

Kräuter für Syndrom

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

Aloe Vera

Aloe vera

Äußerlich: beruhigt die Haut.
Als Dekokt: Beruhigt die Leber, mindert Fieber; wirkt mild abführend, leitet die radikale Darmentleerung ein; stärkt Magenfunktion; reguliert Menstruation; keimtötend und kühlend

Falten, Haemorrhoiden, Hautproblemen, HIV-Infektionen, Kraetze, Nesselausschlag, Schwellungen, Skabies, Sonnenbrand, Verbrennungen, bei Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüren, Verdauungsstörungen

Der gepresste Saft sollte zur innerlichen Anwendung wie folgt mit Wasser gemischt werden; zur Magenstärkung: 0,1-0,2 g. als mildes Abführmittel: 0,3-0,6 g. zur radikalen Darmentleerung: 0,8-1,0 g. Zur äußerlichen Anwendung reiben Sie ein wenig frisch gepressten Saft unverdünnt direkt auf das betroffene Hautareal.

Nicht anwenden bei: Kindern, die zu Leere-Kälte-Symptomen neigen (sehrblass, zart, anfällig für Erkältungskrankheiten); Darmverschluss, Schwangerschaft und Stillzeit; Erwachsene sollten die oben angegebene Dosierung nicht überschreiten.

Zur Magenstärkung 0,1-0,2g. Als mildes Abführmittel 0,3-0,6g. Zur radikalen Darmentleerung 0,8-1,0g. Äußerlich frisch gepressten Saft unverdünnt einreiben.

Zubereitung	Verschiedene Möglichkeiten	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	Zur Magenstärkung 0,1 - 0,2 g. Als mildes Abführmittel 0,3 - 0,6 g. Zur radikalen Darmentleerung 0,8 - 1,0 g. Aufguss mit 250 ml. Kochendem Wasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hinweis:	Nicht anwenden bei: Kindern, Darnverschluss, Schwangerschaft und Stillzeit. Dosierung nicht überschreiten.						

DIÄTIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

Flohsamen

Regt Verdauung an. Die Schleime sowie fettes Öl üben außerdem eine Art Schmiereffekt aus, wodurch der Darminhalt leichter weitertransportiert wird. Ganze oder geschrotete indische Flohsamen oder reinen Samenschalen dienen als mildes Abführmittel

In der äußeren Schicht der Samenschalen befinden sich Schleimstoffe, die im Dickdarm mit Hilfe von Wasser aufquellen. Dadurch kommt es zu einer Volumenzunahme im Darm, die wiederum die Tätigkeit des Verdauungsorgans anregt und dessen Inhalt schneller weiterbefördert. Die Schleime sowie fettes Öl üben außerdem eine Art Schmiereffekt aus, wodurch der Darminhalt leichter weitertransportiert wird. Ganze oder geschrotete indische Flohsamen sowie die reinen Samenschalen dienen daher als mildes Abführmittel. Ganz wichtig dabei: viel trinken!

Zubereitung	Speisezugabe	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	1-2 TL pro Mahlzeit: kann löffelweise oder als Speisezugabe verwendet werden. Ganz wichtig dabei: viel trinken!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Hinweis:

Ginkgosamen

Ginkgo, Samen

Abführend, fördert die Durchblutung.

Husten, Asthma, Bronchitis, Lungen-Tbc, Stäbchenbakterien, Menstruationsstörungen, Fluor vaginalis, Brustdrüsenentzündung, Samenverlust, Harnverhalt, Reizblase, Schwindel, Blut im Stuhl, Hautbakterien, Herzerkrankungen, Kinder: Diarrhö

Abkochung mit 5-15 g in zwei Dosen nach den Mahlzeiten trinken
Wirkstoffe: Floavanoglycoside, Procyanidine

Zubereitung	Dekott (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	Abkochung mit 5-15 g in zwei Dosen nach den Mahlzeiten trinken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hinweis: nicht überdosieren (toxisch); nicht verwenden bei: Husten mit starkem Schleim. Keine Blutdrucksenkende Wirkung! Deshalb gut geeignet bei älteren Menschen, die auf die üblichen Schlaf-u. Beruhigungsmittel nervös reagieren.

Himbeere

Rubus coreanus

Wirkt anregend, fördert die Samenproduktion, verbessert die Sehfähigkeit.

Bei Mangel an Nieren und Leber-Energie; bei Impotenz, männlicher und weiblicher Unfruchtbarkeit, körperlicher Erschöpfung, Inkontinenz einschließlich Bettnässen bei Kindern

Dosierung: Abkochung mit 5-10 g unreife Früchte, in zwei Dosen auf leeren Magen trinken; Tinktur: 50-60 g in 1 Liter Alkohol 1-2 Monate ziehen lassen, dann 2-mal täglich 25-30 ml auf leeren Magen trinken

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	5-10 g unreife Früchte mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. In zwei Dosen auf leeren Magen trinken	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hinweis:

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

Holunder (Blüten)

Sambucus nigra

Fördert Wasserlassen.

Erkältung, Fieber, Grippe, Stärkung d. Abwehrkräfte, Rheuma, Gicht

Zubereitung Dekokt (Abkochung)

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Dosierung: 9-15 g

Hinweis:

Japanaprikose

Mume, Fructus

Verbessert die Darmtätigkeit, unterstützt Magensaftproduktion, reduziert Blutungen.

Verdauungsstörungen, Meteorismus, Diarrhö, trockener Mund, trockener Husten

Zubereitung

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Dosierung: 3-10 g

Hinweis: nicht verwenden bei: innerer Hitze, Biao-Krankheiten

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Ein wahrer Wohltäter für alle Gestressten und bei vorübergehenden Stimmungstiefs! Johanniskraut hat eine beruhigende und Angst lösende Wirkung. Hilft bei Erschöpfungszuständen.

Nervosität, Anregung d. Drüsen u. Verdauungsorgane, Wund- u. Muskelschmerzen, Magen-, Darm- u. Gallebeschwerden, Nervenleiden, Depressionen

Ein wahrer Wohltäter für alle Gestressten und bei vorübergehenden Stimmungstiefs! Johanniskraut hat eine beruhigende und Angst lösende Wirkung. Hilft bei Erschöpfungszuständen.

Zubereitung

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.

Hinweis: Johanniskraut macht lichtempfindlich. Pralle Sonne und Solarien meiden.

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

Kamille (römische)

Chamaemelum nobile

Krampflösend und entzündungshemmend bei Verdauungsstörungen, beruhigt die Nerven und fördert guten Schlaf.
Äußerlich angewendet heilt er Wunden sowohl im Mund-Rachen-Raum als auch der Haut.

Bakterientoetend, Husten, Keuchhusten, Magenbeschwerden, Magenschleimhautentzündung, Bindehautentzündung

Wirkstoffe: Äth. Öl: Chamazulen, Bisabolol, Flavonoide, Cumarine

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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hinweis:	Vor Dauergebrauch wird gewarnt, ansonsten unbedenklich						

Lebensbaumsamen

Biotae, Samen

Beruhigt Herz und Nerven, befeuchtet Darm, stärkt Herz, unterstützt die Milz und nährt die Leber; beruhigt, wirkt erweichend auf das Gewebe des Dickdarms und fördert die Samenproduktion.

Nervenschwäche, Herzklopfen, Angst, Depressionen, Schlafstörungen, Obstipation wegen Darmtrockenheit, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verstopfung, körperliche Schwäche, Fehlernährung, männliche Unfruchtbarkeit

Dosierung: Abkochung mit 5-10 g, in zwei Dosen auf leeren Magen trinken

Zubereitung	Dekokt (Abkochung)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	5-10 g, in zwei Dosen auf leeren Magen trinken	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinweis:	nicht verwenden bei: Diarrhö, zu viel Schleim						

Minze

Mentha arvensis

Stärkt den Magen, löst Blähungen, fördert die Entschlackung über die Haut, wirkt schmerzlindernd, stärkt das Nervensystem.

Hilft bei Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, Ohrenscherzen, Menstruationsstörungen, Verdauungsstörungen und Blähungen

Dosierung: Abkochung: mit 2-4 g, in einer Dosis auf leeren Magen trinken; Abguss: 1 g Pulver mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen und dann auf leeren Magen trinken, den Tee eventuell mit etwas Honig süßen; Salbe: etwas Minze-Pulver mit gelber Vaseline, Mandelöl, Lanolin oder einer anderen Fettbasis mischen; die kühlende und lindernde Salbe dann auf Kopf, Brust, Bauch oder anderen heißen, schmerzhaften, gestauten oder entzündeten Körperteilen auftragen.

Zubereitung	Heil-Tee (Aufguss)	Frühstück	Jause	Mittag	Nachmittag	Abend	Jederzeit
Dosierung:	2-4 g mit 250 ml kochendem Wasser übergiesen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben. In einer Dosis auf leeren Magen trinken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinweis:	Nicht anwenden bei: starkem Frösteln, nervöser Erschöpfung						

DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

schwarzer Sesam

Sesami, Samen

Leicht Abführend

frühzeitige Ergrauung, Schwindel, Obstipation

Zubereitung

Dosierung: 5-10 g

Hinweis: nicht verwenden bei: Diarrhö

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Seifenkraut

Saponaria vaccaria

Wirkt blutstillend, schmerzlindernd und milde abführend, fördert die Milchbildung, stimuliert und reguliert die Menstruation, erleichtert das Abhusten von Schleim.

Schlaganfall, taube Extremitäten, blutende Wunden, Abszesse, chronischer Husten, mangelnde Milchabsonderung, Kopfschmerzen

Dosierung: pulverisiertes Kraut zur Blutstillung und Beschleunigung der Heilung direkt auf Wunden, Abszesse u. Ä. geben; innerlich als Abkochung mit 5-7 g, in zwei Dosen vor oder nach dem Essen trinken.

Zubereitung Dekokt (Abkochung)

Dosierung: 5-7 g, in zwei Dosen vor oder nach dem Essen trinken

Hinweis: Nicht anwenden bei: Schwangerschaft

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Tausendguldenkraut

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

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 - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm - Chronische Obstipation (Verstopfung)

Vielblütige Knöterichwurzel

Polygoni Multiflori, Radix

Verbessert Stuhlgang, schützt Haare und Haarfarbe.

Blut-Xu-Schwindel, unklares Sehen, Taubheit in Händen und Füßen, Hypercholesterinämie, Obstipation wegen Darmtrockenheit, Ohrensausen, Haarausfall, frühzeitige Ergrauung

Zubereitung

Dosierung: 10-30 g

Frühstück Jause Mittag Nachmittag Abend Jederzeit

Hinweis: wenig verwenden bei: Diarrhö, zu viel feuchtem Schleim