

# Christa's Gewürzmischung bio & spezial



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | VORTRÄGE | WORKSHOPS

**Christa Mara Bösendorfer**

8911 Admont, Hauptstraße 39/2

Tel.: (+43) 650 / 45 28 398

info@christas-lebenswerkstatt.at

www.christas-lebenswerkstatt.at

## Selber frisch mahlen & würzen

<b>Sesam</b>	Sesam öffne dich – er ist ein wahre Schatzkammer an Vitalstoffen: er enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, sehr viel Eisen und Calcium. Darüber hinaus versorgt er uns mit verschiedenen Aminosäuren, den B-Vitaminen B1, B2 und B6, Vitamin E und Magnesium, Phosphor und Kalium.
<b>Hanfsamen</b>	Sie sind sehr nährstoffreich und voller Inhaltsstoffen, die der Körper braucht. Vitamin B1, B2 (hilft Stress abzubauen) und Vitamin E. (zur Regeneration von Muskeln) Wertvolle Proteine, Calcium, Magnesium, Eisen und Kalium, Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren; Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, welche den Cholesterinspiegel senken können. Viele Ballaststoffe, dadurch sind sie gut zum Abnehmen geeignet. Sie stärken das Immunsystem.
<b>Leinsamen</b>	Natürliches Abführmittel, verdauungsfördernd, Schleimhaut-Schützer, entzündungshemmend, reich an Omega-3-Fettsäuren. Zusätzlich verfügen sie über einen hohen Anteil an Lignanen und Ballaststoffen. Durch diese Mischung können sie das Risiko einer Brustkrebserkrankung reduzieren, indem sie Entzündungsprozesse regulieren und somit die Teilungsbereitschaft der Krebszellen verringern. Sie sind gut fürs Herz, können sogar den Blutdruck senken, Magnesium-Lieferant (Muskeln, Knochen und Nervensystem profitieren davon). So können schon 20 Gramm Leinsamen täglich Müdigkeit verringern und zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer gesunden Psyche sowie zur Erhaltung der Knochen beitragen. Sowie ein klares Hautbild schaffen, Hormonschwankungen ausgleichen, sie wirken wie Östrogene und bewirken eine reinere Haut.
<b>Kürbiskerne</b>	Entzündungshemmend, harntreibend, entwässernd, bei Blasenschwäche, Prostataleiden, Magen- und Darmerkrankungen, Herzleiden, Nierenleiden, gutes Zink-Vorkommen
<b>Schwarzer Sesam</b>	Sehr wertvoll in der TCM: er stärkt das Nieren-Yin und das Jing (die Lebensessenz, die in den Nieren gespeichert wird), das bedeutet, kann graue Haare verhindern, stärkt die Knochen (Osteoporose), Haare und Zähne, fördert ein langes, gesundes Leben. Füttert das Leber-Yin, das bedeutet: hilft bei trockenen Augen, Nachtblindheit und verschwommener Sicht, versorgt die Nägel, nährt das Blut, gut bei trockener Verstopfung
<b>Kümmel</b>	Blähungswidrig, appetitanregend, verdauungsfördernd, entkrampfend; er wirkt lockernd auf die Weichteile, daher schafft er beim Geburtsvorgang Erleichterung
<b>Goldleinsamen</b>	Sie schmecken milder als die braunen Leinsamen. Energiereich und ballaststoffreich sind sie allemal und die Inhaltsstoffe verraten schon, dass man mittels Goldleinsamen die Gewichtsreduktion unterstützen kann und sogar ein paar Kilos verlieren kann. Ebenso weisen sie ein sehr hohes Quellvermögen auf. Reichlich Flüssigkeit sollte man dennoch verzehren. Auch gegen Sodbrennen eine wunderbare Vorsorge. Sie wirken hervorragend gegen Verstopfungen und als natürliches Abführmittel. Im Darm binden sie Wasser, quellen auf und das Stuhlvolumen nimmt zu. Dieser Vorgang wirkt anregend für die Verdauung, denn der Dehnungsreiz auf den Darm führt den Reflex zur Darmentleerung herbei. Sie enthaltenen Lignane, das sind pflanzliche Stoffe, die für Harmonie im Hormonhaushalt des Menschen sorgen und Ausgeglichenheit und Balance erzeugen. Bahnbrechend ist die Erkenntnis, dass das Leinöl, welches aus Goldleinsamen gewonnen wird, das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen verringern soll. Hat man Probleme mit zu hohem Blutdruck, so reicht täglich eine kleine Portion an Goldleinsamen, um die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern, der Arterienverkalkung entgegenzuwirken, so werden Schlaganfälle und Herzinfarkte unwahrscheinlicher.
<b>Chia Samen</b>	Die kleinen schwarzen Samen sind als Energiespender ein abwechslungsreicher Bestandteil in der Nahrung. Das Besondere an ihnen ist ihr hoher Gehalt an wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Ferner enthalten sie hochwertiges Protein, Mineralstoffe, viele Vitamine sowie einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die sich positiv auf die Verdauung und Darmtätigkeit auswirken. Auch bezüglich ihres Calcium Gehaltes sind sie eine wunderbare Unterstützung.
<b>Schwarzkümmel</b>	Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod – soll schon der Prophet Mohammed gesagt haben. Amerikanische Forschungen haben seine Schutzfunktionen gegen Krebs, Diabetes und die Stärkung des Immunsystems bestätigt.
<b>Kurkuma</b>	Unterstützt den Wiederaufbau von Schilddrüsengewebe. Er greift als Helfer in alle viral bedingten Störungen im Körper ein und wirkt entzündungshemmend, treibt Schleim aus den Gallenwegen und der Leber aus und das weckt in der Leber jede Menge Energien! Ideal auch als Nahrungsergänzung (Kapseln)
<b>Fenchel</b>	Appetitanregend, verdauungsfördernd, wurmwidrig, beruhigend, krampflösend

<b>Korianderkörner</b>	Sie helfen bei Magenkrämpfen, Koliken und Kopfschmerzen, die aufgrund schlechter Verdauung auftreten. Gut gegen die Ausdünstung nach frischem Knoblauchkonsum.
<b>Mutterkümmel</b>	Verdauungsfördernd, stopfend, nach Hildegard v. Bingen: bei Allergien und Lebensmittelallergien
<b>Oregano</b>	Er leiste Erstaunliches gegen schädliche Bakterien sowie Streptokokken und Kolibakterien, was wiederum die Risiken der Entstehung von Dünndarmfehlbesiedelung, Magengeschwüren, Halsentzündungen, Ohrenschmerzen und Nebenhöhlenentzündungen verringert.
<b>Knoblauch</b>	Wirkt gegen Viren und Bakterien aller Art. Das gilt für EBV (Epstein-Barr-Viren) sowie Streptokokken. Dadurch kommt es zu weniger Harnwegsinfekten und Nebenhöhlenentzündungen. Und die Fehlbesiedelung des Dünndarms mit schädlichen Keimen hat kaum eine Chance. Er fördert die Reinigung des Lymphsystems von giftigen Schlackenstoffen bakteriellen oder viralen Ursprungs. Frisch natürlich am wirksamsten!!
<b>Anis</b>	Schleimlösend, milchbildend, blähungswidrig TCM: die zugeordneten Organe sind die Milz, der Magen und die Niere. Der Samen wird bei allgemeiner sexueller Schwäche, Impotenz und Reizblase eingesetzt
<b>Rosmarin</b>	Auch er besitzt eine antibakterielle Wirkung und die entfaltet er vor allem bei antibiotikaresistenten Keimen, wie sie in Krankenhäusern immer häufiger anzutreffen sind. Rosmarin kann von entscheidender Bedeutung sein, wenn man mit Bakterien zu tun hat.
<b>Bertram</b>	Hildegard v. Bingen: ideales Verdauungsmittel, sorgt für die ideale Aufnahme von Vitalstoffen, mindert Verschleimung im Kopf, klärt die Augen, gut für die Darmflora, gut fürs Blut, verhindert Fäulnis und ist ideal bei B12 Mangel
<b>Korianderkraut</b>	Ein Wundermittel gegen Epstein-Barr-Viren (die 90% der Menschen im Körper tragen) und für die Bindung und Ausleitung von Schwermetallen, Quecksilber und Blei (in frischem Zustand!!)
<b>Thymian</b>	Seine gewaltige antivirale Kraft ist unverzichtbar für die Bereinigung aller Schilddrüsenkrankheiten. Er reduziert die Virenbelastung im ganzen Körper, wodurch Symptome aller Art abklingen können.
<b>Paprika</b>	verdauungsregulierend, stoffwechsellanregend
<b>Basilikum</b>	TCM: die zugeordneten Organe sind Herz, Lunge und Magen. Er tonisiert das Yang von Niere, Lunge und Magen. Er stimuliert die Lunge und vertreibt Feuchtigkeit und Schleim.
<b>Majoran</b>	TCM: Er leitet Feuchtigkeit und Schleim aus dem Kopf, der Lunge und aus dem Herzen, erwärmt Milz, Magen und Gebärmutter und bewegt das Blut und das Leber-Qi.
<b>Liebstockel</b>	Hormonsteigernd, harntreibend, auswurfördernd, stuhlfördernd, magenstärkend, appetitanregend
<b>Senfkörner</b>	TCM: das zugeordnete Organ ist die Lunge. Senf entschleimt und kräftigt die Lunge und gilt als Heilmittel bei allen Lungenerkrankungen.
<b>Ingwer</b>	Er kann die Leber aufheizen und aus der gestauten Trägheit reißen, oder eine überhitzte Leber kühlen. Ideal bei Blutverschmutzung; er fördert die Produktion von Gallenflüssigkeit und verstärkt sie. Er kann auch Fettzellen in der Leber lockern und das Fett aus ihnen freisetzen.
<b>Schafgarbenkraut</b>	TCM: Es nährt die Milz und löst Leberstagnationen, trocknet Schleim und bewegt das Blut. Die Gebärmutter wird angeregt. Man verwendet es bei Gallenblasenentzündungen, bei Verdauungsproblemen, bei Migräne, Kopfschmerzen, Schwindelgefühlen und Gastritis.
<b>Galgant</b>	Hildegard v. Bingen: er ist wärmend, vitalisierend, belebend. Ideal bei Übelkeit, Schwindel, Gallenkolik, verdorbenem Magen, Blähungen, Fieberblasen und Warzen.
<b>Steinsalz</b>	Natürliche Steinsalze enthalten immer 84 chemische Elemente, es sind dieselben wie für den Aufbau unseres Planeten Erde und dieselben, die auch in unserem Körper vorhanden sind. Jedes einzelne dieser Elemente hat ein bestimmtes elektromagnetisches Feld mit charakteristischen Frequenzen, und dieses Zusammenspiel der Elemente in nur einigen natürlichen Steinsalzen ist optimal verwertbar in unserem Organismus. Unsere Blut- und Zellenkörperflüssigkeiten enthalten diese Salze im fast gleichen Mischungsverhältnis wie auch Meerwasser. <i>Es ist sehr wenig Salz darin enthalten – Leber heilen = Salz reduzieren!!</i>
<b>Cayenne Pfeffer</b>	Chilis sind kleine scharfe Paprika. Getrocknet und pulverisiert nennt man sie oft auch Cayenne Pfeffer . Capsaicin ist der scharfe Stoff daraus und bekämpft Krebs, verdünnt das Blut (die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt), schützt den Magen, senkt den Blutzucker und ist gleichzeitig ein mächtiges Antioxidans, dadurch ist er äußerst effektiv am Kampf gegen Prostatakrebs, gegen Brustkrebs, sowie allgemein gegen oxidativen Stress an allen Ecken und Enden des Organismus beteiligt. Capsaicin gilt ferner als Fatburner, der Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu halten.

**Ich würze damit reichlich meine Gemüsepfannen, Tomaten, Salate, Cremesuppen obenauf,...**  
**Ich liebe es auch „löffelweise“ pur zu essen, oder zu Kartoffel-Wedges mit Cashew-Sesam-Knoblauch-Dip.**  
**Weitere Verwendungsmöglichkeiten und reichlich Tipps gibt's in meiner Werkstatt oder in meinen Workshops... also kommt vorbei - ich freue mich!!**  
**Und Bestellungen nehme ich natürlich gerne entgegen – auch größere Gebinde!**  
**Christa Mara - 0650/45 28 398 - info@christas-lebenswerkstatt.at**