

## Ernährungskräuterkunde - Ein Nachschlagewerk für Kräuter

Dieses Buch enthält 133 Kräuter und Lebensmittel unterschiedlicher Herkunft und leicht verständliche Informationen über die Verwendung, Zubereitung und Möglichkeiten, viele dieser Kräuter zu kombinieren, um die wirksamsten Ergebnisse zu erzielen. Der Autor, Mark Pedersen, Chemiker für Kräuterforschung, ist in seinen Beschreibungen und Dokumentationen sehr gründlich. Er hat sowohl Ernährungskräuterkunde als auch Ernährungskräuterkunde Band II geschrieben. Diese beiden Bücher wurden überarbeitet und in dieses eine Buch aufgenommen, um einen besseren, erweiterten Band als seine beiden Vorgänger zu schaffen. Es ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Kräuterkundige gut referenziert &#8211; eine weitere gute Ergänzung zur Bibliothek des Naturheilers. Die Einführung &hellip;



Dieses Buch enthält 133 Kräuter und Lebensmittel unterschiedlicher Herkunft und leicht verständliche Informationen über die Verwendung, Zubereitung und Möglichkeiten, viele dieser Kräuter zu kombinieren, um die

wirksamsten Ergebnisse zu erzielen. Der Autor, Mark Pedersen, Chemiker für Kräuterforschung, ist in seinen Beschreibungen und Dokumentationen sehr gründlich. Er hat sowohl Ernährungskräuterkunde als auch Ernährungskräuterkunde Band II geschrieben. Diese beiden Bücher wurden überarbeitet und in dieses eine Buch aufgenommen, um einen besseren, erweiterten Band als seine beiden Vorgänger zu schaffen. Es ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Kräuterkundige gut referenziert – eine weitere gute Ergänzung zur Bibliothek des Naturheilers.

Die Einführung umfasst Definitionen, Geschichte, Patente und Gesetze zu Kräutern und Naturheilkunde. Es umfasst regionale und kulturelle Einflüsse auf die Entwicklung der Kräuterkunde und enthält sogar einen Abschnitt über Kräuter und Medizin. „...das am weitesten verbreitete Medikament der Welt, Aspirin, basiert auf dem natürlich vorkommenden Salicin in Weidenrinde.“

Kapitel 2 definiert und beschreibt die spezifische Klassifizierung von Kräutern und enthält sogar Beispiele für jede Klassifizierung. Das nächste Kapitel geht ausführlich auf viele der Elemente von Aluminium bis Zink in verschiedenen Kräutern ein. Es erklärt auch, welche Nährstoffe synergistisch oder antagonistisch zur Aufnahme und Verwendung des beschriebenen Nährstoffs sind.

Der Hauptteil (Kapitel 4), alphabetisch nach Kräutern geordnet, ist in Unterrubriken unterteilt, darunter: „Eigenschaften“; „Betroffene Systeme“; „Gemeinsame Namen“; „Volksgeschichte und Gebrauch“; „Medizinische Eigenschaften“; „Typischer täglicher Gebrauch“ (beinhaltet die Verwendung von frischen, getrockneten oder extrahierten Kräutern); „Traditionelle Formeln“ (andere Kräuter, die zusammen verwendet werden, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen); „Chemische Bestandteile“; und „Nährstoffe von Bedeutung“ (Nährstoffe nicht in Kapitel 2 enthalten). In diesem Kapitel finden Sie auch eine übersichtliche Tabelle des Nährwerts jedes Krauts unter Verwendung der Nährstoffe aus Kapitel 2. Die nächsten acht

Kapitel sind nach Körpersystemen (Verdauungs-, Drüsen-, Immunzellen usw.) aufgeschlüsselt. Dazu gehören Beschreibungen des Systems und der Auswirkungen von Mangel und Überschuss an Nährstoffen oder Toxinen und die vorgeschlagenen Therapien (Kräuterkombinationen), um diese Zustände zu verbessern. Ein Anhang sowie ein umfangreicher Index und ein Glossar zum einfachen Nachschlagen sind ebenfalls enthalten.

Ernährungskräuterkunde (Wendell W. Whitman Company ISBN 1-885653-07-7) ist eine willkommene Ausgabe für jede Kräutersammlung. Es ist gründlich, gut recherchiert und füllt die Lücken gut.

Details

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