

# Maria Treben Allergien

Leseprobe

[Allergien](#)

von [Maria Treben](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17034>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## II.

# Heilkräuter und Hausmittel

### **Bärlauch**

Die blutreinigende Wirkung des Bärlauchs und seine reinigende Wirkung auf unser Magen- und Darmsystem sollte man im Frühjahr zu einer Entschlackungskur nutzen. Im April und Mai, bevor der Bärlauch zu blühen beginnt, sammelt man seine frischen, grünen Blätter und verzehrt sie roh. Gewaschen und klein geschnitten streut man Bärlauch über alle Speisen, die man mit frischem Grün verfeinert und dekoriert. Mit Bärlauchblättern kann man auch einen Salat zubereiten oder Spinat kochen.

### **Brennnessel**

Die vielfach unterschätzte Brennnessel zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen aus dem Garten Gottes. Ihre blutbildende und blutreinigende Heilkraft sollte man sich ebenfalls alljährlich mit einer Frühjahrskur zunutze machen. Im Frühjahr sammelt man die jungen Triebe und beginnt eine vierwöchige Teekur. Man trinkt morgens auf nüchternen Magen schluckweise eine Tasse Tee und weitere zwei Tassen über den restlichen Tag verteilt. Dabei kommt ein gehäufter Teelöffel Brennnesseln auf eine Tasse,

mit heißem Wasser abbrühen, eine halbe Minute ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken.

Diese Frühjahrskur kann man im Herbst noch einmal wiederholen, wenn die jungen Triebe der Brennnessel erneut herausgekommen sind. Als vorbeugende Maßnahme trinkt man das ganze Jahr über täglich eine Tasse Brennnessel-Tee. Dazu legt man sich im Frühjahr und im Herbst einen entsprechend großen Vorrat an getrockneten Brennnesseln an.

## **Löwenzahn**

Wenn der Löwenzahn in Blüte steht, sollte man eine 2-Wochen-Kur mit frischen Löwenzahnstängeln machen. Man sammelt täglich 10 Stängel samt Blüte, wäscht sie, entfernt den Blütenkopf und zerkaut die rohen Stängel langsam im Mund. Abgespannte und müde Menschen werden während der Kur eine rasche Belebung der Lebensgeister feststellen.

## **Mistel**

Die Mistel hat ihre größte Bedeutung als Heilpflanze durch ihre blutdruckregulierenden und kreislauffördernden Eigenschaften. Ich rate jedermann zu einer alljährlichen sechswöchigen Mistel-Teekur. Drei Wochen lang trinkt man täglich drei Tassen, zwei Wochen lang zwei Tassen und in der letzten Woche reduziert man den Konsum auf eine Tasse Mistel-Tee pro Tag. Nach dieser Kur haben sich Blutdruck und Kreislauf wieder normalisiert.

Zwölf Stunden weicht man einen gehäuften Teelöffel Mistel pro Tasse in kaltem Wasser ein. Anschließend wird der Kaltansatz angewärmt und abgeseiht. Praktischerweise füllt man die Tagesration Mistel-Tee in eine angewärmte Thermoskanne, ansonsten muss man den ausgekühlten Tee vor dem Trinken in ei-

# III.

## Heilkräuterverzeichnis

Eine alphabetische Auflistung der Heilkräuter, mit farbigen Abbildungen und Hinweisen, wo sie wachsen, wie sie aussehen und wann sie ihre größte Heilkraft entwickeln. Dazu einige praktische Anmerkungen zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der Heilkräuter.

ARNIKA - Der bekannteste deutsche Name für die heilkräftige „Margarite der Berge“ ist „Wohlverleih“. Man findet diese 20 bis 60 cm hohe Pflanze auf sonnigen Bergwiesen bis auf eine Höhe von 2500 Metern. Sie wächst aber auch in Hochmooren, Heiden und im Mittelgebirge. Die orangegelben Blütenköpfe entfalten sich von Juni bis September und verströmen einen aromatischen Geruch. Richtig dosiert wirkt Arnika belebend bei Herzleistungsschwäche und fördert die Durchblutung von Herz und im Gehirn.\* Häufiger angewendet wird die Arnika-Tinktur, die man vor allem aus den Blüten gewinnt. Sie ist das Universalheilmittel für Verletzungen durch Stöße und Stürze. Äußerlich aufgelegt, regeneriert sie das Gewebe und lässt besser als jedes andere Medikament Blutstauungen, blaue Flecken, Quetschungen, Verrenkungen und Verstauchungen verschwinden. Auch tiefe Wunden, Furunkel und (in manchen Fällen) hartnäckige Akne können behandelt werden. Vorsicht jedoch vor der unverdünnten Tinktur: Die Haut kann sich röten und sogar Blasen ziehen!

\* In Deutschland ist Arnika nur für äußerliche Verwendung zugelassen.



## Arnika

*Arnica montana*

Ernte: Die Blüten sollen vor dem Aufblühen gepflückt werden, Wurzeln zieht man aus. Im Schatten trocknen lassen. In manchen Gegenden steht die Arnika unter Naturschutz.

— 27 —

JOHANNISKRAUT werden von alters her viele heilende und übersinnliche Kräfte zugesprochen. Es wird im Volksmund auch Johannisblut, Wund-, Blut- oder Konradskraut genannt. Die bis zu 90 cm hohe Staude trägt gelbe Blüten, die beim Zerdrücken einen roten Saft absondern. Man findet das Johanniskraut auf Ackern sowie an Wald- und Wiesenrändern in bis zu 2200 Metern Höhe. Als Heilmittel wird das blühende Kraut verwendet, frisch oder getrocknet. Es hilft als Tee gegen nervöse Beschwerden, Hysterie und unregelmäßige Periode, als Öl wirkt es heilend bei Wunden, Schrunden, Hexenschuss und Sonnenbrand.



## Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

Ernte: Es wird in der Blütezeit, Juli bis August, eingesammelt.





Maria Treben

## Allergien

Vorbeugen - erkennen - heilen

184 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)