



Die Apotheke der Natur

*Kräuter Gewürze Pflanzen
Obst Gemüse*

Die Apotheke der Natur

Kräuter Gewürze Pflanzen
Obst Gemüse

Inhaltsverzeichnis

.....	1
DIE APOTHEKE	2
DER NATUR	2
<u>ACKERSCHACHTELHALM</u>	8
<u>ALOE VERA</u>	8
<u>ANANAS</u>	9
<u>ANIS</u>	10
<u>APFEL</u>	10
<u>ARNIKA</u>	12
<u>ASHWAGANDHA</u>	12
<u>AVOCADO</u>	13
<u>BASILIKUM</u>	14
<u>BEINWELL</u>	15
<u>BIRKE</u>	16
<u>BIRNE</u>	16
<u>DILL</u>	17
<u>BRENNESSEL</u>	17
<u>EICHE</u>	18
<u>ERDBEERE</u>	19
<u>ERDNUSS</u>	20
<u>EUKALYPTUS</u>	21
<u>GÄNSEBLÜMCHEN</u>	21
<u>GINKGO BILOBA</u>	22
<u>GINSENG</u>	23
<u>GRÜNER TEE</u>	23
<u>GRÜNKOHL</u>	24
<u>GURKE</u>	25
<u>HAFER</u>	26
<u>HAGEBUTTE</u>	26
<u>HASELNUSS</u>	27
<u>HEIDELBEERE</u>	27
<u>HOLUNDER</u>	29

<u>HOPFEN</u>	29
<u>INDISCHER FLOHSAMEN</u>	30
<u>INGWER</u>	31
<u>JOHANNISBROT</u>	31
<u>KAKAO</u>	33
<u>KAMILLE</u>	34
<u>KAPUZINERKRESSE</u>	35
<u>KAROTTE</u>	35
<u>KARTOFFEL</u>	36
<u>KASTANIE</u>	36
<u>KNOBLAUCH</u>	37
<u>KOKOSNUSS</u>	38
<u>KRESSE</u>	39
<u>KÜMMEL</u>	40
<u>KÜRBISKERNE</u>	41
<u>LAVENDEL</u>	42
<u>LÖWENZAHN</u>	43
<u>MARIENDISTEL</u>	43
<u>MISTEL</u>	44
<u>OLIVEN</u>	45
<u>OREGANO</u>	47
<u>PAPAYA</u>	47
<u>PAPRIKA</u>	48
<u>PASSIONSBLUME</u>	48
<u>PETERSILIE</u>	49
<u>PFEFFER</u>	50
<u>PFEFFERMINZE</u>	51
<u>QUINOA</u>	52
<u>QUITTE</u>	53
<u>RHABARBER</u>	54
<u>ROSMARIN</u>	54
<u>ROTE BETE</u>	55

<u>RUCOLA</u>	56
<u>SALBEI</u>	56
<u>SAUERAMPFER</u>	57
<u>SCHAFGARBE</u>	57
<u>SCHLEHE</u>	58
<u>SCHWARZKÜMMEL</u>	58
<u>SELLERIE</u>	59
<u>SENF</u>	60
<u>SONNENBLUME</u>	61
<u>SPARGEL</u>	62
<u>SPITZWEGERICH</u>	62
<u>SÜßHOLZWURZEL</u>	63
<u>TEEBAUM</u>	63
<u>TOMATEN</u>	64
<u>VANILLE</u>	65
<u>VOGELMIERE</u>	66
<u>WALDMEISTER</u>	67
<u>WALNUSS</u>	67
<u>WASSERMELONE</u>	68
<u>WEIHRAUCH</u>	69
<u>YSOP</u>	70
<u>ZIRBELKIEFER</u>	70
<u>ZITRONENMELISSE</u>	71
<u>ZUCCHINI</u>	72
<u>ZWIEBEL</u>	72
<u>AUSGESUCHTE BESCHWERDEN UND DAZU PASSENDE PFLANZEN:</u>	74

Copyright © 2021

Kontakt: **Gesundheitsblog.eu**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors/Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

Bildrechte/Lizenzen:

Bilder wurden mit entsprechenden Lizenzen über: <https://de.depositphotos.com> erworben.

Cover Bild: bit245 (Tatjana Baibakova)/depositphotos.com

Bitte beachten sie:

Informationen in diesem Werk stellen keine Gesundheits- bzw. Heilungsversprechen dar.

Insoweit Aussagen bezüglich auf die Gesundheit gemacht werden, entstammen sie der Naturheilkunde bzw. der Natur-/Volksmedizin.

Das bedeutet nicht, dass mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit wissenschaftlich belegt sind.

Die Inhalte haben informativen Charakter und ersetzen nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers.

Die in diesem Werk genannten Pflanzen, Kräuter, Gewürze, Obst und Gemüse sind zwar natürlich, das bedeutet aber nicht immer: in jeder Menge oder Form ungefährlich. Oft macht die Dosis oder die Kombination das Gift. Demnach sind die hier vorgestellten Eigenschaften oder Anwendungen kein Heilungsversprechen, keine Dosierungsanweisung und ersetzen keinen Arzt oder Apotheker.

Hier getroffene Aussagen geben die Erfahrungswerte aus der Naturheilkunde, Volksmedizin bzw. Naturmedizin weiter.

Viele der hier erwähnten Anwendungen sind nicht wissenschaftlich bewiesen oder als Wirkung Bezeichnetes entsprechend belegt. Jeder Mensch kann unterschiedlich auf bestimmte Inhaltsstoffe oder deren Kombination reagieren.

Kaufen Sie Produkte, halten Sie sich bitte unbedingt an die Anweisungen auf den Produktverpackungen. Sollten Sie selbst anbauen oder sammeln, vergewissern Sie sich, dass es sich auch um die gewünschte Pflanze handelt. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an lokale Fachkundige.

Von Selbstmedikationen und Eigendiagnosen von Krankheiten wird dringend abgeraten. Im Zweifelsfall sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob eine gewisse Pflanze Ihre Gesundheit unterstützen kann.

Leseprobe:

Ackerschachtelhalm

Was viele Gartenfreunde als „Unkraut“ ärgert, ist manchmal eine gute Unterstützung für unsere Gesundheit. So verhält es sich auch mit dem Ackerschachtelhalm, oftmals auch Zinnkraut genannt.

Die Pflanze wird auch gerne als Frauenkraut bezeichnet. Gerade Frauen im mittleren und älteren Alter werden laut Naturheilkunde in Bezug auf das Bindegewebe und bei Venenleiden unterstützt. Auch bei starken Regelblutungen kann Ackerschachtelhalm hilfreich sein.

Verantwortlich dafür ist insbesondere die enthaltene Kieselerde. Diese ist in Form von Kristallen in der Pflanze eingelagert. Aus diesem Grund wurde früher Ackerschachtelhalm zum Reinigen von Zinn verwendet, woher auch der Name Zinnkraut stammt.

Doch zurück zu den gesundheitlichen Aspekten. Kieselerde wird vom Körper zum Erhalt und Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Haut, Haar sowie Sehnen und Bändern gebraucht.

Zudem werden dem Ackerschachtelhalm entwässernde Wirkung, eine Unterstützung bei Wundheilung und die Anregung des Stoffwechsels nachgesagt. Auch bei Entzündungen und Infektionen kann Ackerschachtelhalm hilfreich sein. Somit sind Tees und Bäder auch bei Rheuma und Gicht angezeigt. Unterstützung kann Ackerschachtelhalm auch bei Haarausfall und brüchigen Nägeln bieten.

Die Anwendungen von Ackerschachtelhalm erfolgen als Tee, Bad, Umschlag oder Spülung.

Soweit das Inhaltsverzeichnis und eine kleine Leseprobe, damit Sie wissen was Sie erwartet. Wir wollen, dass Sie zufrieden sind!

[Hier klicken, um auf die Angebotsseite zu gelangen, damit Sie jetzt das ganze Buch \(PDF-Format\) erhalten können.](#)

Alles Gute

Ihr Gesundheitsblog.eu