



Kräuter einfach und sicher verwenden

Sind Kräuter „verdünnte Formen von Drogen“ – und damit gefährlich? Oder sind sie „natürlich“ – und damit sicher?

Wenn Sie Kräuter verkaufen, hören Sie diese Fragen wahrscheinlich oft. Was ist die „richtige“ Antwort? Es kommt auf das Kraut an! Diese Gedanken zu Kräutern werden Ihnen helfen, Ihren Kunden (und sich selbst) zu erklären, wie sicher – oder gefährlich – jedes Kraut sein kann. Um Problemen beim Verkauf oder der Verwendung von Kräutern vorzubeugen: Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Pflanze haben. Benutze Simples. Verstehe, dass verschiedene Zubereitungen desselben Krauts unterschiedlich wirken können. Verwenden Sie nährnde, tonisierende, stimulierende und potenziell …



Salbei

Sind Kräuter „verdünnte Formen von Drogen“ – und damit gefährlich? Oder sind sie „natürlich“ – und damit sicher? Wenn Sie Kräuter verkaufen, hören Sie diese Fragen wahrscheinlich

oft. Was ist die „richtige“ Antwort? Es kommt auf das Kraut an! Diese Gedanken zu Kräutern werden Ihnen helfen, Ihren Kunden (und sich selbst) zu erklären, wie sicher – oder gefährlich – jedes Kraut sein kann.

Um Problemen beim Verkauf oder der Verwendung von Kräutern vorzubeugen:

1. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Pflanze haben.
2. Benutze Simples.
3. Verstehe, dass verschiedene Zubereitungen desselben Krauts unterschiedlich wirken können.
4. Verwenden Sie nährnde, tonisierende, stimulierende und potenziell giftige Kräuter mit Bedacht.

SEIEN SIE SICHER, DASS SIE DIE RICHTIGE PFLANZE HABEN

Einer der einfachsten Wege, mit einem Kraut in Schwierigkeiten zu geraten, ist, das „falsche“ zu verwenden. Wie konnte das passieren? Gemeinsame Namen für Kräuter überschneiden sich und führen zu Verwirrung hinsichtlich der richtigen Identität. Korrekt gekennzeichnete Kräuter können Fremdstoffe von anderen, gefährlicheren Kräutern enthalten. Kräuter können in der falschen Wachstumsphase gepflückt oder nach der Ernte falsch gehandhabt werden, wodurch sie schädliche Eigenschaften entwickeln.

Schützen Sie sich und Ihre Kunden mit diesen einfachen Schritten:

- Kaufen Sie Kräuter nur bei seriösen Anbietern.
- Kaufen Sie nur Kräuter, die mit ihrem botanischen Namen gekennzeichnet sind. Botanische Namen sind spezifisch, aber dieselben gebräuchlichen Namen können sich auf mehrere verschiedene Pflanzen beziehen. „Ringelblume“ kann sein *Ringelblume officinalis* ein Heilkraut, oder *Tagetes* eine einjährige

Pflanze, die als Beetpflanze verwendet wird.

- Wenn Sie die Kräuter anbauen, die Sie verkaufen, achten Sie darauf, verschiedene Pflanzen beim Ernten und Trocknen getrennt zu halten, und achten Sie auf die Kennzeichnung.

VERWENDE EINFACH

Ein einfaches ist ein Kraut. Für optimale Sicherheit bereite, kaufe, verkaufe, lehre und verwende ich Kräuter-Simples, also Präparate, die nur ein Kraut enthalten. (Gelegentlich füge ich etwas Minze hinzu, um ein Heilmittel zu aromatisieren.)

Je mehr Kräuter in einer Formel enthalten sind, desto wahrscheinlicher sind unerwünschte Nebenwirkungen. Verständlicherweise sucht die Öffentlichkeit nach Kombinationen, in der Hoffnung, mehr für weniger zu bekommen. Und viele glauben fälschlicherweise, dass Kräuter zusammen verwendet werden müssen, um wirksam zu sein (wahrscheinlich, weil potenziell giftige Kräuter oft mit schützenden Kräutern kombiniert werden, um den Schaden, den sie verursachen, zu mildern). Aber die Kombination von Kräutern mit den gleichen Eigenschaften, wie Gelbwurzel und Echinacea, ist kontraproduktiv und verursacht eher Ärger als eine einfache. Eine einfache Echinacea-Tinktur ist wirksamer als jede Kombination und viel sicherer.

Unterschiedliche Menschen reagieren unterschiedlich auf Substanzen, seien es Medikamente, Nahrungsmittel oder Kräuter. Wenn Kräuter in einer Formel gemischt werden und jemand, der sie einnimmt, unangenehme Nebenwirkungen hat, gibt es keine Möglichkeit festzustellen, welches Kraut die Ursache ist. Mit Simplex ist es einfach zu sagen, welches Kraut was bewirkt. Wenn es eine Nebenwirkung gibt, können andere Kräuter mit ähnlichen Eigenschaften ausprobiert werden. Die Begrenzung der Anzahl der an einem Tag verwendeten Kräuter (auf nicht mehr als vier) bietet zusätzlichen Schutz.

Nebenwirkungen von Kräutern sind seltener als Nebenwirkungen von Medikamenten und in der Regel weniger schwerwiegend. Wenn ein Kraut die Verdauung stört, kann es sein, dass der Körper lernt, es zu verarbeiten. Probieren Sie es noch ein paar Mal aus, bevor Sie aufgeben. Beenden Sie die Einnahme von Kräutern, die Übelkeit, Schwindel, starke Magenschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen oder verschwommenes Sehen verursachen. (Diese Effekte treten im Allgemeinen ziemlich schnell auf.) Glatte Ulme ist ein ausgezeichnetes Gegenmittel gegen jede Art von Gift.

Wenn Sie allergisch gegen Lebensmittel oder Medikamente sind, ist es besonders wichtig, Ressourcen zu konsultieren, die die Nebenwirkungen von Kräutern auflisten, bevor Sie sie verwenden.

VERSTEHEN SIE, DASS VERSCHIEDENE ZUBEREITUNGEN DESSELBEN KRÄUTERS UNTERSCHIEDLICH WIRKEN KÖNNEN

Die Sicherheit jedes pflanzlichen Heilmittels hängt von der Art und Weise ab, wie es zubereitet und verwendet wird.

- *Tinkturen* und *Auszüge* enthalten Alkaloide oder giftige Pflanzenteile und müssen mit Sorgfalt und Weisheit verwendet werden. Tinkturen sind so sicher wie das betreffende Kraut (siehe Vorsichtsmaßnahmen unten für tonisierende, stimulierende, sedierende oder potenziell giftige Kräuter). Am besten verwendet/verkauft als einfache, nicht als Kombinationen, besonders wenn starke Kräuter verwendet werden.
- *Getrocknete Kräuter* Zu Tees oder Aufgüssen verarbeitet, enthalten sie die nährenden Aspekte der Pflanzen und sind normalerweise ziemlich unbedenklich, insbesondere wenn nährnde oder tonisierende Kräuter verwendet werden.
- *Getrocknete Kräuter* hinein *Kapseln* sind im Allgemeinen die am wenigsten effektive Art, Kräuter zu verwenden.

Sie sind schlecht verdaulich, schlecht verwertet, oft abgestanden oder unwirksam und ziemlich teuer.

- *Angereicherte Kräuteröle* sind als solche oder zu Salben eingedickt erhältlich. Sie sind viel sicherer als ätherische Öle, die hochkonzentriert sind und bei innerlicher Einnahme tödlich sein können.
- *Kräuteressig* sind nicht nur dekorativ, sondern auch mineralstoffreich. Ein gutes Medium für nährnde und tonisierende Kräuter; nicht so stark wie Tinkturen für Stimulanzien/Beruhigungsmittel.
- *Pflanzliche Glycerine* sind für diejenigen erhältlich, die es vorziehen, Alkohol zu vermeiden, sind aber in der Regel schwächer in der Wirkung als Tinkturen.

VERWENDEN SIE NÄHRENDE, TONISIERENDE, STIMULIERENDE UND POTENZIELL GIFTIGE KRÄUTER MIT weise

Kräuter umfassen eine Gruppe von mehreren tausend Pflanzen mit sehr unterschiedlichen Wirkungen. Einige sind Nahrungsergänzungsmittel, einige tonisierende Mittel, einige Stimulanzien und Beruhigungsmittel, und einige sind potenzielle Gifte. Um sie weise und gut zu verwenden, müssen wir jede Kategorie, ihre Verwendung, die beste Art der Zubereitung und den üblichen Dosierungsbereich verstehen.

Nährende Kräuter sind die sichersten aller Kräuter; Nebenwirkungen sind selten. Nährende Kräuter werden in beliebiger Menge für beliebig lange Zeit eingenommen. Sie werden als Lebensmittel verwendet, genau wie Spinat und Grünkohl. Nährende Kräuter liefern einen hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Carotin und essentiellen Fettsäuren.

Beispiele an pflegenden Kräutern sind: Luzerne, Amaranth, Astragalus, Ringelblumenblüten, Vogelmiere, Beinwellblätter, Löwenzahn, Bockshornklee, Leinsamen, Geißblattblüten, Lammviertel, Eibisch, Brennnesseln, Haferstroh, Spitzwegerich

(Blätter/Samen), Portulak, Rotkleeblüten , Algen, Sibirischer Ginseng, Glattulme, Veilchenblätter und wilde Pilze.

Tonisierende Kräuter wirken langsam im Körper und haben eher eine kumulative als eine sofortige Wirkung. Sie bauen die Funktionsfähigkeit eines Organs (wie der Leber) oder eines Systems (wie des Immunsystems) auf. Tonisierende Kräuter sind am vorteilhaftesten, wenn sie über einen längeren Zeitraum in kleinen Mengen verwendet werden. Je bitterer das Tonic schmeckt, desto weniger müssen Sie einnehmen. Milde Stärkungsmittel können in großen Mengen verwendet werden, wie nährende Kräuter.

Nebenwirkungen treten gelegentlich bei Tonika auf, sind aber meist recht kurzfristig. Viele ältere Kräuterkundige setzten irrtümlicherweise anregende Kräuter mit tonisierenden Kräutern gleich, was zu einem weit verbreiteten Missbrauch vieler Kräuter und schwerwiegenden Nebenwirkungen führte.

Beispiele an tonisierenden Kräutern sind: Berberitzenrinde, Klettenwurzel/-samen, Mönchspfeffer, Gänseblümchenkraut, Löwenzahnwurzel, Echinacea, Alant, Fenchel, Knoblauch, Ginkgo, Ginseng, Gemahlener Efeu, Weißdornbeeren, Ackerschachtelhalm, Frauenmantel, Zitronenmelisse , Mariendistelsamen, Herzgespann, Königskerze, Pau d'arco, Himbeerblätter, Schisandrabeeren, Johanniskraut, Kurkumawurzel, Usnea, wilde Yamswurzel und gelber Ampfer.

Beruhigende und anregende Kräuter eine Vielzahl von schnellen Reaktionen hervorrufen, von denen einige unerwünscht sein können. Einige Teile der Person können betont werden, um anderen Teilen zu helfen. Starke Beruhigungsmittel und Stimulanzien, ob Kräuter oder Medikamente, bringen uns aus unserem normalen Aktivitätsbereich heraus und können starke Nebenwirkungen verursachen. Wenn wir uns auf sie verlassen und dann versuchen, ohne sie zu funktionieren, sind wir am Ende aufgeregter (oder deprimierter) als zu Beginn. Der gewohnheitsmäßige Gebrauch starker Beruhigungs- und

Stimulanzen – ob Opium, Rhabarberwurzel, Cayennepfeffer oder Kaffee – führt zu Tonusverlust, Funktionsstörungen und sogar zu körperlicher Abhängigkeit. Je stärker das Kraut ist, desto moderater muss die Dosis sein und desto kürzer ist die Anwendungsdauer.

Kräuter, die tonisieren und nähren, während sie sedieren/stimulieren, gehören zu meinen Lieblingskräutern. Ich benutze sie frei, da sie keine Abhängigkeit verursachen.

Beruhigende/stimulierende Kräuter, die auch tonifizieren oder nähren: Knochenkraut, Katzenminze, Zitruschale, Hackbeil, Ingwer, Hopfen, Lavendel, Majoran, Herzgespann, Haferstroh, Passionsblume, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Helmkraut.

Zu den stark beruhigenden/anregenden Kräutern gehören: Engelwurz, schwarzer Pfeffer, Benediktendistelwurzel, Cayennepfeffer, Zimt, Nelken, Kaffee, Süßholz, Schlafmohn, Osha-Wurzel, Hirtentäschel, Waldmeister, Truthahn-Rhabarberwurzel, Uva-Ursu-Blätter, Baldrianwurzel, wild Salatsaft, Weidenrinde und wintergrüne Blätter.

Potenziell giftig Kräuter sind intensive, starke Medikamente, die in winzigen Mengen und nur so lange wie nötig eingenommen werden. Nebenwirkungen sind häufig.

Beispiele von potenziell giftigen Kräutern sind: Belladonna, Blutwurzel, Schöllkraut, Chaparral, Fingerhut, Gelbwurzel, Bilsenkraut, Iriswurzel, Jimsonkraut, Lobelie, Maiapfel (Amerikanische Alraune), Mistel, Poke-Wurzel, Giftschierling, Stillingia-Wurzel, Putenmais Wurzel, wilde Gurkenwurzel.

Beachten Sie außerdem diese Gedanken zur sicheren Verwendung von Kräutern:

- Respektieren Sie die Kraft der Pflanzen, um Körper und Geist auf dramatische Weise zu verändern.
- Steigern Sie das Vertrauen in die heilende Wirkung von

Pflanzen, indem Sie Mittel für kleinere oder äußere Probleme ausprobieren, bevor oder während Sie mit großen und inneren Problemen arbeiten.

- Entwickeln Sie kontinuierliche Beziehungen zu sachkundigen Heilern – persönlich oder in Büchern – die sich für Kräutermedizin interessieren.
- Ehre die Einzigartigkeit jeder Pflanze, jedes Menschen, jeder Situation.
- Denken Sie daran, dass jede Person auf ihre eigene einzigartige Weise und in ihrer eigenen Geschwindigkeit ganz und geheilt wird. Menschen, Pflanzen und Tiere können dabei helfen. Aber es ist der Körper/Geist, der die Heilung bewirkt. Erwarten Sie nicht, dass Pflanzen Allheilmittel sind.

Haftungsausschluss: Dieser Inhalt ist nicht dazu bestimmt, eine konventionelle medizinische Behandlung zu ersetzen. Alle Vorschläge und alle aufgeführten Kräuter sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten, Zustände oder Symptome zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Persönliche Anweisungen und Verwendung sollten von einem klinischen Kräuterkundler oder einem anderen qualifizierten Arzt mit einer spezifischen Formel für bereitgestellt werden Sie. Alle hierin enthaltenen Materialien werden nur zu allgemeinen Informationszwecken bereitgestellt und sollten nicht als medizinische Beratung oder Beratung betrachtet werden. Wenden Sie sich an einen seriösen Arzt, wenn Sie medizinische Versorgung benötigen. Üben Sie Selbstermächtigung aus, indem Sie eine zweite Meinung einholen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki