

"Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!" Hippokrates

Wildkräuter, ungeliebt und unscheinbar...

Sie liefern nicht nur Chlorophyll, die wahrscheinlich am meisten gesundheitsfördernde Nahrungskomponente, sondern alle lebenswichtigen Nährstoffe, alle Fettsäuren sowie Bitterstoffe, Gerbstoffe und Pflanzenhormone. Wildkräuter wachsen ohne jegliche Hilfe, stehen kostenfrei zur Verfügung und sind teilweise das ganze Jahr verfügbar.

... im Salat oder grünen Smoothie aber werden sie zur geschmacklichen Kostbarkeit.

Giersch finden Sie in fast allen Gärten in schattiger Lage.

Seine Erntezeit ist von März bis November. Getrocknet hält er ein Jahr. Essbar ist die komplette Pflanze. Besonders schmackhaft sind die jungen Blätter mit Blüten und Stängel. Er schmeckt herrlich in Salaten. Gemischt mit Bärlauch, Olivenöl und Meersalz entsteht ein delikates verdauungsanregendes Pesto. Der aus ihm zubereitete Tee oder Umschläge mit frisch zerquetschtem Kraut helfen durch seine entzündungshemmende, harnsäurelösende Wirkung bei Gicht und rheumatischen Beschwerden.

Viele fürchten die Brennnessel aber alles von ihr ist essbar.

Stängel, Blüten, Blätter, Samen eignen sich hervorragend für grüne Smoothies. Ernten Sie mit Handschuhen und schneiden Sie etwa 10 cm von den Spitzen ab. Im Sommer getrocknet dient sie im Winter als wohlschmeckendes Gewürz auf Salaten und Gemüse.

Sie besitzt zehn Mal mehr Eiweiß, fünfundzwanzig Mal mehr Vitamin C und fünfzehn Mal mehr Calcium als Kopfsalat.

Ihre Heilwirkungen erstrecken sich auf den gesamten Körper. Als Tee oder Gemüse schafft sie Linderung bei Reizdarm und entzündlichen Darmkrankheiten. Sie wirkt antientzündlich bei rheumatischen Erkrankungen und hilft gut bei der Behandlung von Harnwegsinfekten. Das Wurzelextrakt wirkt dem Prostatakrebswachstum entgegen und wird als Stärkungsmittel bei Energiemangel und Potenzverlust eingesetzt.

Spitzwegerich ist eine der ältesten Heilpflanzen, die es ganzjährig gibt.

Sie können die gesamte Pflanze verwenden. Besonders gut schmecken die jungen zarten Blätter und Knospen. Er wirkt blutreinigend und gegen krankhafte Keime. Auflagen aus seinen frischen Blättern helfen bei Verletzungen, Wunden, Entzündungen der Haut und Insektenstichen. Augenentzündungen können mit Tee oder Saft aus ihm gut behandelt werden. Innerlich angewendet wirkt er bei Atemwegserkrankungen, Entzündungen des Verdauungstraktes und der Harnwege.

Ihr
Steffen Wacker

Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin:
Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen- und Einzeltraining.
Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

Aktuelle Gruppentrainingsangebote:
Freitag // 19Uhr -20Uhr "In Bewegung kommen"

Aktuelle Workshopangebote:

06.08.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop I
03.12.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II
01.04.2017 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop III

Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenen Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.
Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: schmerzfrei-deutschland.de