Heilen mit den Kräften der Natur

Heilkräuter im Alltag

(Beschreibung der Heilkräuter nach Dr. Angelé)

In der naturgemäßen Behandlung finden bei vielen gesundheitlichen Störungen Heilkräuter Verwendung. Die moderne Forschung hat auf diesem Gebiet manche Klarheit gebracht und die Heilkräuter von mystischem Beiwerk, dass sie im Laufe der Jahrhunderte bekommen haben, befreit. Wir wissen über die wichtigsten Heilpflanzen heute genau Bescheid und können sie dosieren wie künstlich hergestellte chemische Medikamente.

Manchmal verwenden wir nur bestimmte Stoffe aus einer Pflanze und können damit ganz gezielte Wirkungen im Körper erreichen, z.B. Fingerhut (Digitalis), Rauwolfia u. a. Daneben hat aber die ganze Pflanze oder auch einzelnen Pflanzenteile verschiedener Heilpflanzen nicht an Bedeutung verloren.

Nachfolgend sollen einige Heilpflanzen erwähnt werden, die bei bestimmten Organstörungen gern verwendet werden. Sie haben aber gleichzeitig die Eigenschaft, die Organe zu kräftigen und ihre Funktion zu regeln. Auch der Gesunde soll täglich ein oder zwei Tassen Tee trinken und dabei die Heilpflanze auswählen, die dem bei ihm empfindlichsten Organ oder Funktionsbereich entspricht. Die Heilkräuter können auch gemischt werden.

In diesen Rahmen fällt auch unserer Haustee nach Dr. Angele'. Seine Teemischung besteht aus Pfefferminz, Erdbeerblätter, Scharfgabe, Brombeerblätter und Süßholzwurzel. Diese Teemischung beruhigt und entschlackt den Körper.

Pfefferminze

(Foliac menthae piperitiae):

Verwendet werden die Blätter.

Sie wirkt schmerz- und krampfstillend auf die Verdauungswege und regt dort die Sekretion und Bewegung an. Sie mildert Brechreiz, fördert die Gallenausscheidung und beseitigt zu reichliche Darmgasbildung.

Die getrockneten Blätter werden mit kochendem Wasser überbrüht und 10 Minuten ziehen lassen.

Pfefferminztee ist als Abend- oder Morgengetränk gut geeignet.

Heilen mit den Kräften der Natur

Kamille

(Flores Chamomillac):

Verwendet werden die Blütenköpfe der großköpfigen Kamille.

Sie wirkt beruhigend bei akuten Erkrankungen von Magen und Darm und stillt Blutungen. Behebt Blähungen.

Äußerlich als Umschlag entzündungshemmend.

Als Dampf beruhigende und entzündungshemmende Wirkung auf die oberen Luftwege.

Als Klistier bei akutem und chron. Dickdarmkatarrh.

Sie wird ebenfalls als Aufguss zubereitet.

Kümmel

(Fructus Carvi):

Verwendet werden die Samen (Kümmelkörner).

Fenchel

(Fructus Foeniculi):

Verwendet werden die Samen.

Kümmel und Fenchel fördern die Verdauungsvorgänge und beseitigen Blähungen.

Zu gleichen Teilen mit Pfefferminze gemischt, geben sie ein wohlschmeckendes Getränk.

Die Zubereitung erfolgt als Aufguss. Man übergießt

einen Teelöffel voll mit einer Tasse heißen Wassers.



Heilen mit den Kräften der Natur

Salbei

(Foliae salviae):

Verwendet werden die Blätter.

Zur Mundspülung und zum Gurgeln bei allen entzündlichen, auch eitrigen, geschwürigen und blutenden Erkrankungen im Mund und Rachen.

Er kräftigt das Zahnfleisch und hemmt übermäßige Speichelbildung. Letztere Wirkung, auch wenn er als Tee zubereitet wird. Als Tee warm bei chron. entzündlichen Erkrankungen der Verdauungswege, regelt er die Stuhlentleerung.

Die Nierentätigkeit wird angeregt.

Zubereitung als Aufguss.

Schafgarbe

(Foliae et herbae millefolii):

Verwendet werden Blätter und Kraut.

Stärkt die Magenfunktion. Bewährt sich gegen Appetitlosigkeit, bei chron. Magenkatarrh und übermäßigen Blähungen.

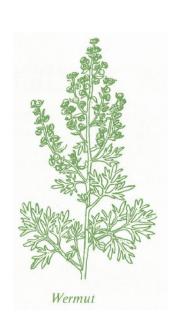
Wermut

(Herbae absinthii):

Verwendet wird das Kraut.

Entfaltet ähnliche Wirkung wie Scharfgarbe. Besonders bei Magenübersäuerung, Völlegefühl, zur Unterstützung der Behandlung von Leberschäden. Bei üblem Mundgeruch infolge von chron. Magenkatarrh.

Schafgarbe und Wermut werden als Aufguss zubereitet. Beide Kräuter sind sehr bitter, deshalb genügen kleine Mengen, am besten gemischt mit anderen Tees, etwa Pfefferminze, Kamille und Kümmel.



Heilen mit den Kräften der Natur

Lindenblüten

(Flores Tiliae):

Verwendet werden die Blüten.

Regen die Schweißbildung stark an und fördern die Lösung festsitzender Bronchialkatarrhe.

Zubereitung als Aufguss, oder am einfachsten mit Tilia-Pressan, dem Kneipp-Lindenblütentee in Pulverform.

Arnika

(Arnica montana):

Verwendet werden Blüten und Wurzelstöcke.

Sie wird hauptsächlich äußerlich zu Umschlägen bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen usw. verwandt. Der Umschlag muss abdunsten können. Deckt man ihn mit wasserdichten Stoffen zu, gibt es unerwünschte Hautreizungen.

1 Esslöffel Arnika wird mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergossen, ziehen und erkalten lassen.

Bewährt haben sich auch Arnikasalben. Bei Prellungen und Blutergüssen ist es empfehlenswert 10 Tropfen Arnikatinktur auf 1 Glas Wasser einzunehmen.

Baldrian

(Radix valerianae):

Verwendet wird die klein geschnittene Wurzel. Schluckweise über den Tag verteilt, kalt getrunken, wirkt er beruhigend.

Am Abend ein bis zwei Tassen mit einem Esslöffel Honig bringen Schlaf. Die Zubereitung erfolgt, indem man für 1 Tasse 1 – 2 Teelöffel getrocknete Wurzeln nimmt, mit kaltem Wasser übergießt, 12 – 24 Std. stehen lässt und dann kurz aufkocht. Mit Valeriana-Pressan, oder einem anderen Baldriantee in Pulverform, bereitet man sich durch Übergießen eines Teelöffels voll mit heißem Wasser in Sekundenschnelle und überall seine Tasse Baldriantee.

Heilen mit den Kräften der Natur

Melisse - Zitronenmelisse

(Melissa officinalis):

Verwendet werden die Blätter und zwar vor der Blütezeit, um den erfrischenden Duft zu erhalten.

Die Melisse ist wegen ihrer vielseitig wohltuenden Wirkung schon seit dem Altertum bekannt.

Der Geruch der Pflanze ist zitronenartig, daher die nähere Bezeichnung "Zitronenmelisse".

Die Melisse wirkt beruhigend und schlafbringend. Sie hilft bei nervösen Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Erkältungen, Magen- und Darmstörungen sowie bei schmerzhafter Periode.

Seit einigen Jahrhunderten ist der Karmeliter- oder Melissen-Geist verbreitet. Das Rezept geht auf die Karmeliterinnen zurück.

