de la Foret, Rosalee / Brodersen, Imke
Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

Extrait du livre

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

de de la Foret, Rosalee / Brodersen, Imke

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.editions-narayana.fr/b24125

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

de la Forêt

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Die Amerikanerin Rosalee de la Forêt ist ausgebildete Heilpflanzenberaterin mit einer großen Leidenschaft, andere Menschen in die Welt der Kräuter und der natürlichen Gesundheit einzuführen. Sie ist bekannt für ihre leicht umsetzbaren und am Alltag der Menschen orientierten Anwendungen. Sie hat das erfolgreiche Schulungskonzept LearningHerbs erstellt und bietet vielfältige Online-Kurse zu Heilkräutern an. Dies ist ihr erstes Buch, das in den USA zu einem Bestseller wurde.

Für meinen Mann Xavier, meinem steten Quell der Liebe und Inspiration.

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Rosalee de la Forêt

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

Entfache die Heilkraft einfacher Zutaten

Aus dem Englischen von Imke Brodersen

TRIAS

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Inhalt

Vorwort 8

Einleitung 12
Das »Allheilmittel-Syndrom« der Gegenwart 13
Pflanzenmedizin: der Blick in die Vergangenheit 13
Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter 14
Schritt für Schritt: in der Küche anfangen 16

Die Welt der Kräuter und Gewürze 19

Kräuter und Gewürze als Naturheilmittel 21
Kräuter unterstützen die Verdauung .. 21
Kräuter liefern Antioxidanzien 22
Kräuter stabilisieren das Nervensystem 22
Kräuter schützen vor unerwünschten Keimen 23
Kräuter stärken das Immunsystem 23

Erfahrungswissen und Wissenschaft 25
Historische Überlieferung und moderne Naturheilkunde 25
Zum Stand der Wissenschaft 26

Kräuter für Menschen, nicht gegen Krankheiten 29
Jedem sein eigenes Kräutlein 29
Energetik in der Kräuterheilkunde: heiß oder kalt, trocken oder feucht 30
Die eigene Konstitution ermitteln 32

Spezial: Konstitutionsquiz 33
Die Geschmacksrichtungen 34
Zusammenfassung 36
Das Kräuteroptimum 37

Spezial: So erkennen Sie die individuelle Wirkung von Kräutern und Gewürzen 38

Die Kräuter und Gewürze 41

So nutzen Sie dieses Buch optimal .. 43
So stimmen Sie sich auf Ihre Empfindungen und Beobachtungen ein 43
Kräuter und Gewürze auswählen 44
Die passende Menge ermitteln 44
Kräuter abmessen oder abwiegen 45
Die besten Zutaten 45
Hilfreiche Ausrüstung für den Alltag .. 46
Zur besten Vorgehensweise 47

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

SCHARF 49

Cayennepfeffer 50
Cayenne: Chili oder Pfeffer oder Chilipfeffer? 52
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Cayenne 52
Cayennepfeffer anwenden 55

Fenchel 60
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Fenchel 61
Verdauungsbeschwerden 62
Fenchel anwenden 63

Indisches Basilikum 68
Indisches Basilikum: Unterarten 70
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Indischem Basilikum ... 70
Stress und Angst abbauen 70
Indisches Basilikum anwenden 72

Ingwer 76
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Ingwer 77
Ingwer anwenden 80

Knoblauch 84
Knoblaucharten 85
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Knoblauch 85
Unterstützung für das Immunsystem . 86
Knoblauch anwenden 87

Kurkuma 94
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kurkuma 95
Kurkuma anwenden 98

Lavendel 104
Lavendelarten 105
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Lavendel 106
Lavendel anwenden 109

Muskatnuss 114
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Muskatnuss 116
Muskatnuss anwenden 117

Petersilie 122
Petersiliensorten 124
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Petersilie 124
Petersilie anwenden 125

Pfefferminze 128
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Pfefferminze 129
Pfefferminze anwenden 132

Rosmarin 136
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Rosmarin 138
Rosmarin anwenden 140

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Salbei 144
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Salbei 145
Salbei anwenden 147

Schwarzer Pfeffer 152
Schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer 153
Medizinische Eigenschaften und Energetik von schwarzem Pfeffer 154
Schwarzen Pfeffer anwenden 155

Senf 160
Senfarten 162
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Senf 162
Senf anwenden 163

Thymian 168
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Thymian 169
Thymian anwenden 172

Zimt 176
Zimtsorten 178
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Zimt 178
Zimt anwenden 180

SALZIG 185

Brennnessel 186
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Brennnessel 188
Brennnessel anwenden 190

SAUER 195

Holunder 196
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Holunderbeeren 198
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Holunderblüten 199

Rose 204
Rosenarten 206
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Rosen 206
Rose anwenden 207

Tee 212
Teesorten 213
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Tee 214
Tee anwenden 215

Weißdorn 222
Weißdornarten 223
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Weißdorn 224
Weißdorn anwenden 226

Zitronenmelisse 230
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Melisse 232
Zitronenmelisse anwenden 233

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

BITTER 239

Artischocke 240
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Artischocken 241
Artischocke anwenden 243

Kaffee 246
Kaffeesorten 248
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kaffee 248
Kaffee anwenden 250

Kakao 254
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kakao 256
Kakao anwenden 258

Kamille 262
Kamillenarten 264
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Kamille 264
Kamille anwenden 267

Löwenzahn 272
Medizinische Eigenschaften und Energetik der Löwenzahnblätter 274
Medizinische Eigenschaften und Energetik der Löwenzahnwurzeln 274
Löwenzahn anwenden 276

SÜSS 281

Ashwagandha 282
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Ashwagandha 283
Ashwagandha anwenden 285

Astragalus 290
Astragalusarten 291
Medizinische Eigenschaften und Energetik von Astragalus 292
Astragalus anwenden 293

Nachwort 299
Glossar 300
Bezugsquellen und weiterführende Informationen 306
Quellenangaben der Zitate 308
Danksagung 309
Stichwortverzeichnis 313

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Vorwort

Seit über 40 Jahren beobachte ich als Heilpflanzenberaterin mit großer Freude, wie die Kräuterheilkunde zunehmend aus dem »Untergrund« auftaucht. Das Interesse an der Phytomedizin – der Kunst und Wissenschaft des Heilens mit Pflanzen – ist in den letzten Jahrzehnten sprunghaft gewachsen. Diese Therapieform war mit dem Einzug moderner pharmazeutischer Arzneimittel und dem »Zeitalter der Chemie« zu Unrecht an den Rand gedrängt und beinahe vergessen worden. Aus dieser Unsichtbarkeit ist sie nun wieder aufgeblüht und hat erneut einen Ehrenplatz zwischen anderen Ansätzen des Heilens inne.

Kräuter haben so viel zu bieten, nicht nur in Bezug auf Gesundheit und Heilen. Sie bereichern das ganze Leben, denn sie erfüllen eine Welt, die mitunter aus den Fugen zu geraten scheint, mit Schönheit, Ausgewogenheit und Weisheit. Eine Welt ohne Kräuter ist unvorstellbar! Ohne Pflanzen könnte das Leben, wie wir es kennen, nicht existieren. Wir brauchen diese chlorophyllreichen, kohlendioxidschluckenden und nährstoffhaltigen grünen Wunder zum Atmen, Leben und Sein.

Wie die robusten Pflanzen, auf denen dieser Ansatz des Heilens basiert, ist auch die Kräuterkunde endlich wieder tief ins Bewusstsein der Menschen gedrungen. Ein Glück! Doch mit diesem neu entfachten Interesse an Kräutern kommen verwirrende Fragen auf, wenn die Menschen sich bemühen, Informationen zur Unbedenklichkeit von Kräutern zu begreifen, zu ihrer Anwendung und ihren Eigenarten, zur Zubereitung und zur richtigen Menge. Am Ende steht immer die Frage: Welches Kraut ist für mich am besten?

Im Verlauf der Jahrtausende, in denen der Mensch Kräuter verwendet, sind überall auf der Welt Wissensschätze entstanden, die erklären, wie, wann und warum man bestimmte Kräuter benutzt. Die besten dieser Traditionen blieben erhalten und wurden überliefert. Die indische Ayurveda-Medizin – die Wissenschaft des Lebens – beruht auf Aufzeichnungen aus über 5000 Jahren, in denen Pflanzen zur Förderung der Gesundheit und Heilung von Krankheiten eingesetzt wurden. Auch in China hat sich über mehrere Tausend Jahre hinweg ein ausgefeiltes Heilungssystem entwickelt. Die besten Erkenntnisse daraus sind in die traditionelle chinesische Medizin (TCM) eingeflossen. In Nord-, Mittel- und Südamerika haben die jeweiligen Völker diverse Kulturen der Kräutermedizin entwickelt, die sich auf diesen pflanzenreichen Kontinenten bewährt haben. Überall auf der Erde wurden Erfahrungen mit Kräutern gesammelt und über viele Zeitalter

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

weitergegeben, in Afrika ebenso wie in West- und Osteuropa oder im Mittelmeerraum.
Kein Wunder also, dass die Phytomedizin so überwältigend, verwirrend und mitunter sogar widersprüchlich erscheint. Wo fängt man an, wenn man einen Zugang zu derart komplexen, facettenreichen, alten Gesundheits- und Behandlungssystemen sucht?
Zum Beispiel bei Rosalee! Auf hinreißend schlichte und doch tiefgründige Weise erfasst diese begabte Lehrmeisterin das Wesentliche einiger großer Kräutertraditionen zusammen, übersetzt es für uns und macht es auch denen zugänglich, die nicht viele Jahre studieren wollen. Im Zentrum ihrer Lektionen steht die Kunst, unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution das passende Kraut für den Einzelnen zu finden – mit anderen Worten, die Pflanze muss zum Menschen passen, nicht zur Krankheit. Diese häufig schwer zu erfassenden Konzept präsentiert Rosalee unter dem Begriff des »Kräuteroptimums« oder »Herbal Sweet Spot«.
Rosalee kann die Energetik der Pflanzen so meisterhaft vermitteln, dass wir wirklich erfassen, was diese Kräuter tun, wie sie im Körper wirken und wie sie uns individuell beeinflussen. In Alchemie der Kräuter brauchen wir für dieses Verständnis nicht erst Chemie zu studieren oder die komplexen Bestandteile von Pflanzen zu durchschauen, sondern es geht um das persönliche Erleben, wie die Pflanzen über unsere Sinne wirken, besonders über den Geschmackssinn. Ich kenne niemanden, der dieses Konzept so leicht und klar vermitteln kann, wie Rosalee es in Wort und Schrift vermag, ohne dabei die komplexe Vielfalt aus den Augen zu verlieren.
Zugleich erinnert Rosalee uns daran, dass es für die persönliche Gesundheit kein Standardmittel gibt. Das ist ein Hauptproblem der modernen Medizin wie auch der modernen Kräuterheilkunde: Wir glauben, dass es das eine Zaubermittel geben müsste, eine Lösung, die allen hilft. Rosalee hingegen setzt auf einen anderen, ganz und gar undogmatischen Ansatz. Bei ihr gibt es kein Regelwerk für »richtig« oder »falsch«. Stattdessen lädt sie zu einer Entdeckungsreise zu einem neuen Bewusstsein ein, bei der die persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen, das Herausfinden, was für uns selbst am besten ist, im Mittelpunkt stehen. Sie erinnert uns daran, dass wir selbst am besten beurteilen können, welches Kraut uns auf welche Weise wirklich hilft. Und vor allem entwickeln wir auf dieser Reise eine zutiefst persönliche Beziehung zu den Pflanzen, mit denen wir arbeiten. Und das ist das zentrale Anliegen der Kräuterheilkunst.
In Alchemie der Kräuter regt Rosalee nicht nur die Fakten auf, sondern regt zum bewussten Einsatz von Kräutern und Gewürzen an, und dies jeden Tag. Ihre Begeisterung ist ansteckend und macht das Lernen zu einem sofort umsetzbaren Vergnügen. Rosalee bringt die Kräuterkunde in die Küche und lädt dazu ein, mit ihr zu spielen, wenn sie rührt, mischt und braut. Ihre Rezepte sind fantastisch und manche davon schon jetzt auf dem besten Weg zum Klassiker. Damit führt sie den Beweis, dass gute Gesundheit wirklich in der Küche beginnt und unsere Nahrung unsere beste Medizin ist.
Die großen Lehrmeister und die besten Kräuterbücher leiten dazu an, selbst nachzudenken und zu entscheiden. Mit ihren Lehrmethoden und ihren Werken macht Rosalee genau dies. Mit Alchemie der Kräuter hat sie die Essenz der Kräuter gefunden und präsentiert nun einen wahren Schatz.

Rosemary Gladstar, Heilpflanzenberaterin, Autorin und Gründerin des Sage Mountain Herbal Retreat Center und des Botanical Sanctuary

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in
Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Einleitung

Vor mehr als 2000 Jahren forderte der griechische Arzt Hippokrates: »Die Nahrung soll eure Medizin sein.« Dieser kluge Rat gilt nach wie vor, denn er ist sehr weise. Das Konzept, sich gesund zu essen, setzt sich glücklicherweise immer mehr durch. Viele Menschen greifen bewusst zu regional erzeugten Bioprodukten mit hohem Nährstoffgehalt und Wochenmärkte genießen großen Zulauf.

In den USA hat sich die Anzahl der Märkte seit 1994 vervierfacht. Das heißt, es essen mehr Menschen regional erzeugte, vollwertige Lebensmittel. Während die Wertschätzung für nahrhaftes Essen gestiegen ist, vermisse ich bei den Menüs allerdings nach wie vor häufig ganz zentrale Zutaten, nämlich die Kräuter und Gewürze!

Kräuter und Gewürze können jede Mahlzeit in einen delikaten Hochgenuss verwandeln. Das intensive Aroma gut gewürzter Speisen spricht jedoch nicht nur unsere Geschmacksknospen an. Als Leser dieses Buches dürfen Sie davon ausgehen, dass Kräuter und Gewürze auch Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen können! Sie können für gute Laune sorgen, den schädlichen oxidativen Stress in Schach halten, unsere Verdauung sowie die Nährstoffaufnahme aus gesunder Nahrung verbessern und diversen chronischen Krankheiten vorbeugen.

Dieses gesamte Buch beruht auf einer ganz einfachen Prämisse: Jeder Mensch ist einzigartig. Im heutigen Informationszeitalter erklären uns Experten von allen Seiten, was wir essen sollen und was nicht, welches Wundermittel unsere Symptome überdecken kann und welche Kräuter wir und alle anderen zu uns nehmen sollten. In Wahrheit jedoch sind Sie selbst der beste Experte oder die beste Expertin für das, was Ihrem eigenen Körper am besten tut. Anstatt also das nächste wundersame »Superfood« zu propagieren, zeige ich Ihnen, wie Sie die besten Kräuter für Ihre Bedürfnisse und Ihre persönliche Situation auswählen, indem Sie sich an Ihren individuellen Eigenheiten orientieren.

In diesem Buch dreht sich zwar alles um Kräuter, Gewürze und Essen, aber es handelt sich keineswegs um eine Diät. Sie müssen weder Veganer noch Vegetarier werden und umgekehrt auch nicht anfangen, Fleisch zu essen. Sie brauchen keinen Nebenjob anzunehmen, um sich die Zutaten leisten zu können, und müssen auch nicht an exotische Orte reisen, um diese Heilkräuter aufzutreiben. Stattdessen lernen Sie, wie Sie die Kraft der Kräuter und Gewürze in Ihrem Alltag nutzen können, indem Sie die praktischen, einfachen Rezepte aus diesem Buch zubereiten: Getränke und einfache Kräuterheilmittel, aber auch normale Hauptmahl-

aus: de la Forêt, Die Alchemie der Kräuter und Gewürze (ISBN 978-3-432-10659-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

de la Foret, Rosalee / Brodersen, Imke

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

Entfache die Heilkraft einfacher Zutaten

320 pages, relié
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr