



## Botanische und Kräutertonika

Botanische und pflanzliche Stärkungsmittel haben ausgezeichnete natürliche Erholungsfähigkeiten zusammen mit einer gesunden Ernährung, die frische Luft, Sonnenlicht, Mondlicht und Bewegung (körperlich, geistig und geistig) in unbestimmter Reihenfolge umfasst. Mit Heilpflanzen, Wurzeln, Kräutern und Gemüse hergestellte Tonika wirken sanft und gründlich &#8211; manchmal nicht so schnell, wie man es auch gerne hätte. Dennoch kann sich niemand auf Mutter Natur und all ihre glorreichen Prozesse beeilen. Die Botanik ist ein Gebiet der Biologie und der wissenschaftlichen Erforschung von Pflanzen. Evolution durch natürliche Selektion ist die Grundlage der Botanik zusammen mit Wachstum, Entwicklung, Strukturen und Funktionen (enzymatische Mechanismen und Stoffwechselwege), basierend auf den &hellip;



Botanische und pflanzliche Stärkungsmittel haben ausgezeichnete natürliche Erholungsfähigkeiten zusammen mit einer gesunden Ernährung, die frische Luft, Sonnenlicht, Mondlicht und Bewegung (körperlich, geistig und geistig) in

unbestimmter Reihenfolge umfasst. Mit Heilpflanzen, Wurzeln, Kräutern und Gemüse hergestellte Tonika wirken sanft und gründlich - manchmal nicht so schnell, wie man es auch gerne hätte. Dennoch kann sich niemand auf Mutter Natur und all ihre glorreichen Prozesse beeilen.

Die Botanik ist ein Gebiet der Biologie und der wissenschaftlichen Erforschung von Pflanzen. Evolution durch natürliche Selektion ist die Grundlage der Botanik zusammen mit Wachstum, Entwicklung, Strukturen und Funktionen (enzymatische Mechanismen und Stoffwechselwege), basierend auf den Grundprinzipien der Chemie und Physik. Die physikalischen und materiellen Körper von Pflanzen bestehen aus folgenden Verbindungen (dh Phytochemikalien und Phytomedizin):

Kohlenhydrate

Proteine

Lipide

Mineralien

Wasser

Enzyme

Pflanzen und Kräuter besitzen eine bedeutende medizinische Wirksamkeit und wurden als traditionelle oder einheimische Grundnahrungsmittel, medizinische Substanzen und medizinische Inhaltsstoffe verwendet. Beide werden immer noch in natürlichen Heilmitteln, Aromatherapie- und Blütenessenzen (einschließlich Ätheroleum und Balsam, Extrakten aus ätherischen Ölen, Weihrauch und Harzen), restaurativen Elixieren und Getränken (heiße oder kalte Tees, Säfte, Sirupe, heiße oder kalte Suppen, Tinkturen) verwendet. Tonika und Tränke), Nahrungsergänzungsmittel, Balsame, heiße und kalte

Kompressen, kulinarische Aromen und Gewürze, Färben, Tinten und zeremonielle Rituale. Zum Beispiel Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*, *Glycyrrhiza uralensis*, dh chinesisches Lakritz), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Zimt (*Cinnamomum verum*, Synonym *C. zeylanicum*), Bittermelone (*Momordica charantia*, Balsampear), Bitterorange (*Citrus aant*) und grüne Minze (*Mentha viridis*, *Mentha spicata*) sind im Allgemeinen sehr geschmacklich angenehm und können die Geschmacksneigung vieler unangenehmer pflanzlicher Stärkungsmittelrezepte und Heilmittel überdecken.

Kräutertonika werden seit Tausenden von Jahren seit der Zeit des altägyptischen Arztes Imhotep verwendet und haben aus einem ganzheitlichen Rahmen einen großen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden vieler Menschen auf der ganzen Welt geleistet. Mead war das temperamentvolle „Tonikum“ des alten Ägypten, das aus fermentiertem Honig, Wasser und Hefe bestand. Der altägyptische Papyrus Ebers (um 1550 v. Chr.) Bietet Informationen über die Verwendung von Heilkräutern wie Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel, Myrrhe und Pfefferminze. Der Smith Papyrus (um 1600 v. Chr.) Und der Brugsch Papyrus (um 1300 v. Chr.) Waren ebenfalls umfangreiche altägyptische medizinische Dokumente, die sich auf den Ebers Papyrus bezogen.

Vitamin- und Mineralstoffstärken können in ihrer Wirksamkeit und ihren Inhaltsstoffen variieren. Es gibt trinkbare Stärkungsmittel für fast jede Krankheit und jeden Zustand, der der Menschheit bekannt ist; Zum Beispiel Goji Berry oder Wolfberry (Säfte, Tees und Stärkungsmittel), Vitamin B-Stärkungsmittel, mit Eisen angereicherte Stärkungsmittel, Tonic-Weine, Mangostan-Saft (*Garcinia Mangostana*) und vieles mehr. Durchsuchen Sie das Internet und Sie werden eine Fülle von Kräutertonika-Rezepten und Heilmitteln finden, die auf der frühen Volks- oder Eklektischen Medizin basieren.

Botanische, Kräuter- oder Spirituosenessige können ebenfalls in die Kategorie der natürlichen Heillösungen aufgenommen

werden. Einige der häufigsten botanischen Essige sind aromatische Essige mit duftenden Lavendelblüten, Iris, Rosmarin, Bergamotte, Neroli, Apfelwein, Tinktur aus Balsam oder Tinktur aus Benzoe (ähnlich wie Friar's Balsam, Compound Benzoin Tincture oder Compound Tincture of Benzoe) und andere aromatische Blüten; Balsamico-Essig (für kleinere Schnitte, Blutergüsse und Schmerzlinderung); Four Thieves Vinegar (auch bekannt als „Four Thieves Wine“ – die Rezeptur für diesen Essig stammt aus dem 15. Jahrhundert in Südfrankreich und wurde zum Schutz vor der Beulenpest verwendet; heute wird er von Hoodoo Root Doctors und Praktikern zum Schutz vor psychischen Angriffen verwendet.) ;; und Rosenessig (zur Verwendung als adstringierendes Gesichtswaschmittel).

Botanische und pflanzliche Tonic-Formeln werden von der Traditionellen Afrikanischen Medizin, der Ayurvedischen Kräutermedizin bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet. Diese Formeln können von sehr einfachen Kombinationen bis hin zu komplexen Inhaltsstoffen reichen. Kräutertonika können bitterer Natur sein und als „Bitter Tonics“ bezeichnet werden, um den Appetit (und den Speichelfluss) zu stimulieren und gleichzeitig die Verdauung zu verbessern. Kamille, Columbo (Calumba oder Colomba) Wurzel, Quassia und peruanische Rinde sind gute Beispiele für Bitter Tonic Kräuter. Zu den Kräutertonika gehören mit Sicherheit Aufgüsse oder Tees (dh das Gießen von kochendem Wasser über Kräuter, Blätter oder Blüten und das anschließende kurze Stehenlassen vor dem Trinken) und Abkochungen (dh das Kochen von Wurzeln, Rinden und Holzspänen) , Stängel, Rhizome und Samen).

Traditionell und historisch gesehen haben die meisten Kräutertonika spezifische medizinische Anwendungen, Funktionen und Eigenschaften sowie einige, die speziell für die saisonale Verwendung bestimmt sind. Nicht alle Kräutertonika oder Tees sind für den täglichen Gebrauch bestimmt. Zum Beispiel sind Zitronengras, Minz-Julep und Zitronenverbene-Tees an einem warmen Sommernachmittag perfekt. Verwenden Sie

für Ihre konzentrierten Tonic-Extrakte aus Gründen der Wirksamkeit und Wirksamkeit nur die beste Qualität hochwertiger Kräuter (die frei von Schwefel, Chlor und Aluminiumphosphat sind).

„Wenn eine Heilung durch Diät erreicht werden kann, verwenden Sie keine Medikamente und vermeiden Sie komplexe Mittel, bei denen einfache ausreichen.“ Dr. Ar-Razi schrieb dies vor etwa 1.000 Jahren als Mittel der alternativen Medizinpraxis, die von Hippokrates (ca. 460 v. Chr. – 377 v. Chr.) stammt und die folgenden Aussagen geprägt hat:

„Lass dein Essen deine Medizin sein.“

„Erstens, schade nicht.“

Aus Lucius Annaeus Senecas (ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr.) Briefen eines Stoikers:

„Sie haben sicherlich beobachtet, wie die Glieder eines Menschen ziehen und seine Füße trödeln, wenn sein Geist schwach ist? Und wie sich der Mangel an moralischer Faser in seinem Gang zeigt, wenn sein Geist süchtig nach sanftem Leben ist? Und wie wenn sein Geist ist lebhaft und schneidig, sein Schritt ist flott? „

Dr. Ar-Razi verstand dies und stützte seine ganzheitliche medizinische Praxis auf das Gleichgewicht der mentalen, emotionalen und physischen Prozesse und Funktionen des Körpers, wobei das Gleichgewicht dieser Prozesse für eine gute Gesundheit wesentlich ist. Dies ähnelt der Homöostase oder dem Gleichgewicht von Geist (mental), Körper (physiologisch) und Seele (spirituell). Beschwerden, Krankheiten und Fehlfunktionen des und innerhalb des menschlichen Körpers stören dieses Gleichgewicht oder Gleichgewicht des eigenen Yin-Yang, Qi, Chi, Ka und Aura. Botanische und pflanzliche Stärkungsmittel besitzen natürliche, heilende sekundäre Pflanzenstoffe, die das Gleichgewicht im menschlichen Körper

herstellen können.

Und denken Sie daran: Es gibt keinen Ersatz für die sorgfältige Verwendung, sichere Handhabung und Anwendung von Pflanzenstoffen, Kräutern und Kräuterpräparaten in irgendeiner Form.

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