

Gesundheits^QInsider

SPEZIALREPORT

Die 7 vergessenen Wunderpflanzen



Spezialreport: Die 7 vergessenen Wunderpflanzen

Wie uns mehr als 4.000 Jahre Erfahrungsmedizin und die Kraft dieser 7 Wunderpflanzen vor den schlimmsten Krankheiten bewahren!

Inhaltsverzeichnis

Ingwer – stark gegen den Schmerz	Seite 5
Curcuma – die heilige Pflanze Südostasiens	Seite 8
Moringa – essen Sie vom Baum der Unsterblichkeit	Seite 12
Brahmi – das Superkraut für gute Nerven	Seite 15
Vetiver – das Öl der inneren Ruhe und Gelassenheit	Seite 17
Tulsi – das heilsame Königskraut	Seite 20
Weihrauch – der Duft der Götter	Seite 23

Copyright by WRB Media GmbH

Überall auf der Welt haben die Menschen ihre eigene, ganz besondere Art und Weise, Krankheiten zu betrachten und zu heilen. Es gibt mehr als 400 alternative Heilmethoden zu unserer westlichen Schulmedizin. Von den Möglichkeiten, dieses gesamte Spektrum der Naturheilkunde voll auszuschöpfen und dabei die besten Methoden aus aller Welt miteinander zu kombinieren, sind die meisten Mediziner noch sehr weit entfernt.

Unbestritten: Wo die Kraft der Natur ihre Grenzen findet, kann man kurzfristig auf die Schulmedizin und ihre neuesten Therapien zurückgreifen. Aber heilen kann nur die Natur selbst.

Und das können Sie unterstützen. Wie das am besten gelingt, erfahren die Leser von Gesundheitsalarm jeden Tag.

Dr. M. Stengler, DER führende Alternativ-Mediziner in den USA, zeigt jetzt auch deutschen Lesern, wie sie sich mit den besten Tipps und den geheimen Schätzen der Naturheilkunde ab sofort selbst helfen, ihr Immunsystem schützen, chronische Krankheiten auch ohne Schulmedizin heilen und im Akutfall gewappnet sind.

Entdecken Sie in diesem Spezialreport, wie uns mehr als 4.000 Jahre Erfahrungsmethoden und die heilsame Kraft von sieben magischen Wunderpflanzen vor den schlimmsten Krankheiten bewahren!

Nehmen wir das Beispiel Arthrose: weil Schmerzen für den Rest Ihres Lebens keine Option sind

Und so viel gleich vorab: Niemand will Ihnen ein schlechtes Gewissen machen und auch nicht den drohenden Zeigefinger erheben. Aber dass Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährung nicht gesundheitsfördernd sind, wissen wir alle. Ebenso, dass sich das Arthrose-

Risiko mit steigender Lebenszeit erhöht, ganz einfach, weil die Gelenke länger beansprucht werden.

Die Krankheit entsteht, das weiß die Wissenschaft heute, weil es in einem Gelenk zu einer Entzündung kommt, die, wenn Sie nicht gezielt dagegen vorgehen, Jahre später zu chronischen Schmerzen und Deformationen führt. Für viele endet die Arthrose mit einem neuen Gelenk, aber das eigentliche Problem ist, dass die Entzündungsherde in Ihrem Körper weiter wüten.

Dabei gibt es Heilmittel aus Indien, China und Europa, die Ihre Schmerzen wirkungsvoll lindern und die Beweglichkeit deutlich verbessern.

*Was aber noch viel wichtiger ist:
Diese magische Pflanzenmedizin stoppt auch den
Teufelskreis aus Entzündung und neuer Erkrankung!*

Kalte Hagebuttenextrakte (nur Kaltextrakte sind wirksam, kein Hagebuttentee), Teufelskralle oder Baumrindenextrakte und zum Einreiben Beinwell, Arnika oder Johanniskrautöl sind die Standardheilmittel der traditionellen abendländischen Naturheilkunde.

Ebenso wie Auflagen mit Kohlblättern, Quarkwickel oder Bockshornklee: Diese bekannten Hausmittel sind leicht selbst zu machen und laut einer Studie genauso gut wirksam wie Salben mit Diclofenac. Welche Geheimnisse die Natur in anderen Teilen der Welt für Sie bereithält, entdecken Sie jetzt.

Wir wünschen Ihnen ein langes, schmerzfreies und glückliches Leben!

Ingwer – stark gegen den Schmerz!

Ingwer ist schon seit vielen Tausend Jahren in der asiatischen Heilkunst im Einsatz. Sei es als Lebensmittel, mit dem gekocht wird, als Tee, als Salbengrundlage oder in einer der vielen exotischen Heilkräutermischungen: In der chinesischen, indischen und japanischen Heilkunst macht man sich die vielen gesundheitlichen Vorteile von Ingwer schon lange zunutze. Im Orient wird die Wurzel auch heute noch zur Steigerung der sexuellen Lust und Potenz eingesetzt.

Um etwa 2700 v. Chr. erklärte Shen Nung, damals Kaiser von China, Ingwer zu einer königlichen Pflanze, da man der Wurzel nachsagte, dass sie die Lebenskraft fördere.

Im 9. Jahrhundert etwa wurde der Ingwer auch im deutschsprachigen Raum bekannt. Heute finden Sie ihn, auch in guter Bioqualität, frisch im Supermarktregal, in Asia-Läden aber auch als getrocknetes Gewürz, als Saft oder als Öl.

Eine neue Studie, die kürzlich im Fachblatt Journal of Pain erschienen ist, bestä-

tigt dieses jahrtausendealte Wissen der sogenannten Erfahrungsmedizin nun auch durch Forschung und klinische Studien.

Ingwer lindert sogar solche Schmerzen wirksam, die durch massive Muskelüberanstrengung, wie nach Sport oder Gartenarbeit, nach einer langen Fahrradtour oder durch ungewohnte Hausarbeit, verursacht wurden.



Aber das ist bei Weitem nicht alles, denn Ingwer ist ein echtes Allround-Genie. Ingwer wirkt gegen

-
- Erbrechen und Übelkeit, auch in der Schwangerschaft,
 - Übelkeit auf Reisen,
 - chronischen Husten,
 - Magen-Darm-Beschwerden und
 - Migräne.

Ingwer: so stark wie ein Schmerzmittel – nur ohne Nebenwirkungen

Gerade bei rheumatischen Gelenksbeschwerden wie Arthritis und Arthrose kann Ingwer hilfreich sein. Das belegen alle bislang veröffentlichten Studien.

Ingwer hat die gleichen schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften wie die chemischen Kollegen. Mit einem entscheidenden Vorteil: Ingwer verursacht eben keine Magen-Darm-Blutungen und Geschwüre!

So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.

25 % weniger Schmerzen!

Aber nur, wenn die Studienteilnehmer mit rohem Ingwer behandelt wurden. Immerhin noch 23 % weniger Schmerzen waren mit gekochtem Ingwer nachweisbar. Das Ergebnis präsentierten die Wissenschaftler der Universität von Georgia und der Georgia College and State University (GCSU).

Sie hatten 74 Studenten in drei Gruppen eingeteilt. Einer Gruppe wurde roher Ingwer verabreicht, eine Gruppe erhielt erhitzten Ingwer, und die dritte Gruppe bekam ein Placebo-Präparat. Dann wurden die Studenten „auf die Matte geschickt“ und sollten einige Übungen machen, um Schmerzen zu generieren.

Danach wurden sie über einen Zeitraum von elf aufeinanderfolgenden Tagen – in denen sie regelmäßig Ingwer bzw. das Placebo-Präparat nahmen – untersucht. Das Ergebnis zeigt: Sowohl roher wie auch gekochter Ingwer wirken schmerzstillend.

Viel wichtiger als die schmerzstillende Wirkung ist die Fähigkeit des Ingwers,

Entzündungsherde zu löschen und die tiefer liegende Ursache zu heilen!

Sie sind der Auslöser für so gut wie jede Krankheit.

Oft schwelen sie jahrelang in unserem Körper, und wenn das Immunsystem einmal schwächelt, dann entwickelt sich daraus sogar Krebs.

Dr. Roman Huber, Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde, Freiburg, sagt über Ingwer:

„Die von außen so unscheinbare Wurzel verbirgt in ihrem Inneren auch eine breite Palette an medizinisch wirksamen Inhaltsstoffen und ist damit ein in der Naturheilkunde gerne verwendetes Heilmittel.“

Ingwer ist reich an ätherischen Ölen – bislang sind mehr als 150 wirksame Bestandteile bekannt – sowie an den sogenannten Ginge-

rolen, den Stoffen, die ihm seine typische Schärfe verleihen. Ingwer

- wirkt entzündungshemmend,
- aktiviert die Darmtätigkeit und
- ist im Labor wirksam gegen verschiedene Viren.

Diese kleinen Fehler machen fast alle Ingwerfreunde

Viele Menschen schwören auf frischen Ingwer als Tee. Leider wählen sie die Stücke dazu viel zu groß.

Denn je feiner Sie den Ingwer schneiden, in Stiftchen oder Scheiben, desto mehr von den gehaltvollen Ölen kann er freisetzen.

Wenn Sie die Scheibchen dann in heißem Wasser köcheln lassen und ganz frisch zubereitet genießen, haben Sie das Beste aus dem natürlichen Schmerzmittel herausgeholt.

Noch besser: Sie essen ihn ungekocht und frisch. Passen tut er zu (fast) allem! Probieren Sie es aus!

Curcuma – die heilige Pflanze Südostasiens

Curcuma und Ingwer gehören beide zur Familie der Ingwergewächse. Bei beiden gilt das Hauptinteresse in der Anwendung der Wurzel der Pflanze. Der deutsche Name ist Gelbwurz, und gelegentlich findet sich auch die Schreibweise Kurkuma.

Seit mehr als 5.000 Jahren wird *Curcuma longa* als heilige Pflanze verehrt. Aber erst seit ungefähr 50 Jahren ist ihre enorme Heilwirkung auch bis zu uns nach Europa vorgedrungen.

Der Alleskönner, dessen gesamte Wirkung noch immer nicht ganz erforscht ist



Das Curcumin ist der wichtigste Inhaltsstoff der Curcuma. Seine medizinische Heilwirkung ist umfassend. Curcumin wirkt

- entzündungshemmend,
- schmerzstillend,
- krebshemmend und
- leitet Schwermetalle aus,
- stoppt Knochenabbau,
- senkt den Cholesterinspiegel,
- wirkt bei Diabetes,
- gilt als Hoffnung bei Alzheimer.

Die Blüte der *Curcuma longa* – wunderschön und einzigartig. So, wie die Wurzel, die Sie immer häufiger auch im gut sortierten Bioladen und im Asia-Laden finden. Aber Achtung: die Wurzel färbt ungemain - am besten Handschuhe anziehen

Eines seiner Geheimnisse ist die Vielzahl an heilsamen Inhaltsstoffen und Wirkungen:

- komplexe ätherische Öle,
- antimikrobiell,
- antineoplastisch (gegen Tumore),
- antiarthritisch und
- entzündungshemmend,
- herzkräftigend.

Mehr als 3.000 Studien belegen die Wirkung des Curcumins bei Krebs

Dr. Aggarwal, ein US-amerikanischer Krebsforscher indischer Herkunft am M. D. Anderson Cancer Center der University of Texas, Houston, spricht in Interviews von „gesicherten Erkenntnissen über die positive Wirkung von Curcumin auf fast alle Krebsarten.“ Ganz sicher aber bei:

- Hautkrebs
- Darmkrebs
- Brustkrebs
- Lungenkrebs
- Prostatakrebs
- Gebärmutterhalskrebs

Mittlerweile empfehlen sogar die deutsche und die österreichische Krebsgesellschaft Curcuma zur Begleitung der Krebstherapie. Und zwar zur Unterstützung der Chemo- und der Strahlentherapie.

Krebszellen können schon während der Chemotherapie Resistenzen entwickeln, was den Erfolg der Chemo gefährdet. Curcumin kann diese Resistenzenbildung verhindern, wie eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2010 belegt.

Gleichzeitig verbessert Curcumin auch die Ergebnisse einer Strahlentherapie, indem es die Zellen für die Bestrahlung empfänglicher macht.

Für Inder ist die Curcuma ein beliebtes Gewürz, das in fast keiner Mahlzeit fehlen darf. Curcuma ist ein fester Bestandteil indischer Currys.

Ganz sicher ist das ein Grund, warum es in Indien so gut wie keine bekannten Alzheimer-Erkrankungen gibt. Eine Studie der Universität in Los Angeles (UCLA) hat

zeigt, dass Curcumin die Bildung von Plaque im Gehirn verhindern kann, die bislang noch als Hauptverantwortlicher für Demenz Typ Alzheimer angenommen wird.

Curcumin findet auch Anwendung zur Vorbeugung gegen und zur Behandlung von

- rheumatoider Arthritis,
- zu hohem Blutzucker,
- schwachem Immunsystem,
- Zell und Membrangiften,
- Herpes.



Geheimtipp Curcuma-Creme gegen Lippenherpes

- 10 g Curcuma-Pulver aus dem Gewürzregal
- 50 g Honig
- 1 TL Ingwerpulver
- ein paar Tropfen Olivenöl

Mischen Sie alle Zutaten gründlich, sodass eine pastöse Masse entsteht. Diese Masse hält sich einige Wochen im Kühlschrank. Die drei Bestandteile unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Wenn Sie diese Paste auftragen, stellen Sie sich einen Wecker und entfernen Sie sie nach ca. 35 bis 40 Minuten wieder.

Vorbeugen oder heilen: Curcuma bietet Ihnen beides!

Der gemahlene Wurzelstock des *Curcuma longa* wird als Gewürz und zu Heilzwecken verwendet. Curcuma-Pulver ist in kleinen Mengen auch in fast jedem Curry-Gewürz enthalten. Zur Vorbeugung ist es daher sinnvoll, Curcuma als Gewürz in den täglichen Speiseplan einzubauen.

Goldene Milch

- 50 ml Wasser
- 1 TL Curcuma (gemahlen)
- 1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer
- eine Messerspitze Zimt
- eine Messerspitze Kardamom
- 200 ml Kokos-, Mandel- oder Reismilch
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Honig

Dies ist eines der beliebtesten Rezepte, um regelmäßig Curcuma zu sich zu nehmen. Einfach alles in einen Standmixer geben und mixen, bis die „Goldene Milch“ schaumig wird.

Wenn Sie die Bestandteile nicht mögen, können Sie auch jeden Smoothie mit 1 TL Curcuma und einer Prise schwarzem Pfeffer anreichern.

Dieser Zusatz ist wichtig, weil Curcuma vom Körper nur schwer aufgenommen wird. Mit diesem Transporthilfsmittel gelingt die Aufnahme leichter!

Wenn es um die Behandlung von Krankheiten geht, brauchen Sie täglich 1 Teelöffel Curcuma und 1 Prise Pfeffer dazu. Das ist bei vielen Produkten in Kapselform das Piperin, das schon hinzugefügt ist.

Curcuma ist ein echtes Gesundheitswunder

Neueste Studien machen Hoffnung, sogar den schrecklichen MRSA-Keim, besser bekannt als tödlicher Krankenhauskeim, mit Curcuma zu besiegen! Denn die zunehmenden Antibiotika-Resistenzen machen nicht nur den Patienten Angst. Ärzte suchen fieberhaft nach einer Lösung des tödlichen Problems. Eine gemeinsame Studie verschiedener koreanischer Universitäten macht Hoffnung.

Die 2013 begonnene Studie über die antibakterielle Wirkung von Curcumin gegen Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus haben wir für Sie unter Beobachtung.

Moringa – essen Sie vom Baum der Unsterblichkeit

Es wird angenommen, dass der sogenannte Meerrettichbaum – *Moringa oleifera* – ursprünglich in Nordindien beheimatet war. Seinen Namen hat der Baum durch den Gehalt an Senfölglykosiden bekommen. Seine Wurzeln riechen so ähnlich wie Meerrettich. Moringabäume galten als heilige Bäume, und die neuesten Forschungen zeigen: zu Recht, denn sie sind die nährstoffreichsten Bäume der Welt. Mittlerweile findet man sie in ganz Asien, Afrika und Lateinamerika. Erste Plantagen gibt es auch schon auf den Kanarischen Inseln.



Moringa Bäume sind wahre Giganten. Bis zu 8 m hoch und mit tief herabhängenden Früchten, die wie Trommelsöcke aussehen. Das wunderbare ist: Jeder Bestandteil des Baumes ist nutzbar und seine Inhaltsstoffe sind allesamt von Natur aus gesund!

Moringablätter werden sowohl frisch als auch getrocknet gegessen und dienen besonders in vielen Ländern dieser Erde, in denen die Nahrung knapp ist, als Grundnahrungsmittel zur Bekämpfung von Mangelerscheinungen. Moringa gilt in Industriennationen als Superfood.

Moringa heilt mehr als 300 Krankheiten

Dabei ist der Baum selbst völlig anspruchslos, überlebt selbst unter härtesten Bedingungen, wächst bei guten Bedingungen bis zu 20 cm im Monat und mehr und hat dennoch die höchste bekannte Nährstoffdichte einer Pflanze.

Seine medizinische Heilwirkung ist umfassend, denn Moringa

- verlangsamt Hautalterung,
- stoppt den Alterungsprozess,
- reinigt,
- leitet Schwermetalle aus.

Moringasamen – der Garant für sauberes Trinkwasser

Aus Moringabaum-Samen wird Pulver gewonnen, das die Schwebstoffe und Bakterien im Wasser binden kann.

Daher wird es zur Aufbereitung von Trinkwasser, vor allem in Entwicklungsländern, verwendet.

Mehr als 90 verschiedene Nährstoffe

Der Moringabaum ist außergewöhnlich reich an Proteinen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen.

Er enthält 100 % mehr Kalzium als Milch und muss sich auch bei Vitamin C, Eisen, Kalium und Beta-carotin nicht verstecken! Mit nur

10 g Moringapulver decken Sie den Tagesbedarf daran ab.

Ein Blick auf das Magnesium, Vitamin E, B1 und B2 lohnt ebenfalls! Besonders interessant sind hier die wirklich hohen Vitamin-E-Werte.

Moringa – DAS Heilmittel unserer Zeit

Der wichtigste Bestandteil aber sind die Senfölglykoside, die im Laborversuch geradezu mühelos Krebszellen in den Selbstmord trieben, gesunde Zellen aber verschonten.

Moringa ist ein wertvoller Antioxidantien-Lieferant, der mit seinen krebshemmenden Senfölglykosiden zu einem der wichtigsten Heilmittel unserer Zeit geworden ist.

Moringa gilt als Lebensmittel, das Sie in unterschiedlichen Formen erhalten:

- als getrocknetes Blattpulver
- Kapseln oder Presslinge.
- Rohe Moringablätter werden in Europa nicht verkauft.

Wie auch immer Sie mit Moringa starten wollen: Schleichen Sie Ihre Dosierung langsam ein, denn Senfölglykoside können zu Durchfall führen. Wenn Sie wissen, dass Sie Moringa vertragen, können Sie es auch für die gesunde Küche nutzen, so wird Moringa zum Genuss

Brotaufstrich mit Moringa

- 2 Avocados, reif
- 1 TL frischen Zitronensaft
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Moringapulver

Lösen Sie das Avocadofleisch vorsichtig aus der Schale und zerdrücken Sie die Frucht. Dann mischen Sie alle Zutaten und genießen den



Aufstrich mit einem kräftigen Roggenbrot oder Dinkellaib. Als Variante können Sie das Pulver auch in Quark rühren oder Tofu damit verfeinern.

Moringa-Salatdressing

Zu Salat und anderem Gemüse passt Moringa hervorragend. Stellen Sie Ihr Standard-Salatdressing her und geben Sie 1 TL Moringapulver zu. Ihrer Fantasie sind beim Kochen mit Moringa keine Grenzen gesetzt:

- Eintöpfe
- Smoothies
- Gebäck
- Kuchen
- Pizza
- Tee
- Müsli
- Nudeln
- Risotto
- Bowle

Moringa ist vielfältig und einzigartig zugleich. Wir halten Sie regelmäßig zu neuen Entdeckungen zu Moringa auf dem Laufenden.

Brahmi – das Superkraut für gute Nerven und geistige Klarheit

Brahmi, auch Bacopa monnieri genannt, ist eine uralte Heilpflanze aus der indischen Heilkunde. Das Heilkraut trägt einen vielsagenden Namen: Brahmi ist der Legende nach benannt nach dem höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus, dem Brahman. Und das hat gute Gründe, wie Sie gleich sehen werden.

Brahmi (*Bacopa monnieri*) ist eine Sumpfpflanze aus Süd- und Südostasien. In der ayurvedischen Heilkunst hat Brahmi (auch kleines Fettblatt oder Feenkraut genannt) eine jahrtausendelange Tradition. Bei uns in Europa ist es nur einem kleinen Kreis bekannt: Studenten. Der Grund? Brahmi ist der perfekte Gehirnbooster. Aber Brahmi kann mehr, als nur das Gehirn fit machen und halten.

Brahmi ist ein Nootropikum

Was ist ein Nootropikum, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen. Nootropikum ist ein Sammelbegriff für Pflanzenstoffe, die eine positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit haben.



Diese Zuordnung trifft für Brahmi in jedem Fall zu, denn auch traditionell wird die Pflanze zur Verbesserung von Gedächtnis und Intelligenz verwendet.

Bislang findet Brahmi Anwendung bei

- Alzheimer,
- Allergien,
- Darmbeschwerden,
- allgemeiner Schwäche,
- Angststörungen,
- sexuellen Problemen,
- Gelenkschmerzen und
- Konzentrationsstörungen.

Die beliebte ayurvedische Pflanze wird schon seit über 4.000 Jahren in der indischen Naturheilkunde eingesetzt. Ganz allmählich interessiert sich auch die westliche Forschung für dieses Superkraut – vor allen Dingen im Hinblick auf die drohende Alzheimer-Welle, die uns bevorsteht.

Das Superkraut gegen ein schwächelndes Gedächtnis

Eine Studie der School of Health and Human Sciences in New South Wales, Australia, hat sich mit der Wirkung von Brahmi auf die geistige Leistungsfähigkeit beschäftigt. 136 Testpersonen über 60 erhielten 12 Wochen lang Brahmi. Alle Testpersonen litten unter Gedächtnisschwäche. Nach dieser Testphase stieg die Gedächtniskraft deutlich an.

Brahmi zeigt einen starken Einfluss auf die Neurotransmitter im Gehirn, die mit jedem Lebensjahr weniger werden. Der Abbau der Neurotransmitter verlangsamt die Übertragung zwischen den Nervenzellen. Die Aktivität im Gehirn-

areal des Hippocampus, der Region, die für Lernen und Erinnern zuständig ist, nimmt messbar ab. Eine Studie des National College of Natural Medicine in Portland stellt unter Beweis: Brahmi kann diesem Abbau entgegenwirken.

Brahmi schenkt Ihnen Nerven aus Stahl

Eine Studie der Banaras Hindu University ergab, dass Brahmi eine beruhigende Wirkung besitzt. Denn Brahmi greift in die körpereigenen Regulationsprozesse ein und gleich diese aus. Diese Regulationsprozesse kennen Sie in Bezug auf die Körpertemperatur, den Hormonhaushalt, den Blutkreislauf etc. – und wenn die aus dem Gleichgewicht geraten sorgt das für Stress.

Brahmi für das Gefühl der inneren Ruhe

Stress kann es natürlich auch von außen geben. Büro, Familie, Prüfungen, Krankheit – auf all diese Stressauslöser hat Brahmi eine passende Antwort.

Vetiver – das Öl der inneren Ruhe und Gelassenheit

Sie kennen Vetiver. Seinen typischen Duft. Und entweder mögen Sie es, oder Sie mögen es nicht. Vetiver wird seit Jahrhunderten in Parfums und Duftwässern verarbeitet. Aber Vetiver kann mehr als nur duften. Derzeit werden seine Fähigkeiten untersucht, als machtvolles Antioxidans zu dienen. Das sind die Stoffe, die die zellschädigenden freien Radikale aufhalten und unschädlich machen, die uns jeden Tag bedrohen.

Die Geschichte von Vetiver reicht bis ins 12. Jahrhundert zurück. Es war schon von jeher ein beliebtes Öl, dem viele gute Eigenschaften zugesprochen wurden:

- stimmungsaufhellend
- beruhigend
- heilsam

Das Öl der Ruhe wird es auch heute noch in Sri Lanka und Indien genannt

Auch heute noch setzt die traditionelle indische Heilweise, das Ayurveda, Vetiver zu Behandlungszwecken ein. Sei es als Duftöl, Räucherstäbchen oder als Massageöl.



Dazu gehört die Behandlung von

- Verspannungen
- Fieber
- Arthritis-Schmerzen
- Energielosigkeit
- Hitzewallungen
- Gelenkproblemen
- Kopfschmerzen
- Hitzschlag

Die TCM – die traditionelle chinesische Medizin – sieht in Vetiver ein Öl, das beruhigend wirkt und das Gehirn mit neuer Energie versorgt, Gefühle stabilisiert und Wut beschwichtigt. Die TCM empfiehlt Vetiver, um einen Yin-Mangel auszugleichen und Depressionen zu beenden.



Vetiver-Wurzeln werden in kleinen Leinensäckchen in Tongefäße gelegt, um Wasser auf natürliche Weise zu kühlen und um die vielen heilkräftigen Inhaltsstoffe zu nutzen.

In Indien ist Vetiver unter dem Namen Khus bekannt

In der ayurvedischen Heilkunst feiert dieses besondere Öl große Erfolge.

Alte ayurvedische Texte besingen Vetiver als beruhigend und ausgleichend für den Geist. Aber auch als kühlend und beruhigend auf Herz und Temperament.

Allein die äußere Anwendung von 1 bis 2 Tropfen dieses wohlriechenden Öls kann den Geist in wenigen Sekunden entspannen. Aber das ist bei Weitem nicht alles ...

Vetiver heilt Wunden so schnell, dass Sie zuschauen können

Es ist antiseptisch in der Wirkung und wird in Indien erfolgreich gegen Bakterien eingesetzt, zur Wundheilung hergenommen, und bei einer drohenden Staphylococcus-aureus-Infektion wirkt es wahre Wunder, wenn schon lange nichts aus der Schulmedizin mehr greift.

Vetiver lässt Narben verschwinden, beugt inneren Narbenverwachsungen vor und verjüngt die Haut schon nach wenigen Anwendungen.

Die Anti-Aging-Eigenschaften dieses Öls sind legendär:

- Altersflecken,
- Aknenarben,
- Verbrennungen und
- Hautkrankheiten

verschwinden schon nach wenigen Anwendungen.

Beruhigend und ausgleichend

Vetiver wird in der ayurvedischen Medizin genutzt zur Behandlung von

- emotionalem Stress,
- Nervosität,
- Panikattacken,
- Schlaflosigkeit,
- Depression,
- Hysterie.

Es stabilisiert den Geist, stärkt die Nerven, beruhigt die Seele und

verjüngt den ganzen Körper. Die Immunabwehr wird gestärkt, und Sie sind vor allen Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer oder Krebs geschützt. Geben Sie einfach 3 bis 4 Tropfen Vetiver-Öl in Ihr Badewasser und Sie werden so gut schlafen wie seit Jahren nicht mehr.

Und last, but not least:

Vetiver steigert die Potenz und die Libido

Wenn der Geist entspannt ist und der Stress abfallen kann, ist der Körper bereit für großartigen Sex. Vetiver gilt in der indischen Gesundheitslehre als natürliches Aphrodisiakum – und zwar für Männer und Frauen.

Bei Frauen stimuliert es auch das reproduktive System, lindert die Wechseljahrsbeschwerden und hormonelle Störungen. Welche neuesten Erkenntnisse im Bereich Sauerstoffversorgung gerade erforscht werden, lesen Sie demnächst im Gesundheitsalarm.

Tulsi – Indisches Basilikum – das heilsame Königskraut

Das Indische Basilikum, auch als Tulsi bekannt, gilt seit vielen Tausend Jahren als besonderes Heilkraut. Sogar als Krebsmittel wird Tulsi heute diskutiert, und neueste Studien machen Hoffnung. Das Indische Basilikum ist wichtiger Bestandteil vieler Zeremonien und der indischen Heilweise.

Die Geschichte erzählt, dass die Göttin Tulasidevi in die Gestalt dieser Heilpflanze geschlüpft sei, um den Menschen zu dienen und sie zu heilen.

Neben den traditionellen Einsatzgebieten, die auch die traditionel-

le abendländische Naturheilkunde dem Basilikum zuweist, gibt es viele weitere, mittlerweile wissenschaftlich abgesicherte Einsatzgebiete des Basilikums. Das Indische Basilikum Tulsi spielt seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Heilkunst eine wichtige Rolle. Es gilt als Heilpflanze, die alle drei Doshas



(Kapha, Pitta und Vata) ausgleicht.
Tulsi ist das Lebenselixier für ein langes und gesundes Leben

Die ayurvedische Medizin setzt Tulsi ein bei

- akuten entzündlichen Erkrankungen,
- Fieber (auch Malaria),
- Bronchitis,
- Nierensteinen,
- Herzproblemen,
- Durchfall,
- Magenschmerzen,
- Magengeschwüren,
- Infektionen im Mundraum,
- Insektenstichen,
- schlecht heilenden Wunden,
- Zahnfleischbluten,
- Kopfschmerzen,
- Depressionen,
- Panikattacken,
- Stress,
- Altersdemenz.

73 % weniger Schmerzen

Eine indische Studie belegte beispielsweise die entzündungshemmende Wirkung des Indischen Basilikums. Ein Basilikum-Extrakt

minderte die Schmerzen der Patienten schon innerhalb von 24 Stunden um 73 %!

Das ist in der Geschwindigkeit und Wirksamkeit mit dem chemischen Wirkstoff Diclofenac zu vergleichen. Allerdings frei von Nebenwirkungen!

Das Besondere an Tulsi ist der besonders hohe Gehalt an Eugenol, das eine hohe entzündungshemmende Wirkung erzielt.

Tulsi als Tee



Tulsi wirkt stark antibakteriell und stärkt das Immunsystem

Die immunstimulierende, antibakterielle und generell heilende Wirkung des Tulsi wird mit frischen Blättern erreicht, die zerkaut oder zerstampft auf schlecht heilende Wunden gelegt werden.

Besonders die antioxidative Kraft des Tulsi fördert hier den körpereigenen Heilungsprozess.

Das Indische Basilikum aktiviert antioxidative Enzyme und entgiftende Stoffwechselforgänge im Körper, die sogar Krebszellen bekämpfen.

Tulsi-Basilikum auf der Fensterbank?

Der Anbau von Basilikum ist relativ einfach, wenn Sie folgende Regeln beachten: Basilikum benötigt

- viel Licht,
- viel Wärme,
- Temperaturen über 10 Grad.

Tulsi-Saft als Verjüngungskur

Zur Herstellung des ayurvedischen Saftes weicht man pro Portion 7-9 getrocknete Tulsi-Basilikum-Blätter 3-4 Stunden in 1 Tasse Wasser ein, dann lässt man den Mix 5-7 Minuten köcheln und trinkt ihn heiß.

Trinken Sie zweimal täglich eine große Tasse davon über einen Zeitraum von drei Tagen.

Tulsi-Tee

In Europa ist das Tulsi-Basilikum vor allem als Tee bekannt geworden. Sie können es frisch oder getrocknet für Tee verwenden.

Wenn Sie nicht auf ein Fertigprodukt zurückgreifen wollen, dann bereiten Sie eine Tasse Tee mit einem TL zerriebener Tulsi-Blätter und heißem Wasser zu. Einfach übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Weihrauch – der „Duft der Götter“ neue Hoffnung für MS-Patienten?

Weihrauch, das wir im Abendland besonders aus der Weihnachtserzählung kennen, hat neuesten Forschungen zufolge das Potenzial, Krebs zu heilen. Daran dachten die drei Weisen aus dem Morgenland sicher nicht, als sie dem neugeborenen Jesus ihre Gaben in den Stall brachten. Aber damals wie heute war echter, arabischer Weihrauch so wertvoll wie Gold.

Aber die Geschichte des Weihrauchs ist älter als die Jesuschichte im Neuen Testament. Seit mehr als 7.000 Jahren wird im Süden des Oman Weihrauch gewonnen. Nach alten, überlieferten Traditionen.

Boswellia serrata (auch Olibanum oder indischer Weihrauch genannt) kennt auch die traditionelle indische Medizin. Der kostbare Harz des Baumes enthält auch eine der wirksamsten natürlichen Arthritis-Kuren der Welt.

Boswellia ist einer der beliebtesten natürlichen Entzündungshemmer der ältesten uns überlieferten Medizinlehre der Welt, der indischen

Heilkunst Ayurveda.

Schon vor mehr als 3.000 Jahren findet sich in den indischen Texten dazu Wissenswertes über die Anwendung und die Behandlung Kranker.

Indische Heiler nutzen Weihrauch zur Behandlung von

- Entzündungen,
- Darmerkrankungen,
- Schuppenflechte,
- chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

In mehr als 10 deutschen Studien wurde dieses alte Wissen an 260 Patienten nachgewiesen, die auf die klassische schulmedizinische Standardtherapie nicht mehr angespro-

chen haben.

2,3 Millionen Kranke schöpfen dank Weihrauch neue Hoffnung.

„MSBOSTON 2014“ – so hieß der Kongress in Boston, auf dem sich 8.000 Neurologen aus den USA und Europa über die aktuellsten Behandlungsmöglichkeiten der unheilbaren Nervenkrankheit Multiple Sklerose (MS) austauschten.

Eine Krankheit, die 2,3 Millionen Menschen weltweit betrifft und vor einen langen, qualvollen Leidensweg zwingt.

Die deutsche Neurologin Dr. K. Stürner aus Hamburg stellte dort die Ergebnisse einer Studie an 37 Patienten mit schubförmiger MS vor.

Acht Monate lang bekamen diese Patienten keine Standardtherapie (Kortison und Interferon), sondern Kapseln mit Weihrauch verabreicht. Die im Weihrauch-Extrakt enthaltenen Boswelliasäuren haben – ebenso wie die chemischen Mittel– einen antientzündlichen

Effekt, jedoch nebenwirkungsfrei. Das Ergebnis beweist: Weihrauch – eine der wertvollsten Substanzen vom Altertum bis heute!

Schon Hippokrates empfahl Weihrauch

Das Ergebnis dieser Studie war beeindruckend: 60 % weniger Nervenschäden bei 25 Patienten und deutlich weniger neue Schübe pro Jahr!

Die Neurologin war begeistert: Die Natursubstanz sei gut verträglich und die Resultate lieferten gute Gründe für weitere Studien mit dem biblischen Schatz!

Darauf sind wir gespannt, und Sie erfahren als Erster davon in Gesundheitsalarm.



Impressum:

WRB Media GmbH
Aroser Alee 76
13407 Berlin
info@wrbmedia.de

Disclaimer:

Alle Beiträge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Die WRB Media GmbH übernimmt keinerlei Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Spezialreport. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die hier veröffentlichten Gesundheitstipps und Informationen ersetzen auf keinen Fall die individuelle ärztliche Beratung. Für die Behandlung von Beschwerden müssen Sie ärztlichen Rat einholen. Die Beiträge enthalten keinesfalls individuelle Therapieansätze. Außerdem sind diese nicht für eigenständige Diagnosen und auch nicht für die eigenständige Auswahl, Herabsetzung oder Absetzung von Medikationen oder sonstigen Gesundheitsprodukten, geeignet.

Bildnachweis:

Logo_179998768_© ferart88_fotolia by adobe ,Basilikum_195444010_© lon01_fotolia by adobe, Frische Blätter, Pulver, Kapseln und Moringasamen_188629382_© Luis Echeverri Urrea_fotolia by adobe, Frische medizinische thankuni Blätter_194473015_© SaydaNargish_fotolia by adobe, Ingwer Knolle_177103359_© sommai_fotolia by adobe, Kurkuma Blüte_160494218_© amnarj2006_fotolia by adobe, Kurkuma_136451328_© wealthy_b_fotolia by adobe, Meerrettichbaum_124619486_© netsuthep_fotolia by adobe, Tulsi Basilikum Tee_175256277_© vm2002_fotolia by adobe, Vetiver Süßgras_92338457_© Successo images_fotolia by adobe, Vetiveria zizanioides_68231689_© cefiroa31_fotolia by adobe, Weihrauchbaum_115072584_© katiekk2_fotolia by adobe, Turmeric_165759344©ninininos_fotolia by adobe, Ginger_Tea_93825070_XS_Ginger_Tea_©aboikis