



Löwenzahn - Taraxacum

Obwohl fast ausschliesslich als Unkraut bekannt, besitzt der Löwenzahn dennoch erstaunliche therapeutische Fähigkeiten. In der westlichen Volksmedizin sind die Blätter, die in Salaten gegessen werden können, seit langem als harntreibendes Mittel bekannt. Aber auch in den Schriften arabischer Ärzte aus dem 11. Jahrhundert wird der Löwenzahn empfohlen. Die Wurzel, die man therapeutisch noch nicht so lange verwendet, ist dagegen nützlich für die Leber.

Essentials
Tinkturen

Wichtige Inhaltsstoffe:

Sesquiterpenlactone
Vitamin A, B1, B2, B6, C und D
Sterole

Triterpene

Polysaccharide
Cholin

Schleimstoffe
Inulin

Ausschliesslich in den Blättern:

Cumarin
Mineralstoffe

Carotinoide
Kalium

Ausschliesslich in der Wurzel:

Taracin
Phenocarbonsäure
Calcium

Mineralstoffe
Kalium

Räuchern:

Geräuchert wird mit den Blüten, aber auch mit der getrockneten Wurzel. Eine Räucherung mit Löwenzahn bringt uns Kraft und Energie zurück und gibt uns den Mut, neue Wege zu beschreiten. Aus negativen, uns blockierenden Gedanken werden positive und stärken somit Körper, Geist und Seele.

Wichtig:

Kann allergische Reaktionen auslösen





Anwendung:

Von der Tinktur können bis zu fünfmal täglich etwa eine Viertelstunde vor dem Essen 5-20 Tropfen eingenommen werden.

Man kann die Menge auch in ein Glas Wasser geben, allerdings reduziert sich dadurch die unmittelbare Wirkung auf den Verdauungstrakt. Langfristig profitiert man aber genauso davon.

In jedem Fall solltest du die Tinktur trotz des bitteren Geschmacks nicht süßen oder auf ein Stück Würfelzucker geben, denn die Kombination mit Zucker schmälert ihre Wirkung erheblich.



Wirkungsweise:

harntreibend

entgiftend

blutzuckerregulierend

Innerliche Anwendung:

**Bittermittel
Entgiftung bei Kater
Nesselausschlag
leichtes Abführmittel
Verdauungsschwäche
Arthrose
Leistungsabfall**

**Akne und Furunkel
Flüssigkeitsretention
Verstopfung
Appetitmangel
Müdigkeit
Heißhungerattacken
erhöhte Cholesterinwerte**

Tonikum:

Die enthaltenen Bitterstoffe stärken den gesamten Magen-Darm-Trakt. Sie wirken zusammenziehend und zentrierend und fördern so die Verdauungsleistung. Dadurch werden die Vitalstoffe aus der Nahrung energiesparend optimal umgewandelt und ans Blut abgegeben und stärken unseren ganzen Körper.

Reinigende Wirkung:

Löwenzahn ist bekannt für seine reinigende Wirkung, er unterstützt besonders die Leber bei ihrer entgiftenden Funktion und fördert den Gallenfluss. Weniger bekannt ist die Fähigkeit der Löwenzahnwurzel, in Gelenken störende Ablagerungen sanft zu lösen und zu entfernen.

Blutzuckerstabilisierung:

Die Wurzeln enthalten Inulin, einen Stoff, der sich positiv auf den Blutzuckerhaushalt auswirkt und starke Schwankungen ausgleichen sowie stabilisieren kann. Auch bei zu hohen Cholesterinwerten wirkt sich die Löwenzahnwurzel günstig aus.

Peace 🌈 Love ❤️ Happiness 🌸

Nya Mendes

#bluemezahn

