

Kräuter für Syndrom

DIÄTETIK - Stoffwechsel - Diabetes mellitus

Bockshornklee

Trigonellea foenumgraecum

Gibt Energie und stärkt.

Verstopfung, aufweichen von Furunkel u. Karbunkel, Husten, Milchsekretion, Kräftigungsmittel. Gegen Blähungen, hilft bei nervösen Verdauungsproblemen, fördert den Auswurf von Schleim, reguliert den Blutzuckerspiegel

Wirkstoffe: Muzzilago, Steroidsaponine, Sterole, Flavonoide, hoher Schleimgehalt, Proteine, Fette

Zum Würzen immer als Pulver verwenden, geeignet in Suppen, Eintöpfen, Hülsenfrüchten, Huhn, als Tee
Die Samen nur zum Keimen verwenden: durch kurzes Ankeimen werden die Inhaltsstoffe potenziert und fördern die Verdauung ganz außerordentlich. Zum Würzen müssen sie erst geröstet und dann gemörsert werden.
als Tonikum bei Altersschwäche: 1 TL Pulver mit Wasser oder warmer Milch, 1 Tasse täglich (Ayurveda)

Zubereitung Speisezugabe

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Dosierung:

Hinweis: nicht in der Schwangerschaft, Yin-Mangel mit Hitze, bei Infektionskrankheiten

Brennessel

Herba Urticae

Appetitanregend, Blutreinigend, Blutstillend, Durchfall, Fördert die Blutbildung, Haarwuchsfördernd, Harntreibend, Harnwegserkrankungen, Rheumatismus, Schleimlösend, Stoffwechselanregend, Rheuma, Arthritis, Blutzuckersenkend, Entgiftend.

verbessert den Harnfluss, Prostatabeschwerden, Rheuma, Gicht, Galle- u. Leberbeschwerden

Wirkstoffe: Flavonoide, Chlorophylle, Vitamine, Mineralsalze, Beta-Sistosterin, Pflanzensäure, Histamin in den Haaren,

Zubereitung Heil-Tee (Aufguss)

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Dosierung:

2-4 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: