

***Heilpflanzen***

für

**gute Abwehrkräfte**



# Heilpflanzen für gute Abwehrkräfte



In Zeiten in der vermehrt virale Erkrankungen auftreten, gibt es eine Reihe von natürlichen "Virenkiller".

Inhaltsstoffe von Pflanzen besitzen das Potenzial die Abwehrzellen des Immunsystems zu stimulieren. Sie haben einen antiviralen Effekt und stoppen die Vermehrung von Viren.

Es ist denkbar einfach!

Neben Zwiebel, Knoblauch und Ingwer, die jeder im Kühlschrank hat, stelle ich dir einige starke Pflanzen gegen trickreiche Viren vor, ohne Gefahr vor Resistenzbildung und Nebenwirkungen.

*Viel Freude beim Lesen  
wünscht*

*Ingrid  
vom Kräuterglück*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Heilpflanzen& Abwehrkräfte	2
Inhaltsverzeichnis	3
Bärlauch	4
Engelwurz	5
Ingwer	6
Kapuzinerkresse	7
Knoblauch	8
Spitzwegerich	9
Zwiebel	10
Meine Einladung an dich:	11

Meine Bitte an dich: Schone die Natur und drucke dieses E-Book nicht aus und lese es auf deinem Computer/Handy.



# Der Bärlauch

Im zeitigen Frühjahr durchzieht die Laubwälder eine Brise von Knoblauch: es ist Bärlauchzeit!

Meist große Teppiche von Bärlauch bilden sich in feuchten, humusreichen und schattigen Laub- und Mischwäldern.

Das was der Bär nach dem Winterschlaf reichlich als erstes in seiner Umgebung fand und dann fraß, war der "Bär"Lauch, denn er bereite die Tiere von Giftstoffen und verliehte Bärenkräfte.

Bärlauch wird schon seit Jahrhunderten in der Heilmedizin eingesetzt. So hat er ein hohes Potenzial zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bärlauch befreit das Bindegewebe von Giftstoffen und die Gefäße vor Ablagerungen. Insbesondere seine wachstumshemmenden Eigenschaften gegen über Erregern wie Bakterien, Pilzen und Parasiten machen ihn zu einem wertvollen Heilpflanze. Vorsicht sei allerdings geboten mit der Verwechslung von giftigen Pflanzen.

# Die Engelwurz

alten Schriften zufolge stammt die Engelwurz aus nordeuropäischen Ländern und ist für Lappen und Eskimos ein wichtiges Gemüse.

In der Volksmedizin gilt die Engelwurz als Allheilmittel, vor allem bei Ansteckungsgefahr und Seuchen. Sie ist insbesondere im Anfangsstadium einer Erkältungskrankheit nützlich, wenn Schleim und Feuchtigkeit in den Nebenhöhlen und in der Lunge sitzt und die Glieder schmerzen.

Forschungsergebnisse ergaben, dass die ätherischen Öle und die Flavonoiden eine Vielzahl von antimikrobiellen Inhaltsstoffen besitzen, die Erreger von Infekten der Atemwege, aber auch infektiösen Durchfall, den Garaus machen. Die enthaltenen Cumarine glätten die Muskulatur von Bronchien, Galle sowie Magen und Darm und habe ein antivirales Potenzial.

# Der Ingwer

In der Linie kannte man Ingwer lange als exotisches Gewürz aus der chinesischen Medizin und Ayurveda. Mittlerweile erobert es sich aber stetig und langsam einen Platz in unser Bewusstsein.

Die nach Zitrone riechende Knolle lässt sich schwerlich in unserem Breitengraden anbauen. Dazu fehlt ihr das tropische und subtropische Klima. Diese Wärme ist es auch was dieses Ingwerrhizom ausmacht, denn es gilt als wärmendes Gewürz und Heilmittel, das für jene Menschen gut ist, denen es an Körperwärme fehlt. Vor allen Frauen haben oft kalte Füße und Hände und hier hilft der Ingwer durch sanfte und langanhaltende wohlige Wärme, die gleichzeitig die Gefäße weitet und für eine gute Durchblutung der Organe sorgt. Das Zusammenspiel von Scharfmachern und ätherischen Ölen macht in daher zu einem wirkungsvollen Heilmittel gegen eine Vielzahl von Bakterien, Parasiten, Pilzen und Viren.

# Die Kapuzinerkresse

Die orangefarbenen, gelben und roten Blüten wachsen und leuchten seit wenigen hundert Jahren in Europas Gärten, denn ihre Heimat ist in Südamerika zu finden. Verwandt ist die Kapuzinerkresse mit heimischen Kreuzblütengewächsen wie Senf, Kresse oder Rettich.

In allen Teilen dieser Pflanze befindet sich Senfölglycoside, die wie ein Antibiotikum die Vermehrung von Bakterien verhindert. Bereits im Dünndarm wird das Senföl vollständig aufgenommen, sodass es zu keiner Schädigung der Darmflora kommt. Das natürliche Antibiotikum wird beim Verzehr aus dem ätherischen Öl freigegeben und über Harn und Atem ausgeschieden werden.

Viele Studien bestätigen eine hemmende Wirkung bei teils multiresistenten Keimen. Ein hoher Vitamin C Gehalt stärkt zudem das Immunsystem.

# Der Knoblauch

zu einer der ältesten Kulturpflanzen zählt das Lauchgewächs mit dem durchdringenden Geruch. Und so geht die Geschichte des Knoblauchs auf fast 5.000 Jahre zurück um Leiden zu lindern.

Die schwefelhaltige Verbindung Allicin wird vom Knoblauch als Schutz vor Fressfeinden eingesetzt. Was somit vor Insekten hilft, kann dem menschlichen Körper auch nutzen.

Knoblauch ist vielen Menschen als unterstützendes Mittel bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck bekannt. Es hat jedoch noch weitere Vorteile für die Gesundheit. So bietet er einen Schutz vor teils multiresistenten Bakterien, krankmachenden Pilzen und Viren.

Zur Steigerung der Abwehrkräfte kann 1 -2 mal pro Jahr Zitronen-Knoblauch-Kur durchgeführt werden.



# Der Spitzwegerich

bereits der Name dieser uralte, germanische Heilpflanze weist schon auf ihre Bedeutung des Wegbeherrschers hin, denn sie ist in der Natur weit verbreitet.

Zu erkennen ist sie durch seine lanzenähnlichen Blätter, die eine grundständige Rosette bilden. Unterseitig sind deutlich parallel verlaufenden Blattnerven zu sehen.

Verwendet werden in der Küche oder als Heilmittel die zarten, jungen Blätter in der Mitte der Blattrosette. Sie ist reich an Vitamin C und wertvollen Mineralien. Die Zubereitung von Spitzwegerich als Heilmittel unterstützt bei Viren der Atemwege sowie bei Erkrankung der Mund- und Rachenschleimhaut. Da Spitzwegerich als befeuchtendes und kühlendes Heilmittel eingestuft wird, ist es sinnvoll bei fröstelnden Menschen Ingwer hinzuzugeben.

# Die ZWIEBEL

Schon in alten Kräuterbüchern wird sie als "cepa" sowohl als Nahrungsmittel als auch Heilmittel aufgeführt.

Und dennoch ist sie ein Heilmittel, die die Verdauung ankurbelt, den Schleim löst und die Keime in "Schacht" hält.

Dabei spielt der hohe Schwefelgehalt eine bedeutende Rolle, wengleich in der Pflanzenheilkunde das Zusammenspiel mehrere Wirkstoffe den gesundheitlichen Vorteil bringt.

Alliin und weitere schwefelartigen Wirkstoffe lassen das ätherische Öl entstehen. Weitere wertgebende Stoffe sind die Flavonoide, Saponine, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamin C.

Hildegard von Bingen verwendete ihn ihren Rezepturen auch die Zwiebel um Linderung bei den Erkrankten herbei zuführen.

Aktuell haben Forscher herausgefunden, dass der pflanzliche Kohlenhydratspeicher, auch Fruktane genannt, eine hemmende Wirkung auf Virusbakterien besitzt.



## Meine Einladung an dich

Warum Pflanzen gegen bestimmte Krankheiten und Beschwerden wirken, ist noch nicht im Detail erforscht. Jedoch scheinen einige Inhaltsstoffe bei der Heilung viraler Erkrankungen eine wichtige Rolle zu spielen. Neben der Schulmedizin können diese Pflanzen eine echte Alternative sein.

Dieses Mini-E-Book hat dir einen kleinen Einblick in die Welt der starken Pflanzen gegen trickreiche Viren mitgenommen.

Sicherlich gibt es noch eine Vielzahl von weiteren Pflanzen, die bei Viruserkrankungen eingesetzt werden können.

Ich lade dich herzlich ein, mich auf die Reise zu den Wildkräutern zu begleiten.

**Glückliche Kräutergrüsse**

**von**

**Ingrid**

