



Klettenwurzel entgiftet, hilft bei Krebs, Diabetes und mehr. Vorteile, Verwendungen, Rezepte & Warnhinweise

Die Klettenwurzel – Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass die Wurzeln einer bestimmten Pflanze Ihr Blut, Ihr Lymphsystem und Ihre Haut entgiften könnten? Wären Sie interessiert? Dann sollten Sie über Klettenwurzel Bescheid wissen. Klettenwurzel wird seit Tausenden von Jahren auf allen Kontinenten für ihre Fähigkeit geschätzt, Blut zu reinigen und innere Wärme zu kühlen. Intern und extern hat es starke entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen auf den menschlichen Körper. Neuere Studien zeigen auch, dass Klette Phenolsäuren, Quercetin und Luteolin enthält, die alle starke, gesundheitsfördernde Antioxidantien sind. (Quelle: umm.edu) Ähnlich wie Löwenzahntee können Sie Klettenwurzeltee herstellen. Er kann auch in Ergänzungsform oder als …



Die Klettenwurzel – Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass die Wurzeln einer bestimmten Pflanze Ihr Blut, Ihr Lymphsystem und Ihre Haut entgiften könnten? Wären Sie interessiert? Dann sollten Sie über Klettenwurzel Bescheid wissen.

Klettenwurzel wird seit Tausenden von Jahren auf allen Kontinenten für ihre Fähigkeit geschätzt, Blut zu reinigen und innere Wärme zu kühlen. Intern und extern hat es starke entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen auf den menschlichen Körper. Neuere Studien zeigen auch, dass Klette Phenolsäuren, Quercetin und Luteolin enthält, die alle starke, gesundheitsfördernde Antioxidantien sind. (Quelle: umm.edu)

Ähnlich wie Löwenzahntee können Sie Klettenwurzeltee herstellen. Er kann auch in Ergänzungsform oder als Gemüse gegessen werden. Wie schmeckt es? Klette hat eine angenehm knusprige Textur und einen erdigen, süßen Geschmack, der Lotuswurzel oder Knollensellerie ähnelt. Lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie großartig die Klettenwurzel wirklich ist, einschließlich der medizinischen Verwendung der Klette bei der Behandlung schwerer chronischer Krankheiten wie Krebs und Diabetes! (Quelle: ncbi.nlm.nih.gov)

Was ist die Klettenwurzel?

Klettenwurzel (Gattung *Arctium*) ist eine Gattung von zweijährigen Pflanzen aus der *Familie* der *Asteraceae* (Gänseblümchen), die in Nordasien und Europa heimisch ist. Sie kommt heute auch in den USA vor und wächst dort als Unkraut. In Japan wird es oft als Gobowurzel bezeichnet und als Gemüse angebaut.

Die Klette hat große, herzförmige Blätter und leuchtend rosa-rote bis lila Distel-ähnliche Blüten. Es hat auch Grate, die an Kleidung oder Tierfell haften können. Die tiefen Wurzeln der Klettenpflanze sind außen bräunlich-grün oder fast schwarz.

Klettenwurzel ist ein schlankes, braunhäutiges Wurzelgemüse, das normalerweise länger als zwei Fuß wird. Es besteht hauptsächlich aus Kohlenhydraten, flüchtigen Ölen, Pflanzensterinen, Tanninen und Fettölen.

Klettenwurzel wird seit Tausenden von Jahren in Asien und Europa verwendet – und in jüngerer Zeit in Nordamerika. In Japan ist es ein weitgehend konsumiertes Gemüse, das normalerweise frisch oder gekocht gegessen wird, und die jungen Blätter können auch wie jedes andere Gemüse gekocht werden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Klettenfrüchte seit Tausenden von Jahren kontinuierlich verwendet. Es ist typischerweise mit den Lungen- und Magenmeridianen verbunden, kühlt bekanntermaßen die innere Wärme und wird üblicherweise zur Unterstützung der Hautgesundheit verwendet. In der europäischen Volksmedizin wurde häufig eine Infusion der Samen als Diuretikum eingesetzt, um die Gesundheit zu verbessern, indem die Verdauungs- und Ausscheidungsprozesse unterstützt wurden.

Nutzen für die Gesundheit

Die Vorteile der Klettenwurzel sind vielfältig und werden Sie beeindrucken. Hier sind einige der wichtigsten Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gesundheit ernsthaft verbessern können.

Blutreiniger

In traditionellen Kräutertexten wird die Klettenwurzel als „Blutreiniger“ oder „Alternative“ beschrieben, und es wurde angenommen, dass sie den Blutkreislauf von Toxinen befreit. (Quelle: uofmhealth.org)

Klettenwurzel enthält Wirkstoffe, die Schwermetalle aus dem Blut entgiften, die Organengesundheit und die Gesundheit des gesamten Körpers verbessern. Es fördert auch die Durchblutung

der Hautoberfläche, was die Gesundheit der Haut verbessert.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Stärkung des Lymphsystems

Im Wesentlichen ist das Lymphsystem das innere „Drainagesystem“ des Körpers, ein Netzwerk von Blutgefäßen und Lymphknoten, die Flüssigkeiten aus Geweben um den Körper herum ins Blut und umgekehrt befördern. Wenn Sie Ihr Lymphsystem stärken können, können Sie Ihrem Körper helfen, alle Arten von Krankheiten und schwerwiegenden Gesundheitsproblemen abzuwehren.

Klettenwurzel hilft, Lymphdrainage und Entgiftung zu induzieren. Als natürliches Blutreinigungsmittel hat es eine wunderbare Wirkung auf das Lymphsystem. (Quelle: naturalnews.com)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Natürliches Diuretikum

Diuretika stimulieren die Nieren und helfen dem Körper, überschüssige Flüssigkeit, hauptsächlich Wasser und Natrium, loszuwerden. Klettenwurzel ist ein natürliches Diuretikum. Durch den Verzehr von Kletten können Sie Ihrem Körper auf natürliche und einfache Weise helfen, überschüssiges Wasser zu eliminieren, indem Sie den Urinausstoß erhöhen. Durch die Erhöhung der Urinierungsrate kann die Klettenwurzel dazu beitragen, Abfall aus Blut und Körper zu entfernen. (Quelle: books.google.com)

Wenn Sie Probleme mit der Flüssigkeitsretention haben, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob Sie die Klettenwurzel probieren möchten, bevor Sie auf verschreibungspflichtige Produkte

zurückgreifen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Hautheiler

Topische Produkte, die Klettenwurzel enthalten, bieten seit Jahrhunderten Linderung bei lästigen Hautproblemen. Von Akne über Ekzeme bis hin zu Psoriasis ist bekannt, dass Klettenwurzel diese häufigen Hautprobleme beruhigt und heilt. Der Verzehr von Klette hat auch vielen Menschen mit Hautproblemen durch seine Fähigkeit zur Blutreinigung und inneren Kühlung geholfen.

Wissenschaftliche Studien haben sogar gezeigt, dass Klettenextrakt sogar die klinischen Anzeichen alternder Haut verbessern kann! Eine Studie aus dem Jahr 2008 zeigte, dass eine topische Behandlung mit einem natürlichen Klettenextrakt den Metabolismus der dermalen extrazellulären Matrix signifikant verbesserte und zu einer sichtbaren Faltenreduktion führte. (Quelle: ncbi.nlm.nih.gov)

Aus gutem Grund werden Klettenwurzeln wahrscheinlich immer häufiger in Hautpflegeprodukten verwendet, insbesondere bei reifer und trockener Haut.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Hilft bei Diabetes

Die Klettenwurzel enthält Inulin, eine lösliche und präbiotische Faser, die die Verdauung verbessert und den Blutzucker senkt. Dies macht sie zu einer hervorragenden Wahl für Menschen, die versuchen, ihren Blutzucker auf natürliche Weise zu kontrollieren. In Europa wird die frische Wurzel zur Senkung des Blutzuckers verwendet. Aufgrund ihres Inulingehalts eignet sie sich besonders für Diabetes.

Tierstudien haben auch gezeigt, dass Klettenwurzeln die Schwere diabetischer Komplikationen, insbesondere der diabetischen Retinopathie, verringern können. (Quelle: ncbi.nlm.nih.gov)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Bekämpft Krebs

Europäische Ärzte des Mittelalters und später verwendeten Klette zur Behandlung von Krebstumoren (sowie Hauterkrankungen, Geschlechtskrankheiten sowie Blasen- und Nierenproblemen). Viele Kräuterkenner sagen heute, dass Klettenwurzel die Metastasierung von Krebszellen verhindern kann, was sie zu einer potenziellen natürlichen Krebsbehandlung macht. In der Tat haben Tierstudien zu Brust-, Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs gezeigt, dass die Fähigkeit der Klette, gegen Krebs zu kämpfen, vielversprechend ist. (Quelle: ncbi.nlm.nih.gov)

Ein wichtiger Grund, warum Klette vielversprechend für die natürliche Bekämpfung von Krebs ist, ist die Tatsache, dass sie Arctigenin enthält. Arctigenin ist ein Lignan, das in bestimmten Pflanzen der *Familie der Asteraceae vorkommt*, einschließlich der Klette (*Arctium lappa*), von der gezeigt wurde, dass sie Krebszellen bekämpft, indem sie die Proliferation von Krebszellen selektiv stoppt und die Produktion bestimmter Proteine durch Krebszellen hemmt (NPAT) Proteine), wodurch die Fortpflanzungsfähigkeit von Krebs beeinträchtigt wird. (Quelle: sciencedirect.com)

Eine andere Studie ergab, dass Arctigenin eine krebsspezifische Phytochemikalie war, die menschliche Lungenkrebszellen, menschliche Leberkrebszellen und menschliche Magenkrebszellen abtötete. (Quelle: link.springer.com) Studien wie diese beweisen, was viele seit Jahren glauben – dass Klettenwurzel ein ernsthaft wirksamer natürlicher

Krebsbekämpfer ist!

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Verbessert Arthritis

Klettenwurzel ist bekannt für ihre starken entzündungshemmenden Eigenschaften und kann ein wichtiger Bestandteil einer Arthritis-Diät sein. Eine im *International Journal of Rheumatic Diseases* veröffentlichte Studie zeigte, dass Klettenwurzeltee den Entzündungsstatus und den oxidativen Stress bei Patienten mit Knie-Arthrose, auch als degenerative Gelenkerkrankung bekannt, verbessert.

Die Probanden erhielten zweiundvierzig Tage lang drei Tassen Klettenwurzeltee pro Tag und wurden dann auf Entzündungsmarker wie hochempfindliches C-reaktives Protein untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass Klettenwurzeltee Menschen mit Arthrose erheblich helfen kann, indem er Entzündungsmarker senkt. (Quelle: ncbi.nlm.nih.gov)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Hilft bei der Behandlung einer vergrößerten Milz

Wenn Sie an einer vergrößerten Milz leiden, kann die Klettenwurzel helfen. Die Milz ist ein wichtiges „Schutzorgan“, auf das wir uns verlassen, um den Körper frei von Infektionen, Viren und allen Arten gefährlicher Krankheitserreger zu halten. Eine vergrößerte Milz ist ein klares Warnsignal dafür, dass das Immunsystem hart darum kämpft, Bedrohungen aus dem Körper zu entfernen, dies jedoch nicht tut, weil es mit der hohen Nachfrage nicht Schritt halten kann.

Ihre Milz steht in ständigem Kontakt mit Ihrem Blut. Wenn die Klettenwurzel Ihr Blut reinigt, reinigt und schützt sie auch die

Milz. Es kann der Milz helfen, da es die Blutqualität sowie die Gesundheit der Leber, den Kreislauf und Entzündungshemmer verbessert. Die Verbesserung dieser vier Faktoren wirkt sich direkt positiv auf die Milzgesundheit aus. Sie sollten also unbedingt die Klette in Ihre Milzheilungsaufstellung aufnehmen. (Quelle: lvestrong.com)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Bekämpft Tonsillitis

Klettenwurzel kann helfen, schmerzhaftes Mandelentzündung loszuwerden. Akute Mandelentzündung ist eine Art entzündliches Virus, das dazu führt, dass Gewebe in den Mandeln mit schädlichen Bakterien infiziert werden.

Klettenwurzel ist hilfreich bei Mandelentzündung, da sie die Wundheilung erhöht, Entzündungen verringert und Husten, Halsschmerzen und Schmerzen lindert. (Quelle: books.google.com)

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Klettenwurzel gegen Löwenzahnwurzel

Wie genau ist Klette mit Löwenzahnwurzel zu vergleichen? Beide gehören zur *Familie* der *Asteraceae*-Pflanzen und werden seit Jahren in ihrer Gesamtheit sowohl für die traditionelle als auch für die moderne Medizin verwendet.

Sowohl Klettenwurzel als auch Löwenzahn eignen sich hervorragend für Diabetes und Hauterkrankungen. Sie sind auch natürliche Diuretika, die mit Antioxidantien beladen sind. Löwenzahn eignet sich besonders gut zur Reinigung der Leber und zum Schutz der Knochen, während Klette ein

erstaunlicher Blutreiniger ist, der auch für die Gesundheit der Leber sehr hilfreich ist.

Klette ist auch hilfreich für Knochen, insbesondere Arthrose. Löwenzahn ist reich an Ballaststoffen sowie Vitamin A, C und K, während Klette ebenso reich an Ballaststoffen wie Vitamin B6, Kalium und Magnesium ist.

Nährwertangaben

Ernährungsphysiologisch enthält eine Tasse Klettenwurzel ungefähr (Quelle: ndb.nal.usda.gov):

- 85 Kalorien
- 20,5 Gramm Kohlenhydrate
- 1,8 Gramm Protein
- 0,2 Gramm Fett
- 3,9 Gramm Ballaststoffe
- 0,3 Milligramm Vitamin B6 (14 Prozent DV)
- 0,3 Milligramm Mangan (14 Prozent DV)
- 44,8 Milligramm Magnesium (11 Prozent DV)
- 363 Milligramm Kalium (10 Prozent DV)
- 27,1 Mikrogramm Folsäure (7 Prozent DV)
- 3,5 Milligramm Vitamin C (6 Prozent DV)
- 60,2 Milligramm Phosphor (6 Prozent DV)
- 48,4 Milligramm Calcium (5 Prozent DV)
- 0,9 Milligramm Eisen (5 Prozent DV)
- 0,1 Milligramm Kupfer (5 Prozent DV)

Interessante Fakten

Würden Sie glauben, dass die Inspiration für Klettverschluss tatsächlich vom Klettengrat kam? 1941 ging der Erfinder, ein Schweizer Ingenieur namens Georges de Mestral, im Wald spazieren und fragte sich, ob die Grate, die an seiner Hose und seinem Hund klebten, in etwas Nützliches verwandelt werden könnten.

Nach fast achtjähriger Forschung reproduzierte de Mestral erfolgreich die natürliche Befestigung mit zwei Stoffstreifen, einer mit Tausenden winziger Haken und einer mit Tausenden winziger Schlaufen. Er nannte seine Erfindung Klettverschluss und patentierte sie 1955 offiziell. (Quelle: content.time.com)

Klettenwurzel wird seit Jahrhunderten als Heilkraut verwendet, um gesundes Haar zu fördern, Kopfhautreizungen zu lindern und den Zustand der Kopfhaut zu verbessern. In Europa wird Klettenwurzelöl, auch Buröl genannt, häufig als Kopfhautbehandlung verwendet, um Haarausfall vorzubeugen und Schuppen zu entfernen. Der Gedanke ist, dass all diese Nährstoffe, die Ihrer Haut, Ihrem Blut und Ihren Organen helfen, auch Ihre Haar- und Kopfhautgesundheit verbessern könnten.

Wie benutzt man die Klettenwurzel?

Klettenwurzelprodukte enthalten die frische oder getrocknete Wurzel der Klettenpflanze. Frische Klettenwurzel findet man oft in Reformhäusern und asiatischen Fachgeschäften. Sie können frische Klettenwurzel kaufen und in eine Gemüsepfanne oder einen Eintopf geben. Sie können es auch schälen, in Scheiben schneiden und roh mit etwas Meersalz essen oder es einlegen.

Klettenwurzel sollte immer gut gereinigt werden und kann wie eine Karotte geschält werden, wenn Sie die Haut nicht mögen. Gereinigte, trockene Wurzeln können mehrere Monate lang frisch bleiben, wenn sie an einem kühlen und gut belüfteten Ort aufbewahrt werden. Verarbeitete Teile oder Scheiben sollten im Kühlschrank aufbewahrt und so schnell wie möglich verwendet werden.

Klettenergänzungen können in verschiedenen Formen online oder in Ihrem örtlichen Reformhaus gekauft werden. Einige der Optionen umfassen wahrscheinlich Klettenwurzelöl, getrocknetes Klettenwurzelpulver, Klettenwurzeltinktur, Klettenwurzelkapseln und Klettenwurzeltee. Eine typische Dosierung von Klette ist ein bis zwei Gramm pulverisierte

Trockenwurzel dreimal täglich.

Einige Leute suchen nach wilder Klettenwurzel, aber dies ist nicht ohne Risiko. Klettenwurzeln reichern Giftstoffe an, daher müssen Sie unbedingt sicher sein, dass Sie sich weit entfernt von Straßenrändern, Industriestandorten und Gebieten befinden, die mit Pestiziden besprüht wurden.

Wenn Sie wilde Klettenwurzeln pflücken möchten, müssen Sie sich Ihrer Klettenidentifikation hundertprozentig sicher sein. Menschen verwechseln junge Klette manchmal mit Fingerhut, der hochgiftig ist. Es ist ein gefährlicher Fehler, der leicht zu machen ist. Ihre sicherste Möglichkeit ist es, frische Klettenwurzel im Laden zu kaufen.

Risiken, Nebenwirkungen & Warnhinweise

Klettenwurzel gilt als sicher, wenn sie als Lebensmittel verzehrt wird, was in asiatischen Ländern regelmäßig erfolgt. Schwangere und stillende Frauen sollten jedoch die Klettenwurzel meiden, da dies den Fötus schädigen kann.

Wenn Sie dehydriert sind, sollten Sie keine Klette nehmen, da die harntreibende Wirkung des Krauts die Dehydration verschlimmern kann. Wenn Sie empfindlich auf die Pflanzenfamilie der *Asteraceae / Compositae* reagieren, zu der Ragweed, Chrysanthemen, Ringelblumen und Gänseblümchen gehören, kann es möglicherweise zu einer allergischen Reaktion auf die interne oder externe Verwendung von Klette kommen, einschließlich Dermatitis.

Da die Wurzeln der Klette denen der Belladonna oder des tödlichen Nachtschattens (*Atropa Belladonna*) sehr ähnlich sind , besteht die Gefahr, dass Klettenpräparate mit diesen potenziell gefährlichen Kräutern kontaminiert werden. Aus diesem Grund sollten Sie Klettenwurzelprodukte immer von etablierten und angesehenen Unternehmen kaufen.

Es sind keine wissenschaftlichen Berichte über Wechselwirkungen zwischen Klette und konventionellen Medikamenten bekannt. Sie sollten jedoch vor der Einnahme der Klette mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie Diuretika (Klette kann die Wirkung von Wasserpillen verstärken), Diabetesmedikamente (Klette kann den Blutzucker senken und Hypoglykämie verursachen) oder blutverdünnende Medikamente (Klette kann die Blutgerinnung verlangsamen) einnehmen und kann bei Einnahme mit blutverdünnenden Medikamenten das Risiko von Blutergüssen und Blutungen erhöhen.

Wenn Sie sich einer Operation unterziehen, brechen Sie die Einnahme der Klettenwurzel mindestens zwei Wochen vor Ihrem Operationstermin ab. Klette kann das Blutungsrisiko während und nach der Operation erhöhen.

Es sind keine wissenschaftlichen Berichte über die pädiatrische Verwendung von Kletten bekannt. Sie sollten daher nur Kindern unter Aufsicht eines Arztes Kletten geben.

Fazit

Die Klettenpflanze produziert definitiv eine Wurzel, die nicht nur lecker ist (hoffentlich stimmen Sie zu), sondern auch unglaublich vorteilhaft, wenn es um so viele Körperfunktionen sowie viele sehr schwerwiegende gesundheitliche Probleme geht. Egal, ob Sie Ihre Gesundheit erhalten oder erheblich verbessern möchten, ich würde die Klettenwurzel ausprobieren, wenn Sie dies noch nicht getan haben. Hier ist eine Erinnerung warum:

- Klettenwurzel ist ein Blutreiniger, ein Stärker des Lymphsystems, ein natürliches Diuretikum und ein Hautheiler. Es verteidigt auch gegen Diabetes, bekämpft Krebs, verbessert Arthritis, hilft bei der Behandlung einer vergrößerten Milz und bekämpft Mandelentzündungen.
- Löwenzahn und Klette haben viele Ähnlichkeiten, einschließlich der Herkunft derselben Pflanzenfamilie,

der Behandlung von Diabetes und der Verbesserung der Hautgesundheit. Darüber hinaus eignet sich Löwenzahn besonders gut zur Reinigung der Leber und zum Schutz der Knochen, während Klette ein erstaunlicher Blutreiniger ist, der auch für die Gesundheit der Leber sehr hilfreich ist.

- Sie können Klettenwurzel roh essen, kochen, Klettenwurzeltee zubereiten oder in Ergänzungsform konsumieren. Klettenergänzungen umfassen Klettenwurzelöl, getrocknetes Klettenwurzelpulver, Klettenwurzeltinktur und Kapseln.

Dieser Artikel ist erst kürzlich von Dr. Josh Axe verfasst worden. Er ist Doktor der Naturmedizin am Exodus Health Center, DNM, DC, ZNS, ist Doktor der Naturmedizin, klinischer Ernährungswissenschaftler und Autor mit der Leidenschaft, Menschen dabei zu helfen, mit Lebensmitteln als Medizin gesund zu werden. Der Artikel wurde nicht nur von ihm geprüft, sondern entspringt auch seiner Feder. Die Quellen sind direkt im jeweiligen Abschnitt verlinkt.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki