

Steckbrief:

“Weißdorn – Beeren – *Crateagus Fructus*“

Inhaltsstoffe:

- Flavonoide
- Oligomere Procyanidine
- Biogene Amine



Wirkungsbereiche:

- Bei Herz-Kreislaufbeschwerden
- Bei Degeneration des Herzmuskels
- Herz-Rhythmusstörungen
- Bei hohem Blutdruck und bei niedrigem Blutdruck – kann Weißdorn ausgleichend wirken
- Hier sollte man es testen – da es sein kann, dass bei Bluthochdruck dieses Mittel alleine nicht ausreicht, da es sehr sanft in seiner Wirkung ist – dann empfiehlt es sich in diesem Falle es mit einer anderen Heilpflanze zu kombinieren
- Bei sklerotischen Veränderungen des Herzens – was zur mangelnden Durchblutung des Herzens führt
- Zur Weiterbehandlung nach einem Herzinfarkt – wo er die Durchblutung der Herzkranzgefäße fördert
- Und allgemein für ältere Menschen – als Herzstärkendes Mittel – das die Herzleistung stärkt
- Präventiv für Raucher, bei schlechter Ernährung, bei Stress
- Als Begleittherapie bei einer schweren Viruserkrankung, um das Herz zu unterstützen

Wichtig: Die Heilwirkung stellt sich erst nach einer längeren Einnahmezeit ab ca. 3-6 Monaten regelmäßiger Einnahme ein

Zubereitungsmöglichkeiten:

Tee:

- + 2 Teel. getrocknete Beeren mit heißem Wasser (150 ml – 250 ml) übergießen und über Nacht stehen lassen, damit die Beeren einweichen können
- + Am nächsten Tag die Beeren stampfen und das Ganze kurz aufkochen lassen und abgedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann abseihen (kein Metallsieb verwenden!) und schluckweise trinken
- + Präventiv: 3- 5 mal täglich 1 Tasse Tee (20-30 Minuten vor den Mahlzeiten - ungesüßt schluckweise trinken oder 1 Stunde nach dem Essen trinken, wenn die Einnahme vorher vergessen wurde) nach drei monatiger Anwendung kann man einen Monat Pause einlegen
- + Behandlung einer Störung: 5-7 mal täglich 1 Tasse, wie oben beschrieben

Urtinktur:

(nicht geeignet für Säuglinge, Kleinkinder, alkoholempfindliche Personen)

- Grundrezept: siehe Newsletter (Urtinktur herstellen)
- + **Präventiv: 3-5 mal täglich 5-8 Tropfen Urtinktur** verdünnt mit Wasser einnehmen.
- + *Wenn Du gekaufte Urtinktur einnimmst, solltest du höher dosieren, um vergleichbare Wirkung zu erzielen – hierfür die Dosis auf der Verpackungsanleitung beachten.*
- + **Behandlung einer Störung: 5-8 Tropfen – jede Stunde- max. 12 mal je Tag, jeweils 30 Minuten Vor Mahlzeit**

Nebenwirkungen:

- keine



Hinweis: Alle im Kräuterlehrgang gemachten Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erprobungen und Überlieferungen. Sie wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann hierfür keine Garantie / Verantwortung übernommen werden. Jegliche Haftung unsererseits ist ausgeschlossen. Jede/r Nutzer/in ist für ihr/sein Tun eigenverantwortlich. Unsere Empfehlungen und Lehrgänge ersetzen nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheker, etc.)