

Sechs natürliche Kräuter aus dem Werkzeugkasten der Natur

Die Natur hat in all ihrer Fülle ein wahres Füllhorn an Kräutern für alle Jahreszeiten bereitgestellt. Egal, ob Sie einem Rezept Geschmack verleihen oder natürliche Kräuter wegen ihrer heilenden Eigenschaften verwenden möchten, es gibt für jeden Anlass eine; tatsächlich mehr als eine in den meisten Fällen. Aloe Vera, Arnika, Basilikum, Kamille, Ingwer und Lavendel stehen alle ganz oben auf jeder Liste therapeutischer Naturkräuter und werden weltweit wegen ihrer natürlichen heilenden Eigenschaften empfohlen. Ein Wort der Vorsicht ist jedoch angebracht. Einige Kräuter können, wenn sie mit einem ärztlich verschriebenen Medikament eingenommen werden, unerwünschte Komplikationen hervorrufen. Wie immer ist es am besten, …



Die Natur hat in all ihrer Fülle ein wahres Füllhorn an Kräutern für alle Jahreszeiten bereitgestellt. Egal, ob Sie einem Rezept Geschmack verleihen oder natürliche Kräuter wegen ihrer heilenden Eigenschaften verwenden möchten, es gibt für jeden Anlass eine; tatsächlich mehr als eine in den meisten Fällen.

Aloe Vera, Arnika, Basilikum, Kamille, Ingwer und Lavendel stehen alle ganz oben auf jeder Liste therapeutischer Naturkräuter und werden weltweit wegen ihrer natürlichen heilenden Eigenschaften empfohlen. Ein Wort der Vorsicht ist jedoch angebracht. Einige Kräuter können, wenn sie mit einem ärztlich verschriebenen Medikament eingenommen werden, unerwünschte Komplikationen hervorrufen. Wie immer ist es am besten, jede Heilkräuterbehandlung mit Ihrem eigenen Arzt zu besprechen.

Aloe Vera ist nützlich, wenn Sie zu viel Sonne hatten und eine schnelle Linderung wünschen. Wenn Sie eine praktische Aloe-Vera-Pflanze finden, nehmen Sie einfach eines der Blätter und drücken Sie etwas von seinem Saft auf die betroffene Stelle. Alternativ liefert ein Gang in die Apotheke eine Reihe von Lotionen und Tränken mit Aloe Vera als Hauptbestandteil, jedoch kann Aloe Vera in manchen Fällen eine leicht abführende Wirkung haben. Schließlich wird Aloe Vera, wie bei einigen anderen Kräutern, während der Schwangerschaft nicht empfohlen.

Arnika, ein natürlicher Entzündungshemmer, ist bei Komplementärmediziniern besonders beliebt und wird oft bei Schwellungen, Prellungen und Muskelbeschwerden verschrieben. Doch auch wenn Arnika als Allheilmittel gilt, sollte es nicht bei Schürfwunden, Schnitten oder anderen Oberflächenabschürfungen angewendet werden.

Basilikum ist wahrscheinlich eher für seine Verwendung beim Kochen bekannt und verleiht vielen Gerichten wie Rind- und Hähnchenaufläufen einen ausgeprägten süßen und milden Anisgeschmack. Auch im Heilkräuterkatalog hat es seinen Platz. Basilikum kann neben seinen kulinarischen Reizen als mildes Abführmittel nützlich sein, indem man das frisch gehackte Kraut einfach auf Salate oder Suppen streut.

Kamille ist am besten als Ersatz für traditionellen Tee bekannt und wird jetzt in vielen Cafés angeboten, wodurch sie an

Popularität gewinnt. Seine Anerkennung rührt von den entzündungshemmenden Eigenschaften der Kamille her, die bei der Linderung von Beschwerden durch Blähungen und anderen Magenbeschwerden nützlich sind. Viele Menschen werden jedoch allgemein von seiner Wirkung auf das Nervensystem angezogen, da es eine sanfte, beruhigende Wirkung hat.

Ingwer ist seit langem ein Favorit von Menschen, die an Seekrankheit leiden, und wird oft zu Beginn kurzer Seeausflüge gegeben, um eventuell auftretendes Erbrechen oder Magenbeschwerden zu bekämpfen. Umgekehrt kann Ingwer, wenn er in großen Dosen eingenommen wird, den Magen reizen, also ist es vielleicht am besten, es nicht zu übertreiben, wenn Sie an dieses ziemlich starke Kraut nicht gewöhnt sind. Ingwertee ist nützlich für diejenigen, die sich bei kaltem Wetter nicht wohl fühlen und unter schlechter Durchblutung leiden. Das Kraut hat sich auch als nützlich erwiesen, um müde Füße zu tränken, wenn es mit warmem Wasser gemischt wird und eine wohltuende, beruhigende Wirkung hat.

Lavendel ist oft die erste Anlaufstelle bei Müdigkeit, Verzweiflung und Nervosität. Viele Menschen geben ganz selbstverständlich ein paar Tropfen Lavendel ins tägliche Badewasser und sind von der therapeutischen Wirkung überzeugt. Alternativ verhelfen zwei bis drei Tropfen vor dem Schlafengehen auf dem Kopfkissen zu einem ruhigen Schlaf. Darüber hinaus nehmen viele Leute zwei- oder dreimal täglich Lavendeltee als Verdauungshilfe. Dies kann nach Belieben vor oder nach den Mahlzeiten verwendet werden.

Es ist gut zu bedenken, dass Kräuter im Allgemeinen kein Allheilmittel sind und wie alle Arzneimittel mit einiger Vorsicht verwendet werden sollten. Dennoch gibt es viele Menschen, die nicht davon überzeugt sind, dass die ärztliche Verschreibung moderner Medikamente die Lösung für ihre Probleme ist und alternative Therapien wie ganzheitliche Heilmethoden ausprobieren möchten. Der beste Ratschlag ist sicherzustellen, dass jeder, den Sie zu irgendeinem Zweig der Naturheilkunde

konsultieren, ein qualifizierter Arzt in seinem speziellen Zweig der alternativen Heilkunde ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki