



Heimische Kräuter FÜR DEN FRÜHLING

Kräuter können tiefenwirksam und langfristig die natürliche Heilung des Körpers unterstützen. Nach chinesischer Medizin ist jede Jahreszeit mit unterschiedlichen Organsystemen verbunden. Laut der Lehre des Ayurveda ist der Frühling mit der Gallenblase und der Leber verknüpft.

BRENNNESSEL

Brennnesseln sind reich an Mineralien und Vitaminen, die wir im Alltag eher selten zu uns nehmen. Die Pflanze versorgt unsere Leber und Nieren und hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und Entzündungen zu hemmen.

LÖWENZAHN

Löwenzahnblätter haben harntreibende Qualitäten und helfen so, die Nieren und den Körper im Allgemeinen zu entgiften. Zudem enthalten die Wurzeln Insulin, welches von den Darmbakterien zu wichtigen Nährstoffen umgewandelt werden kann.

VEILCHEN

Veilchen können den Lymphfluss in unserem Körper anregen und so sensiblem Gewebe Wasser spenden. Zusätzlich wird der Körper dadurch mit wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen versorgt. Bonus: Mit Veilchen kann die austrocknende Wirkung von z.B. Brennnessel gut ausgeglichen werden.