# 6 häufige Gesundheitsprobleme, die mit Heilkräutern behandelt werden

Alternative Gesundheitsbehandlungen gibt es schon seit Jahrhunderten und in den meisten Fällen viel länger als moderne Medikamente. Das heißt nicht, dass sie besser sind als herkömmliche Labormedikamente. Es wird immer empfohlen, sich von einem qualifizierten Arzt beraten zu lassen. Verschriebene Medikamente und pharmazeutische Arzneimittel sind gut erprobt und werden klinisch getestet, bevor sie auf den Markt kommen. Trotzdem verwendet ein großer Prozentsatz der Bevölkerung regelmäßig alternative Gesundheitsbehandlungen, Kräuterergänzungen und Heilmittel. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann Vorteile für bestimmte Erkrankungen bieten und die Gesundheit fördern. Es hängt wirklich davon ab, welche pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel Sie zu welchem Zweck und in welchen Mengen …

Alternative Gesundheitsbehandlungen gibt es schon seit Jahrhunderten und in den meisten Fällen viel länger als moderne Medikamente. Das heißt nicht, dass sie besser sind als

herkömmliche Labormedikamente.

Es wird immer empfohlen, sich von einem qualifizierten Arzt beraten zu lassen. Verschriebene Medikamente und pharmazeutische Arzneimittel sind gut erprobt und werden klinisch getestet, bevor sie auf den Markt kommen.

Trotzdem verwendet ein großer Prozentsatz der Bevölkerung regelmäßig alternative Gesundheitsbehandlungen, Kräuterergänzungen und Heilmittel.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann Vorteile für bestimmte Erkrankungen bieten und die Gesundheit fördern. Es hängt wirklich davon ab, welche pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel Sie zu welchem Zweck und in welchen Mengen einnehmen. Ihr Gesundheitszustand ist ebenfalls eine ernsthafte Überlegung, da pflanzliche Heilmittel Nebenwirkungen haben und mit anderen Arzneimitteln interagieren können.

Informieren Sie sich vor der Anwendung alternativer Gesundheitsbehandlungen oder der Einnahme von Heilkräutern über die wahrscheinlichen Vorteile oder möglichen Nebenwirkungen.

Sie müssen Ihre eigenen Nachforschungen anstellen, da alternative Behandlungen und pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel im Allgemeinen nicht als Teil der westlichen Schulmedizin angesehen werden. Lesen Sie Verpackungsetiketten, Nachschlagewerke und surfen Sie im Internet nach seriösen Websites zum Thema Gesundheit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Einige der am häufigsten verwendeten pflanzlichen Heilmittel sind: Knoblauch zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut, Echinacea zur Bekämpfung von Erkältungen im Winter und zur Stimulierung der weißen Blutkörperchen sowie Johanniskraut zur Linderung leichter Depressionen. Andere Gesundheitszustände

und damit verbundene Kräuterergänzungen umfassen –

**1. Zirkulation**

Cayennepfeffer, Meerrettich, Ingwer, Vogelmiere und Rosmarin

**2. Erkältungen**

Knoblauch, Ingwer, Lorbeer, Cayennepfeffer, Katzenminze, Echinacea, Vogelmiere, Augentrost, Bockshornklee, Ysop, Pfefferminze, Goldrute, Schafgarbe, Oregano und Wilde Als.

**3. Verstopfung**

Leinsamen, Berberitze, Aloe, Basilikum, Vogelmiere, Boldo, Gelber Ampfer und Rhabarberwurzel.

**4. Durchfall**

Basilikum, Huflattich, Koriander, Akelei, Beinwell, Traubensilberkerze, Ringelblume, Kümmel, Knoblauch, Karotte, Zimt, Gänseblümchen, Augentrost, Herzenskraut, Rosskastanie, Ysop, Islandmoos, Kola, Granatapfel, Knöterich, Herzgespann, Pfefferminze, Rhabarber, Salbei , Hamamelis, Rotulme, Blutwurz, Thymian, Walderdbeere.

**5. Depressionen**

Sellerie, Lavendel, Johanniskraut, Kamille, Zitronenmelisse, Kola, Beifuß, Rosmarin, Helmkraut, Baldrian und Wermut.

**6. Kopfschmerzen**

Basilikum, Baldrian, Wilde Als, Kamille, Oregano, Mutterkraut, Pfefferminze, Rosmarin, Raute, Helmkraut, Johanniskraut.

Mit einer alternden Baby-Boomer-Bevölkerung steigt die Nachfrage nach alternativen Gesundheitsbehandlungen und

pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln. Die Menschen wollen gesund bleiben und sich nicht nur auf ärztlich verordnete Medikamente verlassen. Es gibt gute Beweise dafür, dass pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel in Verbindung mit einer gesunden Ernährung und einem aktiven Lebensstil von Vorteil sein können. Führen Sie jedoch Ihre eigene sorgfältige Recherche durch, um sich von den Vor- und Nachteilen der Einnahme jeder Ergänzung zu überzeugen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder medizinischem Fachpersonal.

Details

**Besuchen Sie uns auf: natur.wiki**