

## 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, Bicyklische 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

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

### Mistel

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

### 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.

<b>Zubereitung</b>	Speisezugabe	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
<b>Dosierung:</b>	Als Süßstoff, getrocknet oder frisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hinweis:</b>	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.						