



## Ayurvedische Kräuter und ihre Verwendung in der ayurvedischen Medizin

Ayurveda-Kräuter können bei vielen gesundheitlichen Problemen helfen Ayurveda-Kräuter sind Teil ganzheitlicher und alternativer Behandlungen, mit denen viele den Körper von innen nach außen reinigen. Solche Kräuter sind natürliche Kräuter, die verwendet werden können, um die kleinsten Unannehmlichkeiten zu behandeln oder die Symptome größerer Gesundheitsstörungen zu lindern. Es gibt viele Arten dieser indischen Heilkräuter, daher ist es nützlich zu wissen, was einige von ihnen sind und was sie speziell behandeln. Sie sollten beachten, dass einige Ayurveda-Medizin ist immer noch unter Nahrungsergänzungsmitteln gekennzeichnet, enthält jedoch die Inhaltsstoffe, die seit vielen Jahrtausenden zur Behandlung des Körpers verwendet werden. In Fällen wie Asthma, Erkältung &hellip;



Ayurveda-Kräuter können bei vielen gesundheitlichen Problemen helfen

Ayurveda-Kräuter sind Teil ganzheitlicher und alternativer Behandlungen, mit denen viele den Körper von innen nach außen reinigen. Solche Kräuter sind natürliche Kräuter, die verwendet werden können, um die kleinsten Unannehmlichkeiten zu behandeln oder die Symptome größerer Gesundheitsstörungen zu lindern. Es gibt viele Arten dieser indischen Heilkräuter, daher ist es nützlich zu wissen, was einige von ihnen sind und was sie speziell behandeln. Sie sollten beachten, dass einige

Ayurveda-Medizin ist immer noch unter Nahrungsergänzungsmitteln gekennzeichnet, enthält jedoch die Inhaltsstoffe, die seit vielen Jahrtausenden zur Behandlung des Körpers verwendet werden.

In Fällen wie Asthma, Erkältung und Bronchialstauung werden verschiedene ayurvedische Kräuter verschrieben. Verwenden Sie Churnas – ähnlich wie Curry -, um über Ihr Essen zu streuen. Verschiedene Churnas gleichen verschiedene Elemente im Körper aus. Ayurveda unterteilt den Körper in 3 Dosahas oder biologische Energien: Vata (Luft), Kapha (Erde und Wasser) und Pitta (Feuer). Vata Churnas erwärmen sich, Pitta Churnas kühlen ab und Kapha Churnas sind mild scharf und würzig.

Ayurveda-Tees dienen auch zum individuellen Ausgleich, aber es gibt auch Vata-Pitta-Kapha-Tees für alle Körpertypen. Narayana-Öl ist ein Gelenkmassageöl, das Beschwerden bei allen Arten von Erkrankungen lindert, einschließlich Arthritis, Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Gicht, Hüftschmerzen, Muskelkrämpfen, Ischias und Verstauchungen. Brahmi-Haaröl hilft nicht nur bei Schuppen, trockenem Haar, juckender Kopfhaut und Spliss, sondern fördert auch die psychische Gesundheit, indem es emotionale Störungen, Konzentration, geistiges Ungleichgewicht, schlechtes Gedächtnis und Senilität verbessert.

Zum Beispiel kann Pushkaramula Rasayana gegen Husten, Straffung der Brust und Keuchen eingesetzt werden. Dieses

Präparat reduziert nicht nur Schleim und Niesen, sondern unterstützt auch eine bessere Verdauung und Lymphreinigung. Es wird normalerweise in Lebensmitteln wie Ghee, Honig und Reissirupbasis mit einigen spezifischen Kräutern und Gewürzen gefunden, die hinzugefügt werden. Die botanischen Inhaltsstoffe von Pushkaramula Rasayana umfassen Amalaki-Frucht, Bhibitaki, Elecampanwurzel, Haritaki-Frucht, Kapikachu, Süßholz, Königskerze, Pippali, Shilajit und Tulasi aus standardisierten Extrakten und Ajwan, schwarzem Pfeffer, Kardamomsamen, Nelke, Würfelbeere, Ingwerwurzel. Manna, Myrrhe, Thymian und Kurkuma.

Königskerze Rasayana unterstützt auch Bronchien, Immunsystem, Schleimhaut und die Gesundheit der Atemwege. Diese Ergänzung reduziert Niesen, Schleimbildung und Husten, während die Bronchien und das Lymphsystem gereinigt werden. Auch dies kommt in einer essbaren Form von 22 Kräutern und Gewürzen auf Ghee-, Honig- und Reissirupbasis. Die botanischen Inhaltsstoffe umfassen standardisierte Extrakte aus Amalaki-Früchten, Ashwagandha-Wurzeln, Lorbeeren, Bhibitaki, Boswellia Serrata, Lakritz, Königskerze, Shatavari, Shilajit und Tulasi sowie Kräuterpulver wie Ajwan, schwarzer Pfeffer, Kardamomsamen, Zimt, Nelke, Würfel, Bockshornklee, Irisches Moos, Myrrhe und Kurkuma.

Das Erkältungs- und Stauungsergänzungsmittel Pippali Rasayana ist insofern ähnlich, als es die Lungengesundheit fördert, da es die Lunge entgiftet, indem es Schleim verflüssigt, damit es die Atemwege verlassen kann. Es reduziert Stauungen, Husten und Übelkeit und verbessert den Appetit, die Durchblutung, die Verdauung und den Stoffwechsel. Die standardisierten Extrakte bestehen aus Lorbeer, Nelke, Elecampane, Gotu Kola, Süßholzwurzel, Pippali, Salbeikraut und Tulasi, während die Kräuterpulver aus Ajwan-Samen, Bambomanna, Kardamom, Zimtrinde, Würfelbeere, Ingwer, Pfefferminze und Kurkuma bestehen.

Es gibt viele andere ayurvedische Produkte, die zur

Unterstützung aller Arten von gesundheitlichen Bedenken und Beschwerden eingesetzt werden. Möglicherweise finden Sie pflanzliche Produkte gegen Stress, Blutreinigung, Blutdruck, Gehirnmotorik, Konzentration, Entspannung, Verdauungshilfe, Ausdauer, Herzunterstützung, Stärkung des Immunsystems und Linderung von Schlaflosigkeit. Andere pflanzliche Produkte helfen bei Gelenkunterstützung, Nierengesundheit, Leber- und Milzunterstützung, männlicher Verbesserung, Menstruationsblutung, geistiger Stimulation, Stoffwechsel, Bauchspeicheldrüsenunterstützung, Rheuma, Hautproblemen, Halsgesundheit, Geschwürheilung, Gewichtsverlust und Gesundheitsproblemen von Frauen.

Sie können sich diese ayurvedischen Mittel ansehen, wenn Sie eine Alternative zur westlichen Medizin in Betracht ziehen oder wissen möchten, ob Kräuter diese verschiedenen Gesundheitszustände wirklich verbessern können.

Wie bei jedem Gesundheitsproblem sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein neues Gesundheitssystem einführen. Ayurveda-Kräuter werden unter der Aufsicht eines Ayurveda-Arztes verwendet und sind möglicherweise nur die Lösung für Ihre Beschwerden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**