

Fit mit Heilkräutern Teil 1

Gliederung

- Was sind Schlacken?
- Wie wird der Säure-Basenhaushalt gesteuert?
 -
- Welche Nahrungsmittel sind sauer?
 -
- Welche Organe helfen uns beim Entschlacken?
 -
- 3-Stufen Plan der Entschlackung
 -
- Allg. zu Heilpflanzen und Kräutern
 -
- Mobilisierende Heilpflanzen
 -
- Ausleitende Heilpflanzen
 - Leber
 - Magen-Darm
 - Niere
 -
- Aufbauende Pflanzen

Diese Aufstellung basiert auf einem Kurs im Frühjahr 2006 des BUND Darmstadt in Kooperation mit der Volkshochschule Darmstadt



Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland

BUNDTreff Darmstadt, Lauteschlägerstraße 24, 64289 Darmstadt
Telefon 06151 3539504
mobil 0176 62098962
eMail bund.darmstadt@bund.net
www.bund-darmstadt.de

Was sind Schlacken? Wie wird der Säure-Basenhaushalt gesteuert?

Schlacken sind saure Stoffwechselprodukte wie Schwefelsäure, Phosphorsäure, Kohlensäure und Harnsäure. Außerdem alle nicht wasserlöslichen Abfallstoffe, die der Körper im Bindegewebe zwischenlagern muss.

Da das Blut keine hohe Toleranz gegenüber einem veränderten pH-Wert hat, muss der

Körper oft im Bindegewebe Stoffe zwischenlagern, um sie später abzutransportieren.

Ändert sich durch z.B. zu eiweißreiche Kost über längere Zeit der pH-Wert der aufgenommenen Stoffe nicht, so verbleiben die Schlacken im Gewebe und erschweren den Stoffwechsel der Zelle.

Welche Nahrungsmittel sind sauer?

Säureerzeuger:

- Zucker
- Polierter Reis
- Geschälte und polierte Getreideprodukte
- Kaffee, schwarzer und grüner Tee
- Alkohol

Säurelieferanten:

- Fleisch jeder Art
- Eier
- Milchprodukte, allerdings je durchgegotener desto weniger schädlich

Neutral:

- Butter
- Naturbelassene Öle
- Nüsse, wie z.B. Walnüsse

Dies stellt keine vollständige Liste dar, sondern soll nur einen Eindruck vermitteln.

Welche Organe helfen uns beim Entschlacken?

Magen-Darm
Niere
Leber

Lunge
Haut

3-Stufen Plan der Entschlackung

1. Lösen der Schlacken
2. Abtransport der Schlacken
3. Aufbau des Gewebes

Allgemeines zu Heilpflanzen und Kräutern

- Darauf achten, wo man die Pflanzen erntet
- Keine Pflanze ganz abernten
- Pflanzen waschen!
- Sich über die Lagerung der Pflanzen informieren
- Bestehen Allergien, z.B. gegen Korbblütler?
- Kann man die Pflanzen sicher bestimmen?
- Bei chronischen Erkrankungen des Magen-Darm Trakts, der Leber oder der Niere bitte Rücksprache mit einem Therapeuten halten

Mobilisierende Pflanzen

Koriander

Wirkung: Erhöhung der Aktivität von Entgiftungsenzymen, Verdauungstätigkeit und Darmperistaltik

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Knoblauch

Wirkung: Harn- und giftstoffmobilisierend, blutdrucksenkend, herzschtzend

Ausleitung über die Leber

Schöllkraut

Wirkung: Regt Gallensekretion und Ausschüttung an, krampflösend im gesamten Darmbereich, aber auch in den Bronchien.

Teezubereitung: 2 EL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, kurmäßig bis 3 Wochen. Besser sind meist Fertigpräparate!

Wegwarte

Wirkung: Stimuliert Galle und Bauchspeicheldrüse zur Sekretion, tonisierend auf Magen-Darm Trakt

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kaltes Wasser, aufkochen, abseihen, 3-6 Wochen, 1-2 Tassen täglich. Wirkt ehr gut zusammen mit Löwenzahn.

Erdrauch

Wirkung: Reguliert den Galleabfluß, leicht harntreibend und krampflösend im oberen Magen-Darm Trakt.

Ausleitung über Magen-Darm

Tausendgüldenkraut

Wirkung: verdauungsfördernd durch Erhöhung der Darmperistaltik und der Magensaftausschüttung

Teezubereitung: 1 gehäufter Teelöffel auf 250 ml kaltes Wasser, 6-10 Stunden ausziehen lassen, erwärmt auf Körpertemperatur trinken.

Engelwurz

Wirkung: appetitanregend, verdauungsfördernd, leicht wassertreibend, leicht galletreibend, desinfizierend im Darm.

Teezubereitung: 1 Zehe auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen.

Bärlauch

Wirkung: Gift- und harnstoffmobilisierend, herzschtzend, blutdrucksenkend

Teezubereitung: 2 TL frische Blätter auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrere Tassen täglich zu den Mahlzeiten.

Odermennig

Wirkung: senkt Harnsäurespiegel, hilft bei vergrößerter Milz und Gallenbeschwerden

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Löwenzahn

Wirkung: blutreinigend, entwässernd, verdauungsfördernd, ein echtes Allround Talent

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Schafgarbe

Wirkung: blutungsstillend, entschlackend, noch eine Allround Pflanze

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Teezubereitung: 2 gehäufter Teelöffel auf 250 ml kaltes Wasser, zum Kochen bringen, 2 Minuten ziehen lassen, 2-3 Tassen tgl.

Thymian

Wirkung: Jede Art von Krämpfen, Stuhlgang normalisierend, appetitanregend, echter Allrounder, weil er auch ein gutes Hustenmittel ist.

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich. Im Magen-Darmbereich meist in Mischungen verwand.

Fenchel

Wirkung: durchblutungsfördernd auf Magen-Darm Trakt, beruhigt die Nieren, fördert Darmperistaltik und wirkt Blähungen entgegen. Außerdem noch schlaffördernd.

Teezubereitung: 2 TL zerdrückte Früchte auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich. Für

die Atemwege mit Honig, Magen-Darm ohne Honig.

Anis

Wirkung: Vertreibt Blähungen, kräftigt den Magen, steigert den Milchfluß bei Frauen

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Ausleitung über die Niere

Liebstockel

Wirkung: wassertreibend, entkrampfend auf die unwillkürliche Muskulatur des Körpers, wirkt Nierensteinen vor

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kaltes Wasser, aufkochen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Goldrute

Wirkung: Blasen- bzw. Nierenentzündung (begleitend einzusetzen), harntreibend, hilft bei hohem Cholesterinspiegel

Teezubereitung: 1-2 gehäufte TL auf 250 ml kaltes Wasser, zum Kochen bringen, 2 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3 Tassen täglich.

Birkenblätter

Wirkung: stark wassertreibend, wirkt damit Nierengriß und Steinbildung entgegen

Teezubereitung: 2 TL zerkleinerte Blätter auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Brennessel

Wirkung: Hauterkrankungen, Blasen- und Nierenentzündungen (wieder begleitend), Harnwegsinfekte, Immunschwäche, Rheuma und Anämie. Wieder ein echter Tausendsassa

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3-4 Tassen täglich.

Aufbau des Bindegewebes

Ackerschachtelhalm

Wirkung: Bindegewebsstärkend, blutreinigend, mild harntreibend aber ohne Kalium und Natrium Verlust

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.

Spitzwegerich

Wirkung: Vor allem bei Atemwegserkrankungen, blutreinigend, hilft bei schlecht heilenden Wunden durch die Gerbstoffe

Teezubereitung: 2 TL auf 250 ml kochendes Wasser, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 2-3 Tassen täglich.



Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland

BUNDtreff Darmstadt, Lauteschlägerstraße 24, 64289 Darmstadt

Telefon 06151 3539504

mobil 0176 62098962

eMail bund.darmstadt@bund.net

www.bund-darmstadt.de