Maria Noel Groves Die geheime Heilkraft der Pflanzen

Reading excerpt

<u>Die geheime Heilkraft der Pflanzen</u> of <u>Maria Noel Groves</u>

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.narayana-verlag.com/b25264

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com



REGISTER

 $\textit{Kursive} \, \text{Seitenzahlen verweisen auf Fotografien}, \textbf{fett gedruckte} \, \text{auf Haupteinträge oder Tabellen}.$

A St. I. Transaction	schoenoprasum. Siehe Schnittlauch	Aralia racemosa. Siehe Narde
bies spp. Siehe Tannen	ursinum. Siehe Bärlauch	Araliengewächse (<i>Aralia</i> spp.), 68, 133, 136
Acerola (Malpighia emarginata), 33	Alkohol, 307, 307	Arctium
Achillea millefolium. Siehe Schafgarbe	als Auszugsmittel, 315, 315	lappa, A. minus, spp. Siehe Kletten
Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense), 32,	Alnus spp. Siehe Erlen	Arctostaphylos uva-ursi. Siehe Bärentraube
34–35 , 271	Aloe vera, 76,77	Armoracia rusticana, Syn. Cochlearia armor
Acmella oleracea, Syn. Spilanthes acmella.	Aloysia citrodora. Siehe Zitronenverbene	cia. Siehe Meerrettich
Siehe Parákresse	altersbedingte Krankheiten, 260	Arnika (Arnica montana), 185, 286, 28 7
Aconitum spp. Siehe Eisenhüte	Althaea officinalis. Siehe Eibisch	Aromaten, 117, 132, 135
Actaea racemosa, Syn. Cimicifuga racemosa.	Alzheimer, 181, 260	Aromatherapie, 180
Siehe Traubensilberkerze	Amanita spp. Siehe Wulstlinge	Artemisia vulgaris. Siehe Beifuß
adaptogene Heilpflanzen, 45–54	Amarant (Amaranthus spp.), 33, 218	Arthritis, rheumatoide, 199
ausgleichende, 50–51, <i>52</i>	Amerikanischer Ginseng (<i>Panax quinque</i> -	Artischocke (Cynara scolymus), 72, 98, 101
belebende, 266, 268	folius), 267	Artischockenblätter, 71, 98
beruhigende, <i>52</i> , 53–54, 196, 268–269	Aminosäuren, 218	Ärzte, 12
für die Atemwege und das Immunsystem,	Amlabaum (Phyllanthus emblica), 33, 217	Asclepias tuberosa. Siehe Seidenpflanze
133	Ananas (<i>Ananas comosus</i>), 130, 189 , 190, 191	Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>), 50–51
für ein langes Leben, 266–268	Andorn (<i>Marrubium vulgare</i>), 129 , <i>130</i> , 132	52, 58, 190, 209, 267
für Männer, 239	Andrographis paniculata. Siehe Kalmegh	als adaptogene Heilpflanze, 239
Progesteron und, 254	Anemone patens. Siehe Kuhschelle	als entzüngungshemmende
stimulierende, 47–50, 48	Anemopsis californica. Siehe Yerba Mansa	Heilpflanze, 191
Stress und, 19, 45–46	Anethum graveolens. Siehe Dill	Schilddrüsenfunktion und, 208, 210
adstringierende Heilpflanzen, 86	Angelica	Asiatischer Ginseng (Panax ginseng), 47, 68
Aesculus hippocastanum. Siehe Rosskastanie	sinensis. Siehe Dong Quai	239
Afrikanische Kirsche (<i>Prunus africana</i>), 237	spp. Siehe Engelwurzen	Aspalathus linearis. Siehe Rooibos
Agastache	Angstzustände, 63, 157	Asparagus racemosus. Siehe Shatavari
foeniculum. Siehe Anis-Duftnessel	Anis (Pimpinella anisum)	Aspirin, pflanzliches, 184
rugosa. Siehe Koreaminze	als karminative Heilpflanze, 80, 87, 91	Asthma, 135
Agrimonia spp. Siehe Odermennige	in Kräuterlimonade 312	Astragalus propinquus. Siehe Tragant
Akne, 227–228	Verdauung und, 81, 87	Atemsystem, 124–137
Akute Erkrankungen, 29	Anis-Duftnessel (<i>Agastache foeniculum</i>), 81,	Asthma, 135
Alant (Inula helenium), 125–26, 127	309, 311	Atemwege öffnen, 125–128
-wurzel, 127	Antifragilität, 114	Atemwegserkrankungen, 124
Alaria (<i>Alaria</i> spp.), 38, 40, 167	Antihistaminika, <i>130</i> , 131, 133	Atemtechniken, 28
Albizia julibrissin. Siehe Seidenbaum	Antimikrobiotika, <i>119</i> , 120 , 121, 122	Entzündungen, 134
Alchemilla vulgaris. Siehe Frauenmantel	Antinährstoffe, 273	Heilpflanzen für das, 136–137
Alfalfa (Medicago sativa), 271	Antioxidanzien, 264, 265–266	Histamin und Schleim, 128–131
Algen, 32, 40, 272	Diabetes und, 149	Infektionen, 133–134
-salz, 40	freie Radikale und, 259	Irritationen und Krämpfe, 132
Allergien, 84–85	Gehirnfunktion und, 171	Reizstoffe, 134
Autoimmunerkrankungen und, 112–113	Haut und, 275	saisonale Allergien, 135
Ausscheidung und, 86	herzstärkende, 153	stärken und reparieren, 133
Allergene, 187	langes Leben und, 261–262	Atractylodes macrocephala. Siehe Bai Zhu
saisonale Allergien, 135	Apfelessig, 282	auf den Körper hören, 15, 22–23
Allium	Apium graveolens. Siehe Sellerie	Aufguss, 225, 302, 302
cepa. Siehe Zwiebel	Apotheker, 13	Auflage, 321, <i>321</i>
sativum. Siehe Knoblauch	± ' '	0 , , .

Aufmerksamkeitsdefizit, 177 Darmmikroben und, 88 Lunge und, 136 Entgiftung und, 107 Augentrost (Euphrasia spp.), 128, 136, 137 Bohnen, 251, 273 Ausscheidung, 86-87, 90-91 Immunsystem und, 122 Bohnenkräuter (Satureja spp.), 80, 81, 91, 289 Boswellia carteri, B. serrata. Siehe Somalischer Ausschlag/Juckreiz, 226 Mikroben und, 228 Austernpilz (Pleurotus ostreatus) Verdauung und, 75, 90, 91 Weihrauch äußerliche Anwendung, 185 Verstopfung/Nebenhöhlen, 136, 137 BPH (Benigne Prostatahyperplasie), 233, 234, 237, 238, 240 Autoimmunerkrankungen, 112, 201, 207, beruhigende adaptogene Heilpflanzen, 212, 260 268-269 Brahmi. Siehe Kleines Fettblatt: Gotu Kola Avena sativa. Siehe unreife Haferkörner. Beschwerden, akute, 29 Braunelle (Prunella vulgaris), 219, 229 Haferflocken, Haferstroh Besenreiser, 165 Brennnesseln (Urtica dioica, U. spp.), 32, avurvedische Medizin Betonie (Stachys officinalis), 58, 64, 66, 193, 130, 255 adaptogene Heilpflanzen und, 53 194 als nährstoffreiche Heilpflanze, 33-34, Ausscheidung und, 87, 100 Betula lenta, B. alleghaniensis. Siehe Birke Gedächtnis und, 174, 177 Bewegung, 24, 67, 141, 151, 261, 270 Brennnessel-Hafer-Chai-Tee, 35 Haut und, 223 Bidens frondosa, Siehe Zweizahn Brennnesselwurzel, 236 Bienenwachs, 317, 317 langes Leben und, 269 Knochen und, 271 nootropische Heilpflanzen, 174 Bindegewebe. Siehe Haut Brombeeren (Rubus spp.), -wurzel, 36, 86, reproduktive Vitalität und, 239 Birke (Betula lenta, B. alleghaniensis), 184, Zucker und, 148 185 Bromelain, 130, 131, 189, 190, 191 bittere Lebensmittel, 146 Brühe, nährstoffreiche, 42 Bittermelone (Momordica charantia), 97. Burzeldorn (Tribulus terrestris), 235, 254 Dadezusätze, 224, 321, 321 144, 146 Bai Zhu (Atractylodes macrocephala), 116 Bittermittel, 71, 72, 74 bakterielle Infektionen, 228-229 Ualendula officinalis. Siehe Ringelblume Bitterstoffe, 71, 72, 152, 212 Baldrian (Valeriana officinalis), 64, 159 Camellia sinensis. Siehe Tee Blasentang (Fucus vesiculosus), 40 als Schlafmittel, 65 Capsaicin-Salbe, 185 Blattgemüse, 117, 261, 272 Baldrianwurzel, 194 Capsicum annuum. Siehe Cayennepfeffer Blutdruck, 162, 167 Herz und, 160 Carob (Ceratonia siligua), 88, 90 Blutgefäße, 160 Schmerzen und, 186 Carotinoide, 117, 217, 275 Bluthochdruck, 164 Schwingungsessenzen, 56 Carum carvi. Siehe Kümmel blutreinigende Heilpflanzen, 94 Ballaststoffe, 86, 143, 152 Cascara sagrada (Rhamnus purshiana), 89 Blutweiderich (Lythrum salicaria), 86, 88, 91 Caulophyllum thalictroides. Siehe Balsamwurzel (Balsamorhiza sagittata), 118, Blutzucker 122, 133, 136 Indianerwiege Bewegung und, 141 Bänder, Schmerzen und, 200 Cayennepfeffer (Capsicum annuum), 240, 264 Diabetes und, 140, 141, 149 Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi), 106, Cavenne-Salbe, 185, 196 Ernährung und, 142, 143 146 Ceanothus americanus. Siehe Säckelblume gykämischer Index/glykämische Last, Bärlauch (Allium ursinum), 263 Centella asiatica. Siehe Gotu Kola 141-142 Bartflechten (*Usnea* spp.) Ceratonia siliqua. Siehe Carob Heilpflanzen und, 145, 167 als antimikrobielle Heilpflanze, 91, 121, Chaga (Inonotus obliquus), 114, 133 ins Gleichgewicht bringen, 144-148 Chamerion angustifolium. Siehe 122, 137 Insulin und, 139 als immunstimulierende Heilpflanze, 118 Weidenröschen Zucker im Körper, 139-140 Durchfall und, 88 Chai-Tee blutzuckersenkende Heilpflanzen, 144, 167 Dysbakterie und, 89, 91 Brennnessel-Hafer-Chai-Tee, 35 Blähungen und Schmerzen, 80-83 Gesundmachender Chai-Tee, 83 entzündeter Darm und, 75 Blüten ernten, 293 Baumwolle (Gossypium spp.), 247, 252 Chaparral (Larrea tridentata), 221, 224, 224 Blütenessenz, 56, 180, 186 Beeren, 261, 293. Siehe einzelne Beerenarten Chelidonium majus. Siehe Schöllkraut Blütenwasser, 320, 320 Beifuß (Artemisia vulgaris), 90, 91 Chemikalien, 27 Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum) Beinwell (Symphytum officinale, S. × uplandi-Chenopodium album. Siehe Gänsefuß als hypoglykämische Heilpflanze, 144, cum), 78, 186, 221, 223 Chia (Salvia hispanica) 167 belebende adaptogene Heilpflanzen, 266, 268 Phytoöstrogene, 240 Ausscheidung und, 90, 107 Benediktenkraut (Cnicus benedictus), 99 Depressionen/Angstzustände und, 63 als schleimbildende Heilpflanze, 75

Diabetes und, 260

Entgiftung und, 97

Berberitzen (Berberis spp.)

Ernährung und, 170, 261 Verletzungen im, 75 Schmerzen und, 200 Chili, 130 Datura spp. Siehe Stechäpfel Sicherheitshinweise, 102 Chinesisches Meerträubel (Ephedra sinica), Dehydratation, 23 Warnsignale, 93 128 Dekoktion, 303, 303 Entgiftungskur, 97 Cholesterin, 161, 164, 167 Demenz, 181, 260 Entgiftungstee, 102 Chondroitin, 198 Demulzentia, 75 Entspannungsantwort, 56 Chondrus crispus. Siehe Irisch Moos Depression, 63 Entzündungen, 174-177 Chrom, 144, 145 DGL. 76 Auslöser, 184 chronisch-entzündliche Darmerkrankungen Diabetes, 140, 141, 149, 149, 260 der Darmschleimhäute, 262. (CED), 87, 90 Dickdarm, 100, 101, 107 freie Radikale und, 259 chronische Erkrankungen, 29 Digitalis spp. Siehe Fingerhüte entzündungshemmende Heilpflanzen, chronische Schmerzen, 186, 200-201, 260 Dill (Anethum graveolens), 82 187-191, 240, 264 Cichorium intybus. Siehe Wegwarte Dioscorea villosa. Siehe Wilder Yams Enzian (Gentiana lutea), 71, 90 Cinnamomum spp. Siehe Zimt Dong Quai (Angelica sinensis), 250, 251, 255 Epimedium spp. Siehe Elfenblume Clarksche Regel, 278, 278 Doppelextraktion, 306 Ethedra Cnicus benedictus. Siehe Benediktenkraut doppelt hält besser, 28 sinica. Siehe Chinesisches Meerträubel Codonopsis pilosula und verwandte Arten. Dosierung spp. Siehe Meerträubel Siehe Glockenwinde Kinder und Tiere, 278, 278 Equisetum arvense. Siehe Ackerschachtelhalm Commiphora Standarddosierung, 298 Erdbeeren (Fragaria spp.), 246 spp. Siehe Myrrhe Tipps, 297 Eriodictyon spp. Siehe Santakraut wightii. Siehe Guggul Dulse (Palmaria palmate) Erkrankungen, 29, 260. Siehe auch Comptonia peregrina. Siehe Farnmyrthe Blutdruck und, 167 Autoimmun-; verschiedene Erkrankungen Conyza canadensis. Siehe Kanadisches enthaltene Nährstoffe, 38 Erkältung, 121 Berufkraut Selen und, 208 Erlen (Alnus spp.), 104, 105 Coptis Durchblutung, 174-177 Ernährung Heilpflanzen für die, 239-240 spp., 75, 90, 91, 228 ausgewogene, 21-22, 142 trifolia. Siehe Goldfaden Durchfall, 88 ballaststoff-/kohlenhydratreiche, 143 Cordyceps (Ophiocordyceps sinensis, Syn. Dysbakterie, 80, 83, 89, 91 Detox-Nahrungsmittel, 97 Cordyceps sinensis), 48, 267 entzündungshemmende, 187-191 als adaptogene Heilpflanze, 50 für das Herz, 151-152 Cchinacea spp. Siehe Sonnenhüte Atemsystem und, 133 Gedächtnis und, 169-172 Eibisch (Althaea officinalis), 76 langes Leben und, 269 Gelenkschmerzen und, 198 Eibischwurzel, 76, 77 Coriandrum sativum, Siehe Koriander Heilpflanzen und, 22 Eichen (Quercus spp.), 86, 88, 90, 121, 222 Cosmos spp. Siehe Kosmeen Körper und, 22-23 Einfrieren von Heilpflanzen, 294 Cranberry (Vaccinium macrocarpon), 145, langes Leben und, 261-262 Einzelpräparate, pflanzliche 299 264, 265 Low-Carb-, 143 Eisenaufnahme, 242 Crataegus spp. Siehe Weißdorn Schilddrüse und, 207, 208-212 Eisenhüte (Aconitum spp.), 14, 193 Cremes, 318-319, 318 tierische Produkte, 22 Eisenkraut (Verbena hastata), 58, 64, 66, 186, Cucurbita spp. Siehe Kürbisse traditionelle, 22 193, 194 Cuminum cyminum. Siehe Kreuzkümmel unverarbeitete Lebensmittel, 22 Eisprung, 247, 252-253 Ernährungsberater, 13 Curcuma longa. Siehe Kurkuma Ekzeme, 226 Erschöpfung, 54 Cymbopogon spp. Siehe Zitronengras Elaeagnus umbellata. Siehe Ölweide Cynara scolymus. Siehe Artischocke Eschscholzia californica. Siehe Kalifornischer Elettaria cardamomum. Siehe Kardamom Mohn Eleutherococcus senticosus. Siehe Taigawurzel Essig, Apfel-, 282 🗸 amiana (*Turnera diffusa*), 58, 251, **254** Emotionen, 134, 157-160, 207 Essig, Kräuter-, 310 Dankbarkeit, 28 endochrines System, 68 Essigauszug, 310 Darm. 76 Engelwurzen (Angelica spp.), 80, 91, 257 Eupatorium perfoliatum. Siehe Wasserdost Darmwohltee, 78 Enoki (Flammulina velutipes), 201 Euphrasia spp. Siehe Augentrost Ernährung und, 113 Entgiftung, 93-107 expektorierende Heilpflanzen, 128 Multitasking im, 70 Heilpflanzen für die, 94, 101, 107 Extrakt, 279, 300 Nährstoffaufnahme im, 262 Haut und, 218

leberanregende Heilpflanzen, 94

Probiotika und, 79-80

verringerte Gehirnleistung, 172, 181 Herz und, 160 Gehirn. Siehe Gedächtnis Granatapfel, 190, 264, 265 arnmyrthe (Comptonia peregrina), 226, 285 Gelbwurz (Hydrastis canadensis) Grifola frondosa. Siehe Maitake Fenchel (Foeniculum vulgare), 81, 82 als antimikrobielle Heilpflanze, 75, 91, Grindelie (Grindelia spp.), -Tinktur, 130 -samen, 283 121, 131, 137, 228 Grippe, 121 fermentierte Nahrungsmittel, 86, 117 als bittere Heilpflanze, 88, 90, 91, 107, Grundlagen, 11 Fette, 22, 117, 170, 181, 196, 217 122, 136, 137 grüner Tee. Siehe Tee, 154, 175, 264, 265 Fibromyalgie, 197 bei Erkältungen, 128 Guarana (Paullinia cupana), 46 Fichten (Picea spp.), 128, 131, 135, 217, 229 Gemüse, 21, 117, 187, 261. Siehe auch einzelne Guggul (Commiphora wightii), 164, 167, 203, Fieber, bei Kindern, 287-289 210, 214 Gemüsesorten Filipendula ulmaria. Siehe Mädesüß Geschwüre, 74, 75, 90 Gurmar (Gymnea sylvestre), 145, 148 Fingerhüte (Digitalis spp.), 14, 15, 125 Gemeiner Fischfänger (Piscidia piscipula), 61, Gynostemma pentaphyllum. Siehe Fingerkräuter (Potentilla spp.), 91, 246 68, 202 Unsterblichkeitskraut Fingertang (Laminaria digitata), 208 Gentiana lutea. Siehe Enzian Fisch, 21, 22, 152, 170, 217 Gesundheitsteam, 12-13 Flammulina velutipes. Siehe Enoki aferflocken (*Avena sativa*), 282 Gesundmachender Chai-Tee, 83 Flieder, 186 Haferstroh (Avena sativa), 32 Getränke. Siehe auch Chai-Tee; Tee Flüssigextrakt, 279 als nährstoffreiche Heilpflanze, 35-36 leberanregender Tee, 95 Flüssigkeit, 117. Siehe auch Wasseraufnahme Brennnessel-Hafer-Chai-Tee, 35 minziger Gedächtnistee, 173 Flüssigkeitsaufnahme, 22, 23, 86, 187, 217, Knochen und, 271 Geum spp. Siehe Nelkenwurzen 275 Hals, Heilpflanzen für den, 137 Gewürze, 261, 264. Siehe auch einzelne Flüssigkeitshaushalt, 105-106 Hamamelis virginiana. Siehe Zaubernuss Gewürze FODMAPs, 85 Hämorrhoiden, 165 Gewürznelke (Syzygium aromaticum), 264 Foeniculum vulgare. Siehe Fenchel Handroanthus impetiginosus, Syn. Tabebuia Giftefeu, 226 Fouquieria splendens. Siehe Ocotillo Giftstoffe, 26, 27, 207 impetiginosa. Siehe Lapacho Fragaria harntreibende Heilpflanzen, 106, 163 Gin-Rosinen, 199 spp. Siehe Erdbeeren Harnwege, 107 Ginkgo (Ginkgo biloba), 175, 176 vesca. Siehe Walderdbeere Infektionen der, 106 Ginseng (*Panax* spp.), 48, 267 Frauenmantel (Alchemilla vulgaris), 245, 255 Hashimoto-Thyreoiditis, 205, 207, 214 als adaptogene Heilpflanze, 47, 49, 239, Frauentee, 245 Haut, 216-231 freie Radikale, 259-266, 264 alternde, 275 Glockenwinde (Codonopsis pilosula und ver-Fucus vesiculosus. Siehe Blasentang Bäder, 224 wandte Arten), 48, 50, 116, 267, 268 Fünf-Blüten-Essenz, 186 Cremes, 318-19, 318 Glucosamin, 198 Entgiftung und, 107, 218 Gluten-Allergie/-Unverträglichkeit, 84, 207 Hautprobleme, 226-29 Glycyrrhiza glabra. Siehe Süßholz U*alium aparine. Siehe* Klettenlabkraut Hautschichten, 216-217 glykämischer Index/glykämische Last, Gamander (Teucrium chamaedrys), 62 Heilpflanzen für die, 219-224, 221, 141-142 Ganoderma lucidum, G. tsugae. Siehe Reishi 230-231 Goitrogene, 211 Gänsefuß (Chenopodium album und ver-Lymphe und, 103 Gojibeere (Lycium barbarum, L. chinense), 38, wandte Arten), 33, 218, 261 Nährstoffe für die, 217-218 167, 263, 264 Gastritis, 74, 90 Reparation, 275 Goldfaden (Coptis trifolia) Gaultheria procumbens. Siehe Scheinbeere Hefe, 145 als antimikrobielle Heilpflanze, 137 Gedächtnis Hefeinfektionen, 244 als verdauungsanregende Heilpflanze, 90, Aromatherapie für das, 180 Heidelbeeren (Vaccinium myrtillus, 91, 107, 136 Durchblutung, 174-177 Vaccinium spp.), 145, 146, 175, 264, 265 Goldruten (Solidago spp.), 129, 129, 130 Erkrankungen, 181 als antioxidantive Heilpflanze, 265 Gossypium spp. Siehe Baumwolle Körper-Geist-Gleichgewicht, 169–172 Heidelbeer-Vanille-Tee, 147 Gotu Kola (Centella asiatica), 52, 58, 159, 174 nootropische Heilpflanzen, 172-173, Schmerzen und, 186 221, 267 176-177, 178 Heilkrise, 94, 102, 218 als adaptogene Heilpflanze, 53, 269 Oxidation, Entzündungen und, 174-77 Heilmittel, pflanzliche, 293-321 als darmheilende Heilpflanze, 77 Schäden reparieren, 178-179 abseihen, 303 Durchblutung und, 174 Stress und, 177-178 aufbewahren, 297 für Kinder/Tiere, 281 Synapsen/Neuronen, 169 auswählen, 299, 300 Haut und, 223

Heilpflanzen ernten, 293-294 langes Leben und, 269 weiblicher Zvklus und, 246-247 kaufen, 294-295, 296 Heilpraktiker, 12 Östrogen, 243 selbstgemachte, 301-321 Helianthus tuberosus. Siehe Topinambur Hühnereiallergie/-unverträglichkeit, 85 Heilpflanzen, 28-29, Siehe auch nährstoff-Helicobacter-pylori(H.-pylori-)-Infektion. Humulus lupulus, Siehe Hopfen reiche Heilpflanzen 74, 75 Hyaluronsäure, 198 Hydrastis canadensis. Siehe Gelbwurz -Pulver, 279 Helmkraut (Scutellaria lateriflora), 61, 62, altersbedingte Krankheiten und, 260 64, 66, 194 Hydrosol, 320, 320 aromatische, 135 Hemlocktannen (*Tsuga* spp.) Hygienehypothese, 112 Atemsystem und, 124-137 als antimikrobielle Heilpflanze, 122, 136 Hyperaktivität, 177 aufbewahren, 297 als aromatische Heilpflanze, 135 Hypericum perforatum. Siehe Johanniskraut Hyperthyreose, 205-206, 214 bei Erkältungen, 128 als expektorierende Heilpflanze, 128 Bezeichnungen, 16-17 Haut und, 217 hypoglykämische Heilpflanzen, 144, 167 Hericium erinaceus. Siehe Igelstachelbart Cholesterin und, 161 Hypothyreose, 205, 214 Dosierung, 297, 298 Herpes, 229 durchblutungsanregende, 239-240 Herz. 151-152 gelstachelbart (Hericium erinaceus), 175 eisenreiche, 242 Emotionen und, 157-160 medizinische Anwendung, 269 Entgiftung und, 107 Heilpflanzen für das, 158-160, 159, Nervenschmerzen und, 196 entzündungshemmende, 240 166-67 Schäden reparieren, 178-179 ernten, 293-294 herzstärkende Heilpflanzen, 153-157, Ilex paraguariensis. Siehe Mate Ernährung, 261 154, 166 Illicium verum. Siehe Sternanis freie Radikale und, 262-64, 264 Herz-Kreislauf-System. Siehe auch Herz: Immun-Tee, 117 frische oder getrocknete, 294-295 Kreislauf immunstimulierende Heilpflanzen, 118 für Kinder, 286 Blutdruck und, 162 für Tiere. 286 Cholesterin und, 161 Immunsystem, 111 Gefäßgesundheit und, 160 Allergien und, 112-13 Durchblutung und, 174-177 Autoimmunerkrankungen und, 112, 201 Haut und, 230-31 Erkrankungen, 164-165 bei Kindern, 287-289 hypoglykämische, 144 gesunde Venen, 165 geschwächtes, 112 Immunsystem und, 122 Herzerkrankungen, 260 Heilpflanzen für das, 122 kaufen, 294-95 Herzgespann (Leonurus cardiaca), 58, 61, 64, Hygienehypothese, 112 Knochen und, 242, 271 159, 209, 251 immunmodulierende Pflanzen, 114, 114 krampflösende, 132, 192, 193-194, 194 Entspannung und, 60 immunstimulierende Pflanzen, 118, 119 langes Leben und, 267 Herz und, 160 Kaskadentheorie, 112 lymphtreibende, 103-5, 104 Schilddrüse und, 210-211 Keim oder Milieu, 112-113 Minzen, 120, 265, 282-283 Hibiskus (Hibiscus sabdariffa), 154, 155, 217, Lebensmittel für das, 117 modulierende, 10, 87 264, 265 Schmerzen und, 201 nährstoffreiche, 22, 31, 33-42, 38 Hijiki (Sargassum fusiforme, Syn. Hizikia stärken, 113-115 Östrogenspiegel und, 249-250, 251 fusiformis), 40 Impatiens capensis. Siehe Springkraut Pflanzensteckbriefe richtig lesen, 11 Himbeeren (Rubus idaeus, R. spp.), -blätter, pflanzliche Antihistaminika, 131 Indianertabak (Lobelia inflata), 126, 127 32, 36-37, 255 Indianerwiege (Caulophyllum thalictroides), Progesteron und, 253-54 Hitze, Muskelschmerzen und, 192 252 Schilddrüse und, 208-12, 209 hochglykämische Nahrungsmittel, 85 Indisches Basilikum (Ocimum sanctum, Syn. schleimbildende, 75, 106, 132 Holunder (Sambucus nigra), 116, 223, 287 O. tenuiflorum), 52, 58, 82, 159, 190, 194, Schmerzen und, 193-94, 202-3 Holundersirup, 119 267 Tipps, 297 Homöostase, 105-106 als adaptogene Heilpflanze, 53, 269 trocknen und einfrieren, 294 Honig, 132 als entzündungshemmende Heilpflanze, wundheilende, 132, 218, 219 Honigauszug, 309 Heilpflanzenöle Kräuterhonig, 309 als verdauungsanregende Heilpflanze, 71 Alkohol als Auszugsmittel, 315, 315 Hopfen (Humulus lupulus), 64, 66, 194 Herz und, 160 Mazeration, 314, 314 Hormone, 233 Infektionen Heilpilze, 114 Heilpflanzen und, 246 Atemsystem, 133-34 Autoimmunantwort und, 212 männliche, 234-235 bei Kindern, 287-89 Immunsystem und, 115, 117, 201 Progesteron, 247, 252-253

Haut, 228 Karoshi, 25, 157 Krauseminze (Mentha spicata), 173, 175, 264 Hefe-, 244 Karpaltunnelsyndrom, 197 Krauser Ampfer (Rumex crispus), 100, 101 Ampferwurzel, 72, 96, 101, 105, 163 häufige, 118-121 Kaskadentheorie, 112 Pilz-/bakterielle, 228-229 Katzenminze (Nepeta cataria), 71, 72, 82 Krebs, 73, 87, 237, 241, 260 Ingwer (Zingiber officinale), 82, 98, 130, 190, Kava (Piper methysticum), 60, 61, 194 Kräuteraufguss für gesunde Haut, 225 284, 284 Keim oder Milieu, 112-13 Kräuteressig, 310 als entzündungshemmende Heilpflanze, Kermesbeere (Phytolacca decandra), 107 Kräuterhonig, 309 Keuschbaum. Siehe Mönchspfeffer Kräuterlikör, 311, 311 Ingwertee, frischer, 120 Kiefern (Pinus spp.), 121, 128, 132, 135 Kräuterpaste einfrieren, 294 Kieselsäure, 217 Verdauung und, 83 Kräuterpesto, 39 Kinder, 277-289 Inonotus obliquus. Siehe Chaga Kräuteröl, 313-315, 313 Insektenschutzmittel, natürliches, 227 Arzneimittel einnehmen, 279 Kreuzkümmel (Cuminum cyminum) Insulin, 139 Dosierung, 278, 278 als antioxidative Heilpflanze, 261, 265 Inula helenium. Siehe Alant Haut und, 285-287 als karminative Heilpflanze, 80 Irisch Moos (Chondrus crispus), 208 Heilpflanzen für, 286 Verdauungstrakt und, 91 Ischialgie, 197 Immunsystem von, 287–289 Kudzu (Pueraria spp.), 240 Nerven und Gehirn, 281–282 Kuhschelle (Anemone patens), 134, 254, 295 Nährstoffe, 280-281 Kürbisse (Cucurbita spp.) Jod, 208 Verdauung und, 282–284 Kürbiskerne, 39, 218, 236, 237 Johanniskraut (Hypericum perforatum), 58, Kirschen, 264 Kürbiskernöl, 238 Kleines Fettblatt (Bacopa monnieri), 175, Löwenzahn-Kürbiskern-Pesto, 274 Johanniskrautöl, 185 177, 267 Kurkuma (Curcuma longa), 72, 98, 101, 175, Nervenschmerzen und, 196 avurvedische Medizin und, 269 190, 264 Nervensystem und, 57 Schilddrüsenfunktion und, 210 als entzündungshemmende Heilpflanze, Schwingungsessenzen, 56 188-89 Kletten (Arctium spp.), 71, 95, 104 Wechselwirkungen, 15 Klettenlabkraut (Galium aparine), 105 Verdauung und, 71 Johanniskraut-Salbe, Ringelblumen-, 225 Knoblauch (Allium sativum), 130, 154, 239, Leber und, 99 Juckreiz/Auschlag, 226 261, 263, 264, 289 Königskerze (Verbascum thapsus), 125, 127, Juglans nigra. Siehe Schwarznuss Knochen 288 Jujube (Ziziphus jujuba var. spinosa), 64, 66 Körperpflegeprodukte, 27 im Essen/in Brühe, 272 Juniperus spp. Siehe Wacholder starke, 270-274 Küchenkräuter, 261 Knorpelabbau, 198-199 Kümmel (Carum carvi), 80, 91, 261 Koffein, 46 akao (*Theobroma cacao*), **155**, **157**, 240, 266 kognitive Leistung. Siehe Gedächtnis Kakao-Nibs, 154, 157 Lactuca spp. Siehe Lattiche Kohlenhydrate, Ernährung und, 21, 143 Kamille (Matricaria recutita), 58, 64, 72 Laminaria Kohlgewächse, 244, 261, 272 für Kinder/Tiere, 281, 282 digitata. Siehe Fingertang Kokos/Kokosöl, 209 Schlafprobleme und, 66 spp. Siehe Seetang; Kombu Kollagen, 216 Verdauung und, 71 Lange gezogener Power-Tee, 41 Kombipräparate, pflanzliche, 299 Kalifornischer Mohn (Eschscholzia califorlanges Leben, 259-275 Kombu (Laminaria japonica und andere), nica), 64, 65-66, 194 Erkrankungen und, 260 40,208 Kalmegh (Andrographis paniculata), 122, Ernährung für ein, 261-262 Kopfschmerzen, 195 133, 136, Fitness und Lebensdauer, 261 Koreaminze (Agastache rugosa), 81, 312 Kalzium, 270-71, 272 freie Radikale und, 259-266 Koriander (Coriandrum sativum), 80, 91, 261 Kanadisches Berufkraut (Conyza canadensis), Haut und, 275 Körper-Geist-Gleichgewicht, 27-28 86, 88, 91 Heilpflanzen für ein, 267 Gedächtnis und, 169-172 Kapseln, 279, 279, 308, 308 Knochengesundheit und, 270-274 Herz und, 151 Kardamom (Elettaria Kardamomum), 82 lebensverlängernde/adaptogene Schmerzen und, 188 als karminative Heilpflanze, 80, 90 Heilpflanzen, 266-268 Kosmeen (Cosmos spp.), 180 Stress und, 47 Lapacho (Handroanthus impetiginosus, Syn. Krampfadern, 165 Verdauung und, 71, 81, 81, 87, 262 Tabebuia impetiginosa), 88, 89, 91, 228, 244 krampflösende Heilpflanzen, 132, 192, karminative Heilpflanzen, 80, 82 Larrea tridentata. Siehe Chaparral **193-194**, 194

Läusekräuter (Pedicularis spp.), 193, 194 Mineralstoffe, 31 lateinische Bezeichnungen von Pflanzen, Waca (Lepidium meyenii) Minzen (Mentha spp.) 16-17 Heilpflanzen aus der Familie der, 120, als adaptogene Heilpflanze, 234, 239 Lattiche (Lactuca spp.), 66 264, 281-83 Libido und, 235, 254 Lauchgewächse, 261 minziger Gedächtnistee, 173 Östrogen und, 250 Laurus nobilis. Siehe Lorbeer Mitchella repens. Siehe Rebhuhnbeere Magen/-probleme, 73-74 Lavendel (Lavandula angustifolia), 61, 82, 221 mittelkettige Triglyceride (MKT), 210 Magenbitter, 72 Entspannung und, 56 Momordica charantia. Siehe Bittermelone Magnesium, 192, 212, 273 Haut und, 220 Monarda spp. Siehe Wilde Bergamotte Magnolien (Magnolia spp.), 59 Schmerzen und, 186 Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus), 251, 253 Mahlzeiten, ausgewogene, 187 Lebensstil, 23, 169-172, 198, 207 Progesteron und, 10, 253 Mahonia spp. Siehe Mahonien Leber, 93-99 Wechselwirkungen, 16 Mais (Zea mays) Entgiftung, 101, 107 Moore, Michael, 23, 105, 129, 218, 252, 301 Allergien/Unverträglichkeiten, 84, 187 leberanregende Heilpflanzen, 96 Morbus Basedow, 205, 207, 208, 214 Ernährung und, 21, 87, 165, 170 leberschützende Heilpflanzen, 98, 99 Morus spp. Siehe Maulbeeren glykämischer Index, 142 leberanregender Tee, 95 MSM (Methylsulfonylmethan), 198 Haut und, 217 Leinsamen (Linum usitatissimum), 251 Muirapuama (Ptychopetalum spp.), 235 Maitake (Grifola frondosa), 114 Dickdarm und, 100, 152 muskelentspannende Heilpflanzen, 192-194 Autoimmunantwort und, 212 Östrogen und, 240, 243, 244 Mutterkraut (Tanacetum parthenium), 195, Immunsystem und, 114, 115, 201 Lentinula edodes. Siehe Shiitake Krebsvorsorge, 241 Leonurus cardiaca. Siehe Herzgespann Myrrhe (Commiphora spp.), 121, 122, 136, medizinische Anwendung, 269 Lepidium meyenii. Siehe Maca Malpighia emarginata. Siehe Acerola Libido, 235, 254 Mädesüß (Filipendula ulmaria), 184, 202 Malven (Malva spp.), 90 Licht, Schlaf und, 67 Marias Gute-Nacht-Tee, 68 Ligusticum porteri. Siehe Osha abel-Purpurtang (*Porphyra umbilicalis*), Mariendistel (Silybum marianum), 99, 99 Limonade, Kräuter-, 312, 312 Mariendistelsaat, 98 208 Linden (Tilia spp.), 158, 159, 160 Marrubium vulgare. Siehe Andorn Nahrungsergänzungsmittel, 198, 273 Linsen, 251 Mastix (Pistacia lentiscus), 75, 91 Nahrungsmittel Linum usitatissimum. Siehe Leinsamen Mate (*Ilex paraguariensis*) Bio-, 21, 22, 171 Lippenbalsam, 316, 316 hypoglykämische Heilpflanzen, 144 bittere/saure, 146 Lithospermum officinale. Siehe Steinsame Koffein und, 46, 47, 67 Detox-, 97 Lobelia inflata. Siehe Indianertabak Xanthine und, 157 eisenreiche, 242 lokal und regional kaufen, 296 Matricaria recutita. Siehe Kamille entzündungsfördernde, 187 Lorbeer (Laurus nobilis), 68 Maulbeeren (Morus spp.), 144 entzündungshemmende, 187-188 Löwenzahn (Taraxacum officinale), 32, 72, Medicago sativa. Siehe Alfalfa Farben, 21, 134, 152, 181, 187, 188, 261 96, 101, 163 Meditation, Achtsamkeits-, 27 fermentierte, 86, 117 als leberanregende Heilpflanze, 94-95 Medizinalrhabarber (Rheum palmatum), 260 für die Knochen, 242 Grundnährstoffe und, 37, 39, 280-281 Medizinalrhabarberwurzel, 89, 90 Immunsystem und, 117 Kräuterpesto, 39 Meerrettich (Armoracia rusticana, Syn. kauen, 70-71 Löwenzahn-Kürbiskern-Pesto, 274 Cochlearia armoracia), 130 scharfe, 171 Schwingungsessenz, 56 Meerträubel (Ephedra spp.), 126 Schilddrüse und, 208-12, 209 Verdauung und, 71 Melaleuca alternifolia. Siehe Teebaum unverarbeitete, 22 Lunge, 127, 133, 134, 136 Melatonin-Ergänzungsmittel, 66 Verdauung und, 112 Lycium barbarum, L. chinense. Siehe Melissa officinalis. Siehe Zitronenmelisse vollwertige, 10, 26, 86, 272 Gojibeere Menopause, 248 Narde (Aralia racemosa), 133 Lycopin, 238 Menstruationskrämpfe, 256-257 Nasennebenhöhlen, Heilpflanzen für die, 137 Lycopus virginicus. Siehe Wolfsfuß Mentha Nasenspülung, 131, 131 Lymphsystem, 103-105 × piperita. Siehe Pfefferminze Natrium, 152 Entgiftung und, 107 spicata. Siehe Krauseminze Natur, 25, 26 Haut und, 103 spp. Siehe Minzen Nelkenwurzen (Geum spp.), 246 lymphtreibende Heilpflanzen, 103, 104, Migräne, 195 Nepeta cataria. Siehe Katzenminze 105, 122 Milchprodukte, 84, 273 Lythrum salicaria. Siehe Blutweiderich Nereocystis spp. Siehe Seetang Milch und Honig, 64, 66

Nerven- und endokrines System, Wirkung Pilzsuppe für die Schilddrüse, 213 von Heilpflanzen auf das, 68 Pimpinella anisum. Siehe Anis aeonia spp. Siehe Pfingstrosen Nerven reparieren, 179 Pinus spp. Siehe Kiefern Palmaria palmate. Siehe Dulse Nervenschmerzen, 196-197 Piper nervenstärkende Heilpflanzen, 57-59, 58, 61 methysticum. Siehe Kava ginseng. Siehe Asiatischer Ginseng Neurotransmitter, 44-45 niorum, Siehe Schwarzer Pfeffer quinquefolius. Siehe Amerikanischer Nieren, 105-106, 107 Piscidia piscipula. Siehe Gemeiner Fischfänger Ginseng Pistacia lentiscus. Siehe Mastix nootropische Heilpflanzen, 174 spp. Siehe Ginseng Nori (*Porphyra* spp.), 40, 208 Plantago major, P. lanceolatam, P. rugelii., spp. Panikattacken, 63 NSARs, 75, 174, 183 Siehe Wegerich Pappeln (Populus spp.), 56, 184 Nährstoffe, 22-23, 38, 262. Siehe auch Pleurotus ostreatus. Siehe Austernpilz Paprikapulver, 264 plötzlicher berufsbezogener Tod 25, 157 Ernährung Parákresse (Acmella oleracea, Syn. Spilanthes nährstoffreiche Heilpflanzen, 31, 33-42 PMS, 257 acmella) nährstoffreiche Knochenbrühe, 42 Polygonatum biflorum. Siehe Salomonssiegel als antimikrobielle Heilpflanze, 121, Nährstofftee, 34 Polysaccharide, 212 122, 137 Nährstofftee für Frauen, 245 Populus spp. Siehe Pappeln Dysbakterie und, 91 Nüsse, 273 Portulak (Portulaca spp.), 170, 218, 261 Infektionen und, 118 Potentilla spp. Siehe Fingerkräuter Verdauung und, 90 Probiotika, 79-80, 86, 284 Passionsblume (Passiflora incarnata), 61, 62, Uberer Verdauungstrakt, 70–78, 90. Siehe Progesteron 62 auch Darm adaptogene Heilpflanzen und, 254 als herzstärkende Heilpflanze, 160 Obst, 187. Siehe auch unterschiedliche Heilpflanzen für den Progesteronspiegel, Entspannung und, 66 Obstsorten 253-254 Paullinia cupana. Siehe Guarana Ocimum sanctum, Syn. O. tenuiflorum. Siehe Probleme mit, 252-253 Pausinystalia Yohimbe, Siehe Yohimbe Indisches Basilikum weiblicher Zyklus und, 247 Pedicularis spp. Siehe Läusekräuter Ocotillo (Fouquieria splendens), 94, 107 Prostata. Siehe reproduktive Gesundheit von Pelargonie (Pelargonium sidoides), 122, 133, Odermennige (Agrimonia spp.), 91, 246 Männern 136 Ohren, Heilpflanzen für die, 137 Proteine, 21, 272 Perimenopause, 248 Öl, Heilpflanzen-, 313-15, 313, 314, 315 komplette, 170-171 Peristaltik, 100 Ölweide (Elaeagnus umbellata), 236 Prunella vulgaris. Siehe Braunelle Pesto. Omega-3-Fettsäuren Prunus Kräuter-, 39 Entzündungen und, 187-88 africana. Siehe Afrikanische Kirsche Löwenzahn-Kürbiskern-, 274 Fisch und, 170 cerasus. Siehe Sauerkirsche Pestwurz (Petasites hybridus), 134, 137, 195, Haut und, 217 serotina. Siehe Traubenkirsche 202 langes Leben und, 261 Ptychopetalum spp. Siehe Muirapuama Petersilie (Petroselinum crispum), 163, 280 Nervenschmerzen und, 196 Pueraria spp. Siehe Kudzu Pfaffia paniculata. Siehe Suma Ophiocordyceps sinensis. Siehe Cordyceps Pulver, Heilpflanzen-, 279 Pfefferminze (Mentha × piperita), 82, 194, Optimismus, 28 Putzmittel, 27 Orangenschale, 72 Porphyra Gedächtnis/Gehirn und, 173 Oregano (Origanum vulgare), 119, 264, 286, spp. Siehe Nori Schmerzen und, 185 288-289 umbilicalis. Siehe Nabel-Purpurtang Verdauung und, 81 als antimikrobielle Heilpflanze, 120 Pfingstrosen (Paeonia spp.), 184 Osha (Ligusticum porteri), 133,136 Pflanzen bestimmen, 15 uercetin, 131 Ösophagussphinkter, 73–74 Pflanzenheilkundler, 13, 14, 16, 31, 93 Osteoarthritis, 199 **Ouercus** pflanzliches Aspirin, 184 Osteoporose/Osteopenie, 274 alba. Siehe Weißeiche Pflaumenblättriger Schneeball (Viburnum Östrogen. Siehe auch Phytoöstrogen spp. Siehe Eichen prunifolium), 193, 256 Heilpflanzen und, 249-250, 251 Quigong, 28 Phyllanthus emblica. Siehe Amlabaum Probleme mit, 248-49 Phytolacca decandra. Siehe Kermesbeere weiblicher Zyklus und, 246-247 Phytoöstrogene, 240, 243, 272 adicchio, 96 Oxidation, 174-77 Picea spp. Siehe Fichten Rebhuhnbeere (Mitchella repens), 247 Oxytocin, 252-253 Pilze, 228. Siehe Heilpilze Reflux, 74, 90 Pilzinfektionen, 228-229 Regelschmerzen/-krämpfe, 256-257

Reishi (Ganoderma lucidum, G. tsugae), 114, Roter Power-Tee, 36 Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion), 205-206, 214 267 Rotklee (Trifolium pratense), 103, 104, 251, 271 Rotulme (Ulmus fulva, U. rubra), 76, 77, 283 langes Leben und, 269 Hypothyreose (Schilddrüsenunter-Rubus spp. Siehe Brombeeren funktion, 205, 214 stärken und reparieren, 133 Reizdarmsyndrom (IBS), 87, 90 Rudbeckia lacniata, R. hirta. Siehe konventionelle Behandlung, 211 reproduktive Gesundheit von Frauen, 242-257. Schlitzblättriger Sonnenhut Ungleichgewichte, 205-206 Siehe auch Progesteron Ruhe. Siehe Schlaf unterstützende Heilpflanzen/Nährstoffe, Grundnährstoffe für Frauen, 242-246 212 Hefepilzinfektionen, 244 acetosa, acetosella. Siehe Sauerampfer Ursachen für Probleme, 207 Schimmel, 27 Krebsvorsorge, 241 crispus. Siehe Krauser Ampfer Schisandra (Schisandra chinensis), 51, 52, 58, Libido, 254 obtusifolius. Siehe Stumpfblättriger Ampfer Östrogen und, 243 72, 98, 267 Perimenopause, 248 Leber und. 99 Jäckelblume (Ceanothus americanus), 104, 105 Periode, 255, 256-257 Stress und, 51 Sägepalme (Serenoa repens), 236, 237 PMS, 257 Verdauung und, 71 Salbe, 225, 316, 316 weiblicher Zyklus, 246-247 Vitalität und, 269 Ringelblumen-Johanniskraut-Salbe, 225 reproduktive Gesundheit von Männern, Schlaf, 24, 26, 67, 229, 275 Salbei (Salvia officinalis, S. spp.), 137, 173, 173, 234-237. Siehe auch BPH (benigne Schlafstörungen, 66 175, 251 Prostatahyperplasie) Schlaumacher-Pralinen, 179 Salix spp. Siehe Weiden Krebsvorsorge, 241 Schleim, 130, 136 Salomonssiegel (Polygonatum biflorum), 34 Libido und, 235 schleimbildende Heilpflanzen, 75, 106, 132 -wurzel, 200, 202 Prostata, 236, 237, 238-240 Schlitzblättriger Sonnenhut (Rudbeckia laci-Salvia reproduktive Vitalität, 233-34. Siehe auch niata, R. hirta), 118 hispanica. Siehe Chia Hormone, reproduktive Gesundheit von Schmerzen lavandulifolia. Siehe Spanischer Salbei Männern/Frauen akute, 185-186 officinalis. Siehe Salbei Rescue-Tropfen, 56, 186 Aspirin, pflanzliches, 184 Salz, Algen-, 40 Blütenessenzen und, 186 Rhamnus Sambucus nigra. Siehe Holunder cathartica. Siehe Sanddorn chronische, 186, 200-201, 260 Samen, 273. purshiana. Siehe Cascara sagrada Dignose von, 183-184 Sammeln von Heilpflanzen, 293 rheumatoide Arthritis, 199 Entzündungen und, 184, 187-191 Sanddorn (Rhamnus cathartica), 89, 90, 100, Rheum palmatum. Siehe Medizinalrhabarber Gelenk-, 198-199 Rhodiola rosea. Siehe Rosenwurz Heilmittel zur äußerlichen Anwendung, Santakraut (Eriodictyon spp.), 126, 126, 127 Rinde ernten, 293 184-185 Sargassum fusiforme, Syn. Hizikia fusiformis. Ringelblume (Calendula officinalis), 32, 41, Heilpflanzen bei, 202-203 Siehe Hijiki 76, 104, **219**, 221, 286 Kopfschmerzen/Migräne, 195 Satureja spp. Siehe Bohnenkräuter Darmheilung und, 77 Körper-Geist-Übungen, 188 sauber und umweltbewusst leben, 26-27 Haut und, 285 Menstruationskrämpfe, 256-257 Sauerampfer (Rumex acetosa, Rumex acetoals lymphtreibende Heilpflanze, 103, 105 Muskelschmerzen, 192-194 sella), 33, 39, 260 Ringelblumen-Johanniskraut-Salbe, 225 Nervenschmerzen, 196-197 Sauerkirsche (Prunus cerasus), 190, 191 Rooibos (Aspalathus linearis), 154, 155, 265 Schmetterlingstramete (Trametes versicolor), als antioxidative Heilpflanze, 265 Rosen (Rosa spp.), 159, 221, 223, 255 114 Sauerkirschsaft, 190 Emotionen und, 158 Schneeball (Viburnum opulus), 194, 255, 256 Schmerzen und, 191 Hagebutten, 32, 37, 280 Schnittlauch (Allium schoenoprasum), 39, 263, Schafgarbe (Achillea millefolium), 221, 222, Rosengewächse für das Gewebe, 246 294 285, 286 Rosenwurz (Rhodiola rosea), 48, 49-50, 267, Schoko-Vanille-Rooibos-Tee, 156 scharfe Aromaten, 117 268 Schokolade, dunkle, 154, 155, 157, 261 Scheinbeere (Gaultheria procumbens), 184, 185 Schöllkraut (Chelidonium majus) Rosinen, Gin-, 199 Schilddrüse, 205-214 Rosmarin (Rosmarinus officinalis), 173, 175, -Blütenessenz, 180 autoimmune Schilddrüsenstörung, 212 Haut und, 230 Erkrankungen der, 214 Warzen und, 229 Rosskastanie (Aesculus hippocastanum), 165, Ernährung und, 208-12 Schuppenflechte, 226 ganzheitlicher Ansatz, 206 rote, blaue, violette Herztonika, 157 Schwarzer Pfeffer (Piper nigrum), 80, 177, 189 Gluten und, 207 Roter Herztee, 156 schwarzer Tee. Siehe Tee

Schwarznuss (Juglans nigra), 91 Schilddrüse und, 207 Teucrium chamaedrys. Siehe Gamander schweißtreibende Heilpflanzen, 122 Schlaf und, 67 Theobroma cacao. Siehe Kakao; Schokolade, Schwingungsessenzen, 56 Stumpfblättriger Ampfer (Rumex obtusidunkle Scutellaria lateriflora. Siehe Helmkraut folius), 100 Thuja (Thuja occidentalis, T. plicata), 221, 223-24 Seetang, 38, 40, 167, 208 Suma (Pfaffia paniculata), 47 sedative Heilpflanzen Suppe für die Schilddrüse, Pilz-, 213 Thymian (Thymus spp.), 82, 119, 130, 286, entspannende, 60-62, 61 Süßer Zimt-Tee, 147 288-289, 289 pflanzliche Schlafmittel, 64, 65-66 Süßholz (Glycyrrhiza glabra), 283 Tiere. Siehe Kinder Sehnen, Schmerzen und, 200 Süßholzwurzel, 76, 77, 132 tierische Produkte, 22 Seidenbaum (Albizia julibrissin), 58, 59 Symphytum officinale, S. × uplandicum. Siehe Tilia spp. Siehe Linden Seidenpflanze (Asclepias tuberosa), 136, 200, Tinktur, 104, 190, 194, 251, 255 202 Alkohol und, 307, 307 Syzygium aromaticum. Siehe Gewürznelke selbstgemachte pflanzliche Heilmittel, aus frischen Heilpflanzen, 304, 304 301-321 aus getrockneten Heilpflanzen, 305, 305 ai Chi, 28 Selen, 208 Doppelextraktion, 306 Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus), 48, Sellerie (Apium graveolens), 162, 163 Tomaten, 236, 238 49, 267, 268 Senna (Senna alexandrina), 89, 90, 100, 107 Tonika/Stärkungsmittel, 31 Tamarinde (Tamarindus indica), 71, 146, 218 Serenoa repens. Siehe Sägepalme Topinambur (Helianthus tuberosus), 91 Tanacetum parthenium. Siehe Mutterkraut Shatavari (Asparagus racemosus), 267, 268 traditionelle Ernährung, 22 Tannen (Abies spp.), 128, 135 Shiitake (Lentinula edodes), 114 Tragant (Astragalus propinquus, Syn. A. mem-Taraxacum officinale. Siehe Löwenzahn Sialagoga, 90 branaceus), 114, 115-116 Tee (Camellia sinensis), 261 Sicherheit von Heilpflanzen, 14-17, 17 Trametes versicolor. Siehe Schmetterlings-Aufguss (ziehen lassen), 302 Signaturenlehre, 47, 153 tramete Dekoktion (auskochen), 303 Silybum marianum. Siehe Mariendistel Traubenkirsche (Prunus serotina) für Kinder, 279 Smilax regelli. Siehe Stechwinde als krampflösende Heilpflanze, 132 für Tiere, 279 Sodbrennen, 74 Lungenbeschwerden und, 134 grüner, 154, 175, 264, 265 Traubensilberkerze (Actaea racemosa, Syn. Soja, 211, 251 Kamillen-, 66 Sojaallergie/-unverträglichkeit, 84-85 Cimicifuga racemosa), 249-250, 251, 255 Koffein und, 46 Solidago spp. Siehe Goldruten Trauer, 53, 153, 157, 158, 207, 214 Nährstoffe und, 31 Somalischer Weihrauch (Boswellia carteri, B. Tribulus terrestris. Siehe Burzeldorn schwarzer, 35, 68, 74, 75, 91, 166, serrata), 189, 190 Trifolium pratense. Siehe Rotklee tägliches Teetrinken, 56 Sonnenhüte (Echinacea spp.), 104, 119, 288, Triglyceride, 164, 167 weißer, 265 288 Trigonella foenum-graecum. Siehe Zubereitungsmethoden, 302-303 Entgiftung und, 105 Bockshornklee Teebaum (Melaleuca alternifolia), 224, 228, Infektionen und, 118 Triphala, 100 229, 244 Sonnenhutwurzel, 119 Trocknen von Heilpflanzen, 294 Tee-Rezepte Tsuga spp. Siehe Hemlocktannen Springkraut (Impatiens capensis), 34, 226, 285 Aufguss (ziehen lassen), 302, 302 Stachys officinalis. Siehe Betonie Tulsi. Siehe Indisches Basilikum Darmwohltee, 78 Stechwinde (Smilax regelli) Turnera diffusa. Siehe Damiana Stechäpfel (Datura spp.), 14 Dekoktion (auskochen), 303, 303 Tyrosin, 210 Entgiftungstee, 102 Steinsame (Lithospermum officinale), 210 Frauentee, 245 Stellaria media. Siehe Vogelmiere Ulmus fulva, U. rubra. Siehe Rotulme Heidelbeer-Vanille-Tee, 147 Sternanis (Illicium verum), 35, 81, 311 Immun-Tee, 117 Umschläge (Brei-), 321, 321 Stevia (Stevia rebaudiana), 34, 142 Ingwertee, Frischer, 120 umweltbewusst leben, 26-27 stimmungshebende Heilpflanzen, 58 Lange gezogener Power-Tee, 41 Undaria pinnatifida. Siehe Wakame stimulierende Heilpflanzen, 67 Marias Gute-Nacht-Tee, 68 unreife Haferkörner (Avena sativa), 57, 58 Stress, 44-46 Nährstofftee, 34 Unsterblichkeitskraut (Gynostemma pentaadaptogene Heilpflanzen, 19, 45-46 Nährstofftee für Frauen, 245 phyllum), 48, 267 Ausscheidung und, 86 Roter Herztee, 156 als adaptogene Heilpflanze, 50, 266 Gedächtnis und, 177-78

unterer Verdauungstrakt, 79-89, 90-91

unterer Ösophagussphinkter, 73-74

Roter Power-Tee, 36

Süßer Zimt-Tee, 147

Schoko-Vanille-Rooibos-Tee, 156

Herzerkrankungen und, 157

Nervosität und, 54

Reizstoffe und, 75

Ysop (Ysopus officinalis), 133, 136, 137 Unverträglichkeiten, Nahrungsmittel-, 84-85, 86, 187 Ysopus officinalis. Siehe Ysop Wacholder (*Juniperus* spp.) Urtica dioica, U. spp. Siehe Brennnesseln als entzündungshemmende Heilpflanze, Usnea spp. Siehe Bartflechten als karminative Heilpflanze, 80 Haut und, 107 accinium Schmerzen und, 202 macroparpon. Siehe Cranberry Wakame (Undaria pinnatifida), 40 myrtillus, spp. Siehe Heidelbeeren Waldbaden, 25 Valeriana officinalis. Siehe Baldrian Walderdbeere (Fragaria vesca), 86, 91 Vanille (Vanilla planifolia), 61, 66 Warzen, 228, 229 als Creme-Zutat, 319 Wasser, Blüten-, 320, 320 Heidelbeer-Vanille-Tee, 147 Zink, 238 Wasser, Kräuter-, 312, 312 Schoko-Vanille-Rooibos-Tee, 156 Wasserdost (Eupatorium perfoliatum), 118, Veilchen (Viola spp.), 105, 280 122 Venengesundheit, 165 Wechselwirkungen, 15-16 Verbascum thapsus. Siehe Königskerze Wegerich (Plantago major, P. lanceolatam, Verbena hastata. Siehe Eisenkraut P. rugelii. P. spp.), 76, 77, 132, 220, 220, Verdauung 221,286 Alter und, 262 Haut und, 285 bei Kindern, 282-284 Wegwarte (Cichorium intybus), 96 bei Tieren, 282-284 Wegwartenwurzel, 96, 163 Heilpflanzen für die, 82, 90-91 weiblicher Zvklus, 246-47 Knochengesundheit und, 273 Weiden (Salix spp.), 184 Schilddrüse und, 212 Weidenröschen (Chamerion angustifolium), Verdauungsstörungen Zucker Alter und, 262 Weißdorne (Crataegus spp.), 154, 159, 264 Darmgesundheit und, 70 als antioxidative Heilpflanze, 265 karminative Heilpflanzen, 80 als herzstärkende Heilpflanze, 153 Nahrungsmittelallergien/ Durchblutung und, 239 -unverträglichkeiten, 84 Weißeiche (Quercus alba), 86, 90 pflanzliche Einzelpräparate und, 299 weißer Tee. Siehe Tee verdauungsanregende Heilpflanzen, 71 Weizenallergie/-unverträglichkeit, 84 Verdauungstrakt. Siehe unterer Verdauungs-Wie Sie dieses Buch verwenden, 10-11 trakt; oberer Verdauungstrakt Wilde Bergamotte (Monarda spp.), 82, 119, Verstopfung, 89 120 Viburnum Wilder Yams (Dioscorea villosa), 202, 255, opulus. Siehe Schneeball 256, 257 prunifolium. Siehe Pflaumenblättriger Withania somnifera. Siehe Ashwagandha Schneeball Wohlbefinden, 23, 29 Viola spp. Siehe Veilchen Wolfsfuß (Lycopus virginicus), 209, 210-211 Virostatika, 122 Wulstlinge (Amanita spp.), 14, 99 Vitalität. Siehe langes Leben wundheilende Heilpflanzen, 132, 218, 219 Vitamin A, 217 Wurzeln ernten, 293 Vitamin-B-Komplex, 212 Vitamin C, 117, 217 Vitamin D, 217, 270-271, 273 Nenoöstrogen, 243 Vitex agnus-castus. Siehe Mönchspfeffer Vogelmiere (Stellaria media und verwandte Arten), 76, 77, 105 erba Mansa (Anemopsis californica), 122, vollwertige Nahrungsmittel, 10, 26, 86, 272 131, 136, 137 Vorverdauung, 70

Laubernuss (Hamamelis virginiana), 221, 222 Zea mays. Siehe Mais Zimt (Cinnamomum spp.), 145, 148, 190, 264, 284 als entzündungshemmende Heilpflanze, Süßer Zimt-Tee, 147 Zingiber officinale, Siehe Ingwer Zitronengras (Cymbopogon spp.), 35, 271, 294, 312 Zitronenmelisse (Melissa officinalis), 58, 72, 82, 159, 209 Entspannung und, 59, 71 für Kinder/Tiere. 281 Herz und, 160 Körper-Geist-Gleichgewicht und, 172 Schilddrüse und, 210-11 Zitronenverbene (Aloysia citrodora), 35 Zitrusschale, 71, 72 Ziziphus jujuba var. spinosa. Siehe Jujube reduzieren, 171 Zuckerunverträglichkeit, 85 Zweizahn (Bidens frondosa), 88 Zwiebel (Allium cepa), 130, 261

Yohimbe (Pausinystalia Yohimbe), 235

Yoga, 28



Maria Noel Groves

Die geheime Heilkraft der Pflanzen

Den Körper ganzheitlich stärken, heilen und sich gut fühlen

336 pages, pb publication 2019



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com