

## Top drei Kräuter für David Wolfe

David „Avocado“ Wolfe wird von seinen Kollegen als eine der weltweit führenden Autoritäten für Ernährung angesehen. David Wolfe ist Autor zahlreicher Ernährungsbücher wie Amazing Grace, Naked Chocolate, Eating For Beauty und Sunfood Diet Success System. Dies ist David Wolfe und er teilt mit uns drei der benötigten rohen Bio-Lebensmittel, die wir in unserem Haushalt haben müssen. An erster Stelle steht Knoblauch. Knoblauch ist diaphoretisch, harntreibend, schleimlösend und stimulierend. Es hat viele wunderbare Wirkungen und Heilkräfte und besitzt zusätzlich zu seinen anderen Vorteilen stimulierende und magenbezogene Eigenschaften. Als Antiseptikum wurde Knoblauch bereits erkannt, da er im Krieg zur Kontrolle der Eiterung &hellip;



David „Avocado“ Wolfe wird von seinen Kollegen als eine der weltweit führenden Autoritäten für Ernährung angesehen. David Wolfe ist Autor zahlreicher Ernährungsbücher wie Amazing Grace, Naked Chocolate, Eating For Beauty und Sunfood Diet Success System. Dies ist David Wolfe und er teilt mit uns drei

der benötigten rohen Bio-Lebensmittel, die wir in unserem Haushalt haben müssen.

An erster Stelle steht Knoblauch. Knoblauch ist diaphoretisch, harntreibend, schleimlösend und stimulierend. Es hat viele wunderbare Wirkungen und Heilkräfte und besitzt zusätzlich zu seinen anderen Vorteilen stimulierende und magenbezogene Eigenschaften.

Als Antiseptikum wurde Knoblauch bereits erkannt, da er im Krieg zur Kontrolle der Eiterung in Wunden verwendet wurde. Sein roher Saft wird ausgedrückt, mit Wasser verdünnt und auf sterilisierte Sphagnum-Moos-Tupfer aufgetragen, die dann auf die Wunde aufgetragen werden. Durch diese Behandlung während des Krieges wurde das Leben von Tausenden von Männern durch ihre Verwendung gerettet.

Es wird auch in Salben und Lotionen angewendet, um harte Schwellungen zu zerstreuen. Geprüft und als Umschlag gegen skrofulöse Wunden eingesetzt und soll auch Anthrax bei Rindern vorbeugen. Zu seinen weiteren Vorteilen gehören die Vorbeugung von Erkältung und Grippe, die Unterstützung bei der Behandlung hoher Cholesterinspiegel, ein wirksames natürliches Mückenschutzmittel, ein natürliches Antibiotikum, und ein starkes Antioxidans.

Der zweite Platz auf der Liste von David Wolfe ist Echinacea. Echinacea ist eine lila Sonnenhut und das bekannteste Kraut zur Stimulierung des Immunsystems. Tausende Europäer und Amerikaner verwenden Echinacea gegen Erkältungen, Grippe, kleinere Infektionen und andere größere und kleinere Krankheiten. Echinacea, ein Kraut der amerikanischen Ureinwohner, hat in Laboratorien und in der klinischen Forschung eine sehr beeindruckende Bilanz, da es derzeit zur Behandlung von Infektionskrankheiten eingesetzt wird.

Die Hauptanwendungen von Echinacea sind wie folgt. Zur Behandlung von Erkältungen, Husten, Grippe und anderen

Atemwegserkrankungen, vergrößerten Lymphdrüsen, Halsschmerzen, Harnwegsinfektionen, anderen geringfügigen Infektionen, Bekämpfung von Herpes und Candida, bei Wunden, Hautregeneration und Hautinfektionen, Psoriasis, Ekzemen und entzündlichen Hauterkrankungen.

Echinacea erhöht die unspezifischen Aktivitäten des Immunsystems, was bedeutet, dass es die Gesamtaktivität der Zellen stimuliert, die für die Bekämpfung aller Arten von Infektionen verantwortlich sind. Echinacea macht unsere eigenen Immunzellen aktiver beim Angriff auf Bakterien, Viren und abnormale Zellen, einschließlich Krebszellen.

Der dritte von David Wolfe vorgeschlagene Kräuter ist das Lomatiumkraut. Lomatium Kraut stammt aus Nordamerika und wird medizinisch bei Infektionen eingesetzt. Das Kraut wurde von vielen Stämmen der amerikanischen Ureinwohner verwendet, um Infektionen zu behandeln, insbesondere solche, die die Lunge betreffen. Es wurde insbesondere im Südwesten der USA während der Influenzapandemie von 1917 mit Berichten zufolge guten Ergebnissen eingesetzt. Lomatium Kraut hat auch eine antivirale Wirkung und ein antibakterielles Mittel.

Das ist es also mit David Wolfe und seinen Kräutern. Ich hoffe, dieser hat Ihnen dabei geholfen, ein gesundes Leben auf rohe organische Weise zu führen. Haben Sie einen guten Tag!

Details

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