwendet werden, um Erbrechen während einer Chemotherapie zu kontrollieren.

Echinacea

(Blatt, Stengel, Wurzel)

Echinacea wird häufig zur Behandlung oder Vorbeugung von Erkältungen, Grippe und Infektionen sowie zur Wundheilung eingesetzt. Viele Studien haben untersucht, wie gut Echinacea wirkt, um den Verlauf einer Erkältung zu verhindern oder zu verkürzen, aber keine war schlüssig. Einige Studien zeigen einen gewissen Nutzen der Verwendung von Echinacea bei Infektionen der oberen Atemwege.

Eine kurzfristige Anwendung wird empfohlen, da andere Studien ebenfalls gezeigt haben, dass eine langfristige Anwendung das körpereigene Immunsystem beeinträchtigen kann. Informieren Sie sich immer bei Ihrem Arzt über Wechselwirkungen mit Arzneimitteln, die Sie bereits einnehmen. Menschen, die allergisch auf Pflanzen der Familie der Korbblütler reagieren, reagieren möglicherweise eher allergisch auf Echinacea. Die Familie der Gänseblümchen umfasst Ambrosia, Chrysanthemen, Ringelblumen und Gänseblümchen.

Mutterkraut

(Blatt)

Mutterkraut wurde traditionell zur Behandlung von Fieber

eingesetzt. Es wird heute häufig zur Vorbeugung von Migräne und zur Behandlung von Arthritis eingesetzt. Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass bestimmte Mutterkrautpräparate Migräne vorbeugen können. Zu den Nebenwirkungen gehören Geschwüre im Mund, wenn die Blätter gekaut werden, und Verdauungsreizungen. Bei Menschen, die plötzlich aufhören, Mutterkraut gegen Migräne einzunehmen, können ihre Kopfschmerzen zurückkehren. Mutterkraut sollte nicht zusammen mit nichtsteroidalen entzündungshemmenden Arzneimitteln angewendet werden, da diese Arzneimittel die Wirkung von Mutterkraut verändern können. Es sollte nicht zusammen mit Warfarin oder anderen gerinnungshemmenden Arzneimitteln angewendet werden.

Knoblauch

(Nelken, Wurzel)

Knoblauch wird auf der ganzen Welt zum Kochen und wegen seiner vielen medizinischen Eigenschaften verwendet. Die aus Knoblauch isolierten Verbindungen haben nachweislich antimikrobielle, kardioprotektive, krebshemmende und entzündungshemmende Eigenschaften. Diese Eigenschaften können eine Rolle bei der Annahme spielen, dass Knoblauch hilft, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck zu senken. Leider sind die Beweise widersprüchlich. Die FDA hält Knoblauch für sicher. Es kann jedoch das Blutungsrisiko erhöhen und sollte nicht zusammen mit Warfarin, einem Blutverdünner, angewendet werden. Aus dem gleichen Grund sollten große Mengen vor zahnärztlichen Eingriffen oder Operationen nicht eingenommen werden.

Ingwer

(Wurzel)

Ingwer ist vor allem als Kraut zur Linderung von Übelkeit und Reisekrankheit bekannt. Untersuchungen legen nahe, dass

Ingwer die durch Schwangerschaft und Chemotherapie verursachte Übelkeit lindern kann. Andere Bereiche, die bei der Verwendung von Ingwer untersucht werden, sind die Chirurgie und als Antikrebsmittel. Sein breites Wirkungsspektrum kann zum Teil auf seine starke entzündungshemmende und antioxidative Wirkung zurückzuführen sein.

Gemeldete Nebenwirkungen können bei bestimmten Personen Blähungen, Blähungen, Sodbrennen und Übelkeit sein.

Ginkgo

(Blatt)

Ginkgo-Blattextrakt wurde zur Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Müdigkeit und Tinnitus verwendet. Es wird auch verwendet, um das Gedächtnis zu verbessern und Demenz und anderen Gehirnerkrankungen vorzubeugen. Einige Studien haben seine geringe Wirksamkeit unterstützt. Aber genau wie Ginkgo funktioniert, ist nicht bekannt. Es sollten nur Extrakte aus Blättern verwendet werden. Samen enthalten Ginkgotoxin. Dieses Toxin kann Krampfanfälle und in großen Mengen den Tod verursachen. Da einige Informationen darauf hindeuten, dass Ginkgo das Blutungsrisiko erhöhen kann, sollte es nicht zusammen mit nichtsteroidalen entzündungshemmenden Arzneimitteln, Antikoagulanzen, Antikonvulsiva oder trizyklischen Antidepressiva angewendet werden.

Ginseng

(Wurzel)

Ginseng wird als Tonikum und Aphrodisiakum, ja sogar als Allheilmittel verwendet. Die Forschung ist unsicher, wie gut es funktioniert, teilweise wegen der Schwierigkeit, „Vitalität“ und „Lebensqualität“ zu definieren. Es gibt große Unterschiede in der Qualität des verkauften Ginsengs. Nebenwirkungen sind

Bluthochdruck und Tachykardie. Es wird von der FDA als sicher angesehen. Es sollte jedoch nicht mit Warfarin, Heparin, nichtsteroidalen entzündungshemmenden Arzneimitteln, Östrogenen, Kortikosteroiden oder Digoxin verwendet werden. Menschen mit Diabetes sollten Ginseng nicht verwenden.

Gelbwurzel

(Wurzel, Rhizom)

Gelbwurzel wird zur Behandlung von Durchfall sowie Augen- und Hautreizungen eingesetzt. Es wird auch als Antiseptikum verwendet. Es ist auch eine unbewiesene Behandlung für Erkältungen. Gelbwurzel enthält Berberin, ein pflanzliches Alkaloid mit einer langen Geschichte der medizinischen Verwendung sowohl in der ayurvedischen als auch in der chinesischen Medizin. Studien haben gezeigt, dass Gelbwurzel bei Durchfall wirksam ist. Aber es wird nicht empfohlen, weil es in hohen Dosen giftig sein kann. Es kann Haut-, Mund-, Rachen- und Magenreizungen verursachen.

Mariendistel

(Obst)

Mariendistel wird verwendet, um Lebererkrankungen und hohen Cholesterinspiegel zu behandeln und das Wachstum von Krebszellen zu reduzieren. Die Mariendistel ist eine Pflanze, die ihren Ursprung im Mittelmeerraum hat. Es wurde in den letzten Jahrtausenden bei vielen verschiedenen Krankheiten eingesetzt, insbesondere bei Leberproblemen. Die Studienergebnisse sind unsicher über die tatsächlichen Vorteile der Mariendistel bei Lebererkrankungen.

Johanniskraut

(Blume, Blatt)

Johanniskraut wird als Antidepressivum verwendet. Studien haben gezeigt, dass es über einen Zeitraum von etwa 12 Wochen eine geringe Wirkung auf leichte bis mittelschwere Depressionen hat. Es ist jedoch nicht klar, ob es bei schweren Depressionen wirksam ist. Eine Nebenwirkung ist Lichtempfindlichkeit, die jedoch nur bei Personen festgestellt wird, die große Dosen des Krauts einnehmen. Es hat sich gezeigt, dass Johanniskraut gefährliche und möglicherweise tödliche Wechselwirkungen mit häufig verwendeten Arzneimitteln verursacht. Es ist sehr wichtig, immer mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie dieses Kraut verwenden.

Sägepalme

(Obst)

Sägepalme wird verwendet, um Urinsymptome von benigner Prostatahypertrophie (BPH) zu behandeln. Neuere Studien haben jedoch gezeigt, dass es bei dieser Erkrankung nicht wirksam ist. Nebenwirkungen sind Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen, beide mild.

Baldrian

(Wurzel)

Baldrian wird verwendet, um Schlaflosigkeit zu behandeln und Angstzustände zu reduzieren. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Baldrian eine hilfreiche Schlafhilfe sein kann, aber die Beweise sind nicht konsistent, um dies zu bestätigen. In den USA wird Baldrian als Aroma für Wurzelbier und andere Lebensmittel verwendet. Sprechen Sie wie bei jedem Heilkraut immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie es einnehmen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki