



## Grundlagen der Kräutergängzung - Teil Eins

Kräuter werden seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendet! Wenn Sie in die Bibel gehen, werden Weihrauch und Myrrhe erwähnt, nicht nur als Geschenke an das Christkind (Matthäus 2:11), sondern an zahlreichen anderen Orten zusammen mit Aloe, bitteren Kräutern, Koriander, Ysop, Kreuzkümmel, Knoblauch, Minze, Wermut, Fenchel und Rosmarin. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass 80% der Menschen auf der Welt heute auf pflanzliche Heilmittel angewiesen sind, um allgemeine Krankheiten zu behandeln. Was genau sind Kräuter? Ein Kraut ist definiert als eine Pflanze, die wegen ihres Geschmacks, Geruchs oder anderer Eigenschaften geschätzt wird. Kräuter werden beim Kochen, als Arzneimittel und für spirituelle Zwecke verwendet. Viele ...



Kräuter werden seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendet! Wenn Sie in die Bibel gehen, werden Weihrauch und Myrrhe erwähnt, nicht nur als Geschenke an das Christkind (Matthäus 2:11), sondern an zahlreichen anderen Orten zusammen mit

Aloe, bitteren Kräutern, Koriander, Ysop, Kreuzkümmel, Knoblauch, Minze, Wermut, Fenchel und Rosmarin.

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass 80% der Menschen auf der Welt heute auf pflanzliche Heilmittel angewiesen sind, um allgemeine Krankheiten zu behandeln. Was genau sind Kräuter? Ein Kraut ist definiert als „eine Pflanze, die wegen ihres Geschmacks, Geruchs oder anderer Eigenschaften geschätzt wird. Kräuter werden beim Kochen, als Arzneimittel und für spirituelle Zwecke verwendet.“

Viele Heiltraditionen wie Ayurveda (traditionelles indisches), asiatisches, indianisches, traditionelles chinesisches Medizin und naturheilkundliche Traditionen beruhen auf Heilkräutern.

Sie verwenden wahrscheinlich Kräuter, um Ihre Mahlzeiten jeden Tag zu würzen. Das ist übrigens eine großartige Möglichkeit, die Vorteile vieler Kräuter und Gewürze zu nutzen – nehmen Sie sie einfach in Ihr Essen auf! Ich möchte Ihnen hier einen Überblick über Kräuterergänzungen geben. Zuerst lassen sich Kräuterzusätze, die für medizinische Zwecke verwendet werden, ganz allgemein in zwei große Kategorien einteilen: tonisch und stimulierend.

Tonische Kräuter helfen Zellen, Geweben und Organen, das Gleichgewicht zu halten. Einige Stärkungsmittel beleben physikalische Prozesse und andere nähren Organe und Gewebe, damit sie optimal funktionieren. Beispiele für Tonic Kräuter sind Ginseng, Astragalus, Kurkuma Ashwagandha, grüner Tee, Rhodiola, Ingwer. Im Allgemeinen werden Tonic Kräuter mindestens 3 Monate lang regelmäßig eingenommen, um die allgemeine Gesundheit zu stärken und zu verbessern oder um bestimmte Probleme anzugehen. Sie sind sanft in Aktion.

Stimulierende Kräuter haben eine stärkere Wirkung und werden zur Behandlung bestimmter Erkrankungen eingesetzt. Diese werden im Allgemeinen in kleineren Dosen für kürzere Zeiträume eingenommen. Beispiele für anregende Kräuter sind

Maca, Guarana, Gotu Kola, Damiana.

Pflanzliche Heilmittel werden in verschiedenen Formen eingesetzt, darunter: Ätherische Öle, hochkonzentrierte Extrakte. Sie können die Schleimhäute und die Magenschleimhaut reizen, wenn sie intern eingenommen werden. Daher werden sie normalerweise nur äußerlich angewendet.

Extrakte gelten als die wirksamste Form, da ihre Wirkstoffe konzentrierter sind und auf eine garantierte Wirksamkeit standardisiert werden können. Diese Form ist lange haltbar und behält fast alle Vorteile der Pflanze.

Tinkturen entstehen, wenn das Kraut in einem Lösungsmittel wie Alkohol oder Glycerin eingeweicht und gepresst wird, um die Tinktur freizusetzen. Diese bewahren die Wirkstoffe bis zu einem Jahr. Pulver sind getrocknete Kräuter, die zu einer feinen Konsistenz gemahlen wurden. Diese können in Ihre Nahrung, in eine Flüssigkeit oder in Kapselform gegeben werden.

Tees und Infusionen können praktisch aus jeder Pflanze hergestellt werden. Sie finden viele Kräutertees in Ihrem örtlichen Bioladen und Lebensmittelgeschäft. Diese eignen sich hervorragend zur Linderung von leichten bis mittelschweren Beschwerden wie Halsschmerzen, verstopfter Nase und Magenverstimmung. Die Kräuter sind in heißes Wasser getaucht, so dass ihre Wirkstoffe im Wasser aufgelöst und vor dem Trinken abgeseibt werden.

Abkochungen sind Tees, die aus dickeren Pflanzenteilen wie Wurzeln, Rinde, Samen oder Beeren hergestellt wurden. Ihre medizinischen Inhaltsstoffe sind schwieriger in Wasser aufzulösen, daher müssen sie kräftiger gekocht und püriert werden.

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