



## Ihr Leitfaden für gemeinsame Kräuter und ihre Vorteile

Kräuter sind großartig, um den Körper gesund zu halten und seine grundlegendsten Prozesse zu unterstützen. Die Verwendung von Kräutern aus medizinischen Gründen gibt es schon seit der Zeit vor der aufgezeichneten Geschichte. Menschen haben Kräuter aus unzähligen gesundheitlichen

Gründen verwendet, darunter Gewichtsverlust und Gewichtsverlust, Verdauungsfunktionen und sexuelle Gesundheit. Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel geben dem Körper die Nährstoffe, die er möglicherweise nicht durch eine schlechte Ernährung, Umweltverschmutzung oder andere Ursachen erhält. Sie helfen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und sorgen für einen gesunden Geist, Körper und Gefühle. Die Vorteile der Kräutermmedizin liegen auf der Hand und sind sehr vielfältig. Sogar die skeptische &hellip;



Kräuter sind großartig, um den Körper gesund zu halten und seine grundlegendsten Prozesse zu unterstützen. Die Verwendung von Kräutern aus medizinischen Gründen gibt es schon seit der Zeit vor der aufgezeichneten Geschichte.

Menschen haben Kräuter aus unzähligen gesundheitlichen Gründen verwendet, darunter Gewichtsverlust und Verdauungsfunktionen und sexuelle Gesundheit.

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel geben dem Körper die Nährstoffe, die er möglicherweise nicht durch eine schlechte Ernährung, Umweltverschmutzung oder andere Ursachen erhält. Sie helfen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und sorgen für einen gesunden Geist, Körper und Gefühle.

Die Vorteile der Kräutermmedizin liegen auf der Hand und sind sehr vielfältig. Sogar die skeptische medizinische Gemeinschaft kommt herum, um Heilkräuter zu schätzen. Medizinische Praktiken, pflanzliche Heilmittel, alte Philosophien und Rituale, einschließlich der Kräutermmedizin, gewinnen jetzt weltweite Aufmerksamkeit. Es ist auch an der Zeit, denn die Chinesen verwenden seit über 4.000 Jahren die gleichen pflanzlichen Heilmittel als Heilmittel.

Historisch und auch heute noch wird die chinesische Kräutermmedizin als Thema zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens betrachtet. Diese und andere Kräuter werden noch heute von über 80 % der Weltbevölkerung für häufige und seltene Beschwerden verwendet.

Hier ist eine kurze Anleitung zu einigen der bekannteren Kräuter, die heute verwendet werden.

### **Gemeinsame Kräuter und ihre Verwendung**

Heidelbeerfruchtextrakt. Hilft, Nachtblindheit und die Fähigkeit, sich an helles Licht anzupassen, zu reduzieren.

Cascara Sagrada (Alte Rinde). Hilft Verstopfung zu heilen.

Cayennepfeffer-Frucht. Ein wirksames Anti-Reizmittel.

Cranberry-Frucht. Verhindert Harnwegsinfektionen für einen ordnungsgemäßen Urinfluss.

Dong Quai-Wurzel. Behandelt verschiedene Symptome der Menopause.

Echinacea-Kraut. Bekämpft Erkältungen und Atemprobleme.

Nachtkerzenöl. Füllt essentielle Fettsäuren auf, behandelt Müdigkeit und den Zusatz von Alkohol.

Mutterkraut Blatt. Behandelt Kopfschmerzen, Migräne und Wechseljahrsbeschwerden.

Knoblauchzehen. Senkt Cholesterin und Bluthochdruck.

Ingwerwurzel. Behandlung von Magenverstimmung, Übelkeit und Reisekrankheit.

Ginkgo-Biloba-Blattextrakt. Verbessert das Gedächtnis und die geistige Gesundheit. Reduziert Demenz und ist ein natürliches Schmerzmittel. Behandelt auch Schwindel und Tinnitus.

Asiatische Ginsengwurzel/Panax Ginseng. Gibt einer Person mehr Energie, um sich belebt zu fühlen.

Sibirische Ginsengwurzel. Belebt und gibt mehr Energie gegen Müdigkeit und Schwäche.

Wurzel der Gelbwurzel. Verbessert Atemprobleme und behandelt Erkältungen und Grippe.

Gotu-Kola-Kraut. Verbessert das Gedächtnis.

Traubenkernextrakt. Verbessert die Durchblutung. Hilft bei Erkältung und Grippe.

Extrakt aus Grünteeblättern. Senkt den Cholesterinspiegel.

Kava-Kava-Wurzel-Extrakt. Hilft bei Problemen mit Nervosität oder Angst, Stress und Unruhe. Verbessert den Schlaf.

Süßholzwurzel. Verbessert Atem- und Magenprobleme. Hilft Geschwüre zu vermeiden.

Mariendistelsamenextrakt. Repariert Leberschäden und Zirrrose.

Sägepalmenbeerextrakt. Verbessert Probleme beim Wasserlassen bei benigner Prostatahyperplasie im Stadium 1 und 2.

Johanniskraut-Kräuterextrakt. Verbessert die Stimmung und reduziert Depressionen.

Baldrianwurzel. Behandelt Angst, Unruhe und Einschlafstörungen.

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