



Botanische und pflanzliche Tonika

Botanische und pflanzliche Stärkungsmittel haben hervorragende natürliche Erholungsfähigkeiten zusammen mit einer gesunden Ernährung, die frische Luft, Sonnenlicht, Mondlicht und Bewegung (körperlich, geistig und spirituell) in unbestimmter Reihenfolge umfasst. Tonika aus Heilpflanzen, Wurzeln, Kräutern und Gemüse wirken sanft und gründlich – manchmal auch nicht so schnell, wie man es gerne hätte; dennoch kann niemand Mutter Natur und all ihre glorreichen Prozesse beschleunigen. Botanik ist ein Gebiet der Biologie und der wissenschaftlichen Erforschung von Pflanzen. Die Evolution durch natürliche Auslese ist die Grundlage der Botanik, ebenso wie Wachstum, Entwicklung, Strukturen und Funktionen (enzymatische Mechanismen und Stoffwechselwege), die auf den Grundprinzipien der Chemie …



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

unbestimmter Reihenfolge umfasst. Tonika aus Heilpflanzen, Wurzeln, Kräutern und Gemüse wirken sanft und gründlich – manchmal auch nicht so schnell, wie man es gerne hätte; dennoch kann niemand Mutter Natur und all ihre glorreichen Prozesse beschleunigen.

Botanik ist ein Gebiet der Biologie und der wissenschaftlichen Erforschung von Pflanzen. Die Evolution durch natürliche Auslese ist die Grundlage der Botanik, ebenso wie Wachstum, Entwicklung, Strukturen und Funktionen (enzymatische Mechanismen und Stoffwechselwege), die auf den Grundprinzipien der Chemie und Physik basieren. Die physischen und materiellen Körper von Pflanzen bestehen aus den folgenden Verbindungen (dh Phytochemikalien und Phytopharmaka):

Kohlenhydrate

Proteine

Lipide

Mineralien

Wasser

Enzyme

Pflanzen und Kräuter besitzen eine bedeutende medizinische Potenz und wurden als traditionelle oder einheimische Grundnahrungsmittel, medizinische Substanzen und medizinische Inhaltsstoffe verwendet. Beide werden immer noch in natürlichen Heilmitteln, Aromatherapie und Blütenessenzen (einschließlich Aetheroleum und Balsamum, ätherische Ölextrakte, Weihrauch und Harze), stärkenden Elixieren und Getränken (heiße oder kalte Tees, Säfte, Sirupe, heiße oder kalte Suppen, Tinkturen, Tonika und Tränke), diätetische und Nahrungsergänzungsmittel, Balsame, heiße und kalte

Kompressen, kulinarische Aromen und Gewürze, Färben, Tinten und zeremonielle Rituale. Zum Beispiel Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*, *Glycyrrhiza uralensis*-ie, Chinesisches Süßholz), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Zimt (*Cinnamomum verum*, Synonym *C. zeylanicum*), Bittermelone (*Momordica charantia*, Balsampear), Bitterorange (*Citrus aurantium*) , und grüne Minze (*Mentha viridis*, *Mentha spicata*) sind im Allgemeinen sehr angenehm im Geschmack und können den Geschmack vieler unangenehmer pflanzlicher Tonika-Rezepte und Heilmittel überdecken.

Pflanzliche Tonika werden seit Tausenden von Jahren seit der Zeit des altägyptischen Arztes Imhotep verwendet und haben aus ganzheitlicher Sicht einen großen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden vieler Menschen auf der ganzen Welt geleistet. Met war das hochgeistige „Stärkungsmittel“ 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 Mineraltonika können in Potenz und Inhaltsstoffen variieren. Es gibt trinkbare Stärkungsmittel für fast jede Krankheit und jeden Zustand, die der Menschheit bekannt sind; zum Beispiel Goji-Beere oder Wolfsbeere (Säfte, Tees und Tonika), Vitamin-B-Tonika, mit Eisen angereicherte Tonika, tonische Weine, Mangostan-Saft (*Garcinia mangostana*) und mehr. Durchsuchen Sie das Internet und Sie werden eine Fülle von Rezepten für Kräutertonika und Heilmittel finden, die auf der frühen Volks- oder eklektischen Medizin basieren.

Botanische, Kräuter- oder Branntweinessig können ebenfalls in die Kategorie der natürlichen Heillösungen aufgenommen werden. Einige der gebräuchlichsten botanischen Essige sind

aromatische Essige, die aus duftenden Lavendelblüten, Iris, Rosmarin, Bergamotte, Neroli, Apfelwein, Balsam-Tinktur oder Benzoin-Tinktur (ähnlich Friar's Balsam, zusammengesetzte Benzoin-Tinktur oder zusammengesetzte Tinktur von Benzoin) und andere aromatische Blumen; Balsamico-Essig (für kleinere Schnitte, Prellungen und Schmerzlinderung); Vier-Diebe-Essig (auch bekannt als „Vier-Diebe-Wein“ - die Formel für diesen Essig stammt aus dem Südfrankreich des etwa 15. Jahrhunderts und wurde zum Schutz gegen die Beulenpest verwendet; heute wird dies von Hoodoo Root Doctors und Praktikern zum Schutz vor psychischen Angriffen verwendet) ; und Rosenessig (zur Verwendung als adstringierende Gesichtswäsche).

Botanische und pflanzliche Tonika-Formeln finden sich in der traditionellen afrikanischen Medizin, der ayurvedischen Kräutermedizin bis hin zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Diese Formeln können in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe von sehr einfachen Kombinationen bis hin zu komplexen reichen. Kräutertonika können von bitterer Natur sein, die als „Bittertonika“ bezeichnet werden, um den Appetit (und den Speichelfluss) anzuregen 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 Kräuterstärkungsmitteln gehören mit Sicherheit Aufgüsse oder Tees (d. h. das Übergießen von Kräutern, Blättern oder Blüten mit kochendem Wasser und kurzes Stehenlassen vor dem Trinken) und Abkochungen (d. h. ein Prozess des Kochens von Wurzeln, Rinden und Holzspänen), Stängel, Rhizome und Samen).

Traditionell und historisch haben die meisten pflanzlichen Stärkungsmittel spezifische medizinische Verwendungen, Funktionen und Eigenschaften, und einige sind besonders für den saisonalen Gebrauch bestimmt. Nicht alle Kräutertonika oder Tees sind für den täglichen Gebrauch bestimmt. Zum Beispiel sind Zitronengras-, Minzjulep- und Zitronenverbene-Tees perfekt für einen warmen Sommernachmittag. Verwenden Sie nur die hochwertigsten hochwertigen Kräuter (die frei von

Schwefel, Chlor und Aluminiumphosphat sind) für Ihre konzentrierten tonischen Extrakte, um der Potenz und Wirksamkeit willen.

„Wo eine Heilung durch Diät erreicht werden kann, verwenden Sie keine Medikamente und vermeiden Sie komplexe Heilmittel, wo einfache ausreichen.“ Dr. Ar-Razi schrieb dies vor etwa 1.000 Jahren als Mittel der alternativen Medizinpraxis, die auf Hippokrates (ca. 460 v. Chr.-377 v. Chr.) zurückgeht, der die folgenden Aussagen prägte:

„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 einer Person schleppen und ihre Füße dahintrödeln, wenn ihr Geist schwach ist? Und wie sich der Mangel an moralischer Stärke in seinem Gang zeigt, wenn sein Geist dem sanften Leben verfallen ist? Und wie, wenn sein Geist ist lebhaft und schneidig, sein Schritt ist lebhaft?“

Dr. Ar-Razi verstand dies und gründete seine ganzheitliche medizinische Praxis darauf, die mentalen, emotionalen und physischen Prozesse und Funktionen des Körpers auszugleichen, wobei das Gleichgewicht dieser für eine gute Gesundheit unerlässlich ist. Dies ist vergleichbar mit der Homöostase oder dem Gleichgewicht des Geistes (mental), des Körpers (physiologisch) und der Seele (spirituell). Beschwerden, Krankheiten und Fehlfunktionen des und innerhalb des menschlichen Körpers stören dieses Gleichgewicht oder Gleichgewicht von Yin-Yang, Qi, Chi, Ka und Aura. Botanische und pflanzliche Tonika-Präparate 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, den sicheren Umgang und die Anwendung von Pflanzen, Kräutern und Kräuterezubereitungen in irgendeiner Form.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki