

Kräuter für Syndrom

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Mundhöhle und Speiseröhre - Refluxösophagitis (Sodbrennen)

Fenchel

Foeniculum vulgare

Kräftigt den Magen, regt an, lindert Husten, fördert das Abhusten von Schleim und fördert den Appetit.

Husten, Asthma, Blähungen, Beruhigungsmittel, Magen-, Leber-u. Galleleiden, Appetitlosigkeit, Verschleimung, bei Beschwerden durch Wind und innere Kälte, bei Verdauungsschwäche, Magenübersäuerung, Schmerzen und Kälte im Bauch, Übelkeit und Erbrechen

Dosierung: Abkochung mit 3-5 g, in drei Dosen auf leeren Magen trinken; für das Pulver Fenchel in einer trockenen Pfanne rösten, bis er zu duften beginnt, dann in einem Mörser oder einer Küchenmaschine zu feinem Pulver mahlen; 1-5 g Pulver mit kochendem Wasser aufgießen und täglich trinken

Besonderheiten: Fenchel ist eines der besten Heilmittel bei körperlicher Schwäche und mangelnder Vitalität aufgrund von unzureichender oder kalter Magen-Energie, die verhindert, dass der Körper ausreichend Nährstoffe und Energie aus der Nahrung aufnimmt.

Zubereitung Heil-Tee (Aufguss)

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Dosierung: 3-5 Gramm des Tees mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. In drei Dosen auf leeren Magen trinken

Hinweis: in seltenen Fällen wurden Haut-, Magen- und Darmreaktionen beobachtet. Wirkstoffe: äth. Öl, trans-Anethol, Fenchon, fettes Öl, Eiweiß, Zucker

Pfefferminzblätter

Menthae, Herba

Verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Heiserkeit, rote Augen, Hauterkrankungen, Juckreiz. Emphysem, Fieber, Gallenstein, Magen-Darmverstopfung, Morgenübelkeit, Ohrenscherzen, Sodbrennen, Übelkeit

Wirkstoffe: äth. Öl (Menthol), Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe

Zubereitung Heil-Tee (Aufguss)

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

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

Hinweis: nicht lange kochen; nicht verwenden bei: Biao-Xu-Schwitzen

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Mundhöhle und Speiseröhre - Refluxösophagitis (Sodbrennen)

Tausendguldenkraut

Appetitlosigkeit, Blähungen, Blutarmut, Erschöpfungszustände, Fieber, Gallensteine, Leber- und Gallenfunktionschwäche, Magenbeschwerden, Migräne, Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Wundheilung.

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
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.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				

Hinweis:

Wacholderbeeren

Juniperus

Fördert Verdauung	Asthma, Appetitanregend, Entwässernd, Husten, Durchfälle d. übel riechen, Bläusucht, Galle u. Leberleiden, Sodbrennen, Rheumatische Erkrankungen
-------------------	--

Verwendung: Tee, würzen

Zubereitung	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
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.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				

Hinweis: Überdosierung meiden, Schwangere und akuten Nierensranke sollten verzichten