

Kräuter für Syndrom

DIÄTETIK - Stoffwechsel - Herz- und Kreislauf - Hypertonie (Bluthochdruck)

Aronia (Apfelbeeren)

Aronia arbutifolia und Aronia melanocarpa

Gegen freie Radikale

Allergien, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Blutungen, Hauterkrankungen, Herzinfarkt, Krebsprophylaxe, Leber und Gallenerkrankungen, Magenentzündungen, Masern, psychische Erkrankungen und Scharlach

Aufgrund des hohen Flavonoid-, Folsäure, Vitamin-K- und Vitamin-C-Gehalts zählte die Aronia sowohl in Polen als auch in Russland zu den Heilpflanzen. Die Aronia sind im Fachhandel als getrocknete Beeren, als Saftkonzentrat, als Tee und als Getränk erhältlich.

Zubereitung Fertiggetränk

Dosierung: 1-2 Glas pro Tag

Hinweis:

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Baldrian

Blutdrucksenker, Nerven- und Beruhigungsmittel, krampflösend, Linderung klimakterischer Beschwerden

Angstgefühle, Arthritis, Herzrhythmusstörungen, Hohen Blutdruck, Nesselausschlag, prämenstruelle Syndrom, Reizdarm, Schlaflosigkeit

Wirkstoffe: Baldriansäure, Valepotriate, Bizyklische Sesquiterpene, Alkaloide

Zubereitung Heil-Tee (Aufguss)

Dosierung: 2 Teelöffel des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.

Hinweis:

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

DIÄTETIK - Stoffwechsel - Herz- und Kreislauf - Hypertonie (Bluthochdruck)

Basilikum

Ocimum basilicum

Emphysem, Bronchitis, Keuchhusten, hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Mundgeruch, Warzen, Schluckauf, Gicht, gegen Migräne.

Basilikum wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend. Das köstliche pfeffrige Aroma passt zu Tomaten, Salaten, Pasta und Pesto, zu Eintöpfen, Gurken, Zucchini und Pilzen. Verschiedene Sorten und Arten bieten ganz unterschiedliche Geschmackserlebnisse.

Antidepressivum:

- in Wodka ansetzen (2/3 Wodka, 1/3 Basilikum) 3 Wochen in die Sonne stellen, zwischendurch immer wieder schütteln, dann abseihen, sonst wird er bitter; Einnahme: 1 Woche lang 1 kleines Schnapsglas täglich, dann 2 Wochen Pause; bei stark depressiver Verstimmung zusätzlich Bohnenkraut dazugeben Cave: nicht in der Schwangerschaft, der Stillzeit und nicht für Kleinkinder
- 10 Tropfen Basilikumöl (Primavera) mit 50 ml Oliven- oder Yoyoba-öl mischen, regelmäßig in paar Tropfen auf Ren 12 (Stelle unterhalb des Brustbeins) einreiben

Zubereitung	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	½ TL getrockneten gerebelten Basilikum pro Tasse, 2-3 Tassen täglich	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
Hinweis:	Wirkstoffe: aeth. Oel, Gerbstoffe, Flavonoide						

Mistel

Zubereitung		Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:		<input type="checkbox"/>					
Hinweis:							

Stevia (Süßkraut)

Stevia rebaudiana

Süßstoff für Diabetiker, Gewichtsreduktion, blutdrucksenkende, antimikrobielle, gefäßerweiternd. Achtung - mit Ihrem Arzt oder Therapeuten absprechen. In der EU als Lebensmittel nicht zugelassen - in Asien seit Jahrzehnten als Süßstoff verwendet.

Diabetis (erhöht nicht den Blutzuckerspiegel), Übergewicht

In einigen Studien wurden fruchtschädigende und mutagene Wirkungen in Hamstern [6] und Ratten [7] beschrieben, außerdem eine Mutagenität in vitro. In der EU als Lebensmittel nicht zugelassen. Stevia-Anhänger wittern dahinter eine Verschwörung der Zuckerlobby und Voreingenommenheit der EU-Kommission. Schließlich wird Steviosid in Asien seit Jahrzehnten als Süßstoff verwendet – bisher ohne negative Folgen.

Zubereitung	Speisezugabe	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	Als Süßstoff, getrocknet oder frisch	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
Hinweis:	Die der WHO vorliegenden Studien bezüglich der Auswirkungen von Steviol in vivo haben keine Hinweise auf mutagene Wirkungen am Menschen ergeben. Nur auf eigene Gefahr.						