



Kräuter & Gesundheit

Ashwagandha

Energie, Kraft und Entspannung

Ashwagandha -*Withania somnifera*- wird auch oft indischer Ginseng genannt; seine Wurzeln werden in ayurvedischer Medizin fast genauso verwendet, wie Ginseng in der traditionellen chinesischen Medizin. Dieses ausgezeichnete Kraut eignet sich hervorragend zur Steigerung der Energie, Kraft, Ausdauer, zur kompletten Verjüngung des Körpers und verfügt über entspannende Eigenschaften. Es hilft, das Nervensystem zu stärken und wird auch sehr erfolgreich zur Verhütung vorzeitigen Alterns eingesetzt. Es hilft dabei, die Körperfunktionen zu normalisieren, indem die Absonderung von Enzymen stabilisiert und beibehalten wird. Ashwagandha hat eine entspannende, adaptogene Wirkung, die zu verbesserter körperlicher Fitness führt und die tägliche Stressbewältigung erleichtert. Es verbessert die physiologische Ausdauer und schützt gegen die Auswirkungen von Stress. Es eignet sich insbesondere für stressbedingte Störungen, wie zum Beispiel Arthritis, Bluthochdruck, Diabetes und vorzeitiges Altern. Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über Tag auf. Menschen, die an Lebererkrankungen oder Störungen des Verdauungstrakts leiden sollten von der Anwendung absehen.

Brahmi

Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit

Brahmi -*Bacopa monnieri*- wird traditionell in Ayurveda verwendet und ist weltweit dafür bekannt, das Gedächtnis zu stärken sowie die geistige Wahrnehmungskraft und Konzentration zu fördern. Es wird häufig als Antioxidationsmittel und zur Verbesserung der Gehirnzellenfunktion verwendet. Es hilft dabei, nervösen Blutandrang zu mildern. Dieses Kraut wird zur Verbesserung der Lernfähigkeit, der Sprachgewandtheit und Vorstellungskraft, zur Linderung von Nervosität und geistiger Überanstrengung verwendet und auch bei Nervenzusammenbrüchen eingesetzt. Die Einnahme von Brahmi kann Ihnen dabei helfen, sich während Zeiten der Rastlosigkeit, Überreizung, Ermüdung, Denkhemmung und bei überaktivem Geist ein besseres Wohlfühl zu verschaffen. Bei der Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörung führt dieses Kraut ein Gefühl der Ruhe und des Friedens herbei und fördert zugleich die Konzentration durch die Stimulierung der Neuralaktivität. Es wird ebenfalls zur Blutreinigung verwendet und soll für die Behandlung von Entzündungen jeder Art sowie die Blutdruckkontrolle von Nutzen sein. Brahmi wird als das wichtigste verjüngende Kraut für Nerven- und Gehirnzellen angesehen.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.

Neem

Reiniger - Nervensystem

Der Neem-Baum - *Azadirachta indica* – ist als „Heilmittel für alle Krankheiten“ bekannt und wird in jedem Aspekt traditioneller indischer Wissenschaft und Kultur repräsentiert. Die ältesten medizinischen Schriften des Sanskrit nennen bereits die positiven Wirkungen der Früchte, Samen, Blätter, Wurzeln sowie des Öls und der Rinde des Neem-Baumes. Alle diese Bestandteile werden schon seit altertümlichen Zeiten in den medizinischen Systemen Ayurveda und Unani verwendet. Neem stärkt das Immunsystem auf allen Ebenen und hilft dem Körper zugleich, Infektionen abzuwehren. Es hat antibakterielle, antifungielle und blutreinigende Eigenschaften. Neem eignet sich auch zur Behandlung von Hautkrankheiten und sorgt für gesunde und strahlende Haut.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf. Die Einnahme empfiehlt sich nicht während der Schwangerschaft oder, wenn man schwanger werden möchte.

Triphala

Zur vollständigen

Körperreinigung - Verdauung

Triphala - drei Früchte - ist eine ayurvedische Kräuterformel, die aus drei gleichen Teilen folgender Kräuter besteht: Amla (indische Stachelbeere), Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) und Haritaki (*Terminalia chebula*). Triphala wird in Ayurveda zur vollständigen Körperreinigung verwendet. Triphala hilft bei der Entgiftung und der Reinigung des Dickdarmes. Es entschlackt das Blut und befreit die Leber von Giftstoffen. Des Weiteren hat Triphala auch eine reinigende Wirkung auf einige Arten des Cholesterins (Serum-Cholesterin) und kann hohen Blutdruck senken. Triphala wird zur Stimulierung des Immunsystems verwendet, zur Verbesserung der Verdauung und zur Beseitigung von Verstopfung. Ein beliebtes altes Sprichwort in Indien lautet: „Du hast keine Mutter? Mach Dir nichts draus, solange Du Triphala hast.“

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf. Die Einnahme während der Schwangerschaft wird nicht empfohlen.

Amla

Vitamin C - Antioxidationsmittel

In Ayurveda betonten bereits die Rishis, die Weisen des altertümlichen Indien, die Bedeutung von Amla, auch indische Stachelbeere genannt. Sie beschrieben ihre entgiftenden und Anti-Aging-Eigenschaften und ihre Fähigkeit, das Immunsystem allgemein zu verbessern. Die gesundheitlichen Vorteile von Amla können auf seinen hohen Vitamin-C-Gehalt zurückgeführt werden. Amla hat antioxidative Eigenschaften und hilft bei der Bekämpfung freier Radikaler. Es wird als einer der stärksten Verjüngungsmittel angesehen, insbesondere für Blut, Knochen, Leber, Herz und Haut. Amla gleicht Magensäure aus, nährt das Gehirn und stärkt die geistigen Funktionen, unterstützt das Herz, stärkt die Lungen, fördert gesunden Haarwuchs, wirkt kühlend auf den Körper, spült Giftstoffe aus, erhöht die Vitalität, stärkt die Augen und verbessert den Muskeltonus. Amlas hoher Vitamin-C-Anteil hilft dem Körper dabei, Nahrungsmittel besser zu verdauen und Mineralstoffe wie Eisen besser aufzunehmen; es kurbelt auch den Stoffwechsel an.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.

Stevia

Natürlicher Süßstoff - stabilisiert Blutzucker

Stevia (*stevia rebaudiana*) oder Süßkraut - eine Gattung der Sonnenblumenfamilie - wird bereits seit Jahrhunderten von den Guarani-Indianern in Paraguay für Ernährungs- und medizinische Zwecke verwendet. Stevias offensichtlichste und bemerkenswerteste Eigenschaft ist sein süßer Geschmack. Der süße Geschmack kommt jedoch nicht aufgrund von Kohlenhydratmolekülen zustande, sondern entsteht durch mehrere nicht kalorische Moleküle, die Glykoside genannt werden. Medizinische Forschung hat mögliche positive Wirkungen von Stevia bei der Behandlung von Übergewicht und Hypertonie (hohem Blutdruck) nachgewiesen. Da Stevia eine unwesentliche Auswirkung auf den Blutzucker hat und sogar die Glukosetoleranz verbessert, eignet es sich für Menschen auf Diäten mit reduzierten Kohlehydraten und Diabetikern, da seine Eigenschaften bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels helfen. Es hemmt die Entwicklung von Bakterien, die Zahnbelag verursachen und ist daher auch für die Kariesvorbeugung wirksam.

Anwendung: 1-3 Gramm täglich mit heißem Wasser oder Milch oder in Ihrem Chai oder Kräutertee.

Shatavari

Gesundheit für Frauen

Shatavari (*Asparagus racemosus*) ist eine Kletterpflanze, die in den niedrigliegenden Dschungelgebieten in ganz Indien wächst. Shatavari bedeutet in Sanskrit „die Frau mit den hundert Ehemännern“. Die Pflanze wird als wirksamstes Kraut zum Ausgleich des weiblichen Hormonsystems angesehen. Shatavari reinigt das Blut und nährt die weiblichen Fortpflanzungsorgane. Es unterstützt die natürliche Fruchtbarkeit des Körpers, nährt die Gebärmutter und die Eierstöcke und unterstützt die weiblichen Organe bei Schutz des Fötus in den frühen Stadien der Schwangerschaft. Es wird ebenfalls als postpartales Tonikum eingesetzt. Shatavari steigert die Produktion von Östrogen und hilft so, viele Krankheiten abzuwenden. Dabei wird zugleich die Milchproduktion bei stillenden Müttern gefördert. Shatavari eignet sich besonders gut für Frauen, die als Folge der Menopause unter niedrigem natürlichem Östrogenspiegel leiden.

Anwendung: 2 bis 6 Kapseln oder 1-3 Gramm Pulver pro Tag mit heißem Wasser oder Milch. Nehmen Sie entweder die Gesamtdosis zu sich oder teilen sie diese in zwei bis drei Portionen über den Tag auf.

Diese Informationen werden nur zu Informationszwecken bereitgestellt und sollen kein Ersatz für den von Ihrem Hausarzt oder anderen medizinischen Fachleuten erteilten Rat sein.