



**DIE
VERLORENE
BILDER
NATURHEIL-
MITTEL**

DEMO-VERSION



Prof. Dr. Jaime Figueiredo



EINGESCHRÄNKTE DEMO-VERSION

Dies ist eine **Demoversion**, damit Sie den Inhalt und das Format des Buches kennenlernen und bewerten können. Daher ist sie auf die **ersten 16 Seiten** und das alphabetische Kräuterverzeichnis beschränkt.

Die **vollständige Version** des Buches umfasst zum Zeitpunkt der Freigabe dieser Demoversion **191 Seiten**. Und ich sage „zum Zeitpunkt“, weil ich das Buch **ständig aktualisiere**. Es könnte also sein, dass es bei Ihrem Kauf bereits erweitert wurde.

Um die **vollständige Version** zu erwerben und die **zwei Bonusbücher (kostenlos)** zu erhalten, tätigen Sie den Kauf auf meiner Website oder **klicken Sie auf den untenstehenden Link**:

<https://jaimefigueiredo.com.br/a-biblia-perdida-dos-remedios-naturais-hot-de/>

Ich hoffe, Ihnen gefällt meine Arbeit und Sie werden mein Leser.

Mit freundlichen Grüßen,

Prof. Dr. Jaime Figueiredo

© 2023 Jaime Figueiredo

1. Ausgabe – Oktober 2023 - Version 4.9

Die teilweise oder vollständige Vervielfältigung dieses Werkes, auf jegliche Weise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet (Bundesgesetz Nr. 9.610 vom 19. Februar 1998).

Danksagungen: An Prof. Dr. Germano Guarim Neto, der in mir die magische Faszination für Pflanzen und ihre traditionellen therapeutischen Anwendungen geweckt hat, die seit den frühesten Zeiten die Leiden der Menschheit lindern. Ich danke auch meiner Frau, Mônica, die mich immer unterstützt und ermutigt hat, meine Studien fortzusetzen.

Katalogisierung:

Figueiredo, Jaime

Die Verlorene Bibel der Naturheilmittel

Sinop-MT: Selbstverlag, 1. Auflage 2023, 180 Seiten.

ISBN: Die Registrierung ist im Gange

1.Heilpflanzen 2. Medizinische Kräuter 3. Naturheilmittel 4. Phytotherapie

CDD: 580

CDU: 570

ÜBER DEN AUTOR



Lieber Leser,

Mein Name ist Jaime Figueiredo. Und wie viele andere Menschen, die zur gleichen Zeit geboren wurden, war das Studium damals nicht so zugänglich wie heute. Deshalb habe ich Elektronik am CEFET-PT (heute UTF-PR) studiert, anstatt den so ersehnten Biologiekurs zu belegen. Obwohl ich zu dieser Zeit meinen Traum nicht verwirklichen konnte, kann ich mich nicht beklagen. Schließlich war es mit dieser technischen Ausbildung, dass ich meine Karriere begann und ein erfolgreicher Unternehmer im Bereich Informationstechnologie wurde.

Mit 35 Jahren, als mein Leben ruhiger wurde und ich mehr freie Zeit hatte, beschloss ich, meinen alten Traum wahr werden zu lassen. Zögernd und mich für unfähig haltend, beschloss ich, mich für das Aufnahmeverfahren an der UFMT - Universidade Federal de Mato Grosso - zu bewerben. Ehrlich gesagt war ich überrascht, als ich nach 22 Jahren wieder in einem Klassenzimmer saß und akzeptiert wurde.

So begann meine zweite Karriere. Ich absolvierte ein Studium in Biowissenschaften, einen Master in Ökologie und Biodiversitätserhaltung und promovierte in Biotechnologie und Biodiversität. Im Jahr 2013, als meine Kinder bereits ihren Weg eingeschlagen hatten, entschied ich mich, mich aus dem IT-Bereich zurückzuziehen und mich ausschließlich der akademischen Welt und der menschlichen Entwicklung zu widmen.

In diesem neuen Abschnitt unterrichtete ich als Vertretungsprofessor an der UFMT, in Postgraduiertenkursen der CPAF und in von mir erstellten Schulungen, Prozessen und Mentoring-Programmen. Derzeit bin ich als Forschungsassistent am Institut für Natur-, Geistes- und Sozialwissenschaften der Bundesuniversität von Mato Grosso, Campus Sinop, tätig. Ich arbeite als Berater, Forscher und im Management von wissenschaftlichen Forschungsprojekten und bin jetzt auch Buchautor.

Medizinische Pflanzen (oder Heilkräuter, wie viele es bevorzugen) waren bereits Teil meines Lebens. Aber während meines Doktorats vertiefte ich mich in das Thema. Meine öffentlich verteidigte Dissertation war das Ergebnis von vier Jahren Forschung zur Bioprospektion von Heilpflanzen.

Seitdem habe ich mich darauf konzentriert, die medizinischen Eigenschaften von Pflanzen zu erforschen, insbesondere von solchen, die wenig bekannt sind. Und heute freue ich mich, das Wissen, das ich im Laufe der Jahre erworben habe, mit Ihnen zu teilen.

Ich hoffe, dass diese wunderbaren Pflanzen Ihnen genauso helfen, wie sie mir geholfen haben.

Prost

Prof. Dr. Jaime Figueiredo

WICHTIGE MITTEILUNG

Warnhinweise und rechtlicher Hinweis: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen ausschließlich Informationszwecken. Heilpflanzen sind nicht frei von Nebenwirkungen, da sie Wirkstoffe enthalten, die im Körper aktiv sind und deren Wirkung je nach Physiologie und Zustand jedes Menschen unterschiedlich ist. Wir empfehlen oder schlagen in keiner Weise vor, dass sie ohne die Aufsicht eines medizinischen Fachpersonals verwendet werden können. Außerdem sollten die Inhalte dieses Buches nicht zur Selbstdiagnose, Selbstbehandlung oder Selbstmedikation verwendet werden. Brechen Sie die konventionelle Behandlung nicht ohne ärztliche Zustimmung ab. Bitte beachten Sie, dass wir nicht für Missbrauch und etwaige Folgen verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung dieser Informationen ergeben können. Konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Arzt.

HINWEIS ZU DEN BILDRECHTEN

Die Karten über das Vorkommen von Arten stammen von der GBIF-Website - Global Biodiversity Information Facility (<https://www.gbif.org>) - ein internationales Netzwerk und eine Dateninfrastruktur, die von den Regierungen der Welt finanziert wird und die darauf abzielt, jedem und überall einen offenen Zugang zu Daten über alle Arten von Leben auf der Erde zu ermöglichen. Alle anderen Bilder sind urheberrechtsfrei oder enthalten eine Quellenangabe.

Inhaltsverzeichnis

Behaarter Zweizahn (<i>Bidens pilosa</i>).....	8
Echtes Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>)	10
Avocadobaum (<i>Persea americana</i>).....	13
Tausendgüldenkraut (<i>Erythraea centaurium</i>).....	15
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	17
Erd-Burzeldorn (<i>Tribulus terrestris</i>)	19
Kalifornischer Mohn (<i>Eschscholzia californica</i>)	22
Roskastanie (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	24
Carolinischer Storchschnabel (<i>Geranium carolinianum</i>)	25
Echte Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	27
Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>).....	28
Gewöhnliches Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>).....	31
Gewöhnliche Odermennig (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	32
Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	34
Echte Aloe (<i>Aloe vera</i>).....	36
Anis-Ysop (<i>Agastache foeniculum</i>).....	38
Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	39
Große Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>).....	41
Schlafbeere (<i>Whitania somnifera</i>)	42
Hibiskus (<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>).....	44
Durchwachsener Wasserdost (<i>Eupatorium perfoliatum</i>)	46
Silber Weide (<i>Salix alba</i>)	48
Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	49
Klebriges Labkraut (<i>Galium aparine</i>)	51
Poleiminze (<i>Mentha pulegium</i>)	53
Bärlapp (<i>Lycopodium clavatum</i>)	55
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	56
Bhringraj (<i>Eclipta prostrata</i>)	57
Kanadische Gelbwurz (<i>Hydrastis canadenses</i>).....	59
Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>)	61
Kudzu (<i>Pueraria lobata</i>).....	62
Gelber Enzian (<i>Gentiana lutea</i>).....	64
Aufgeblasenes Lobelienkraut (<i>Lobelia inflata</i>)	66
Kalebasse (<i>Lagenaria siceraria</i>)	67
Wegwarte (<i>Cichorium intybus</i>)	68
Virginische Zaubernuss (<i>Hamamelis virginiana</i>)	70
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	72
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	73
Gemeiner Lein (<i>Linum usitatissimum</i>).....	74

Kriech-Weizengras (<i>Agropyron repens</i>).....	76
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>).....	77
Dill (<i>Anethum graveolens</i>).....	79
Krauser Ampfer (<i>Rumex crispus</i>).....	80
Schmalblättriger Sonnenhut (<i>Echinacea angustifolia</i>).....	81
Echter Alant (<i>Inula helenium</i>).....	82
Gemeine Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i>).....	84
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	86
Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i>).....	87
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>).....	89
Goldrute (<i>Solidago chilensis</i>).....	90
Große Klette (<i>Arctium lappa</i>).....	92
Gemeiner Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>).....	93
Kurkuma (<i>Curcuma longa</i>).....	95
Heiliges Basilikum (<i>Ocimum sanctum</i>).....	97
Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>).....	98
Meerrettich (<i>Armoracia rusticana</i>).....	100
Tupinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>).....	101
Floh-Knöterich (<i>Polygonum persicaria</i>).....	103
Gänsefuß (<i>Chenopodium album</i>).....	104
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	106
Lauch (<i>Allium porrum</i>).....	108
Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>).....	109
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>).....	111
Zitronenthymian (<i>Thymus citriodorus</i>).....	112
Zitronenverbene (<i>Aloysia triphylla</i>).....	114
Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>).....	115
Bittergurke (<i>Momordica charantia</i>).....	117
Liebstock (<i>Levisticum officinale</i>).....	119
Geflecktes Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinalis</i>).....	121
Wilde Malve (<i>Malva sylvestris</i>).....	123
Weißer Malve (<i>Althea officinalis</i>).....	124
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>).....	126
Sibirisches Herzgespann (<i>Leonurus sibiricus</i>).....	127
Königskerze (<i>Verbascum thapsus</i>).....	129
Oregano (<i>Origanum vulgare</i>).....	131
Margerite (<i>Leucanthemum vulgare</i>).....	132
Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>).....	133
Breitwegerich (<i>Plantago major</i>).....	135
Feigenkaktus (<i>Opuntia ficus-indica</i>).....	137

Kleines Braunelle (<i>Prunella vulgaris</i>)	138
Portulak (<i>Portulaca oleracea</i>)	140
Wiesen-Klee (<i>Trifolium pratense</i>)	142
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	144
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	145
Sauerampfer (<i>Rumex acetosella</i>)	146
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>).....	149
Duftendes Ruchgras (<i>Anthoxanthum nitens</i>).....	151
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>).....	154
Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>).....	155
Weißer Senf (<i>Sinapis alba</i>)	157
Stachel Lattich (<i>Lactuca serriola</i>)	159
Wollziest (<i>Stachys byzantina</i>)	161
Gewöhnliche Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	162
Garten Fuchsschwanz (<i>Amaranthus caudatus</i>)	164
Amerikanischer Ginseng (<i>Panax quinquefolius</i>)	166
Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>).....	168
Herzblättrige Arnika (<i>Arnica cordifolia</i>)	170
Bärentraube (<i>Arctostaphylos Uva Ursi</i>)	172
Goldmelisse (<i>Monarda didyma</i>)	173
Traubensilberkerze (<i>Actaea racemosa</i>)	175
Zwergherzblume (<i>Dicentra formosa</i>).....	177
Katzkrallen (<i>Uncaria tomentosa</i>)	178
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	181
Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	183
Spanisches Moos (<i>Tillandsia usneoides</i>).....	185
Wald-Erdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	187
Olivenbaum (<i>Olea europaea</i>)	188
PFLANZENVERZEICHNIS IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE.....	191

Behaarter Zweizahn (*Bidens pilosa*)

Sie gehört zur botanischen Familie der Asteraceae und ist ursprünglich in Südamerika beheimatet, heute aber weltweit verbreitet. Sie ist für ihre trockenen Samen bekannt, die Krallen haben, die an Kleidung und Tierfellen haften. In landwirtschaftlichen Plantagen gilt sie als schwer zu bekämpfender Schädling und wird in vielen Ländern als invasive Art betrachtet. Trotz der Schäden, die sie in der Landwirtschaft anrichtet, hat sie verschiedene medizinische Eigenschaften, und es wurden mehr als 200 phytochemische Verbindungen identifiziert, darunter Polyacetylene, Flavonoide, phenolische Verbindungen, Terpene, Alkaloide und viele andere.

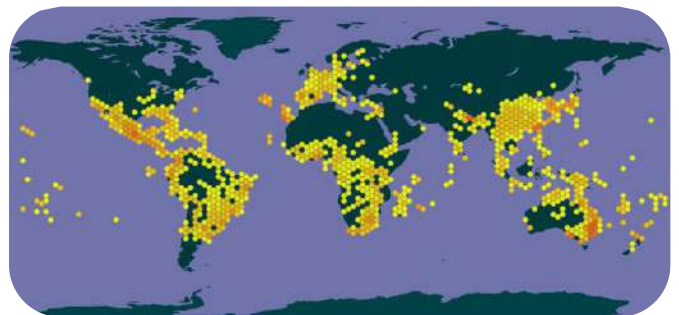


Identifizierung: Der Behaarter Zweizahn ist eine einjährige krautige Pflanze, die zwischen 20 und 150 cm hoch wird. Sie wächst schnell und produziert viele Samen, die an Kleidung und Tierhaaren haften, was die Ausbreitung ihrer Samen in entfernte Gebiete begünstigt. Der Stängel ist aufrecht, viereckig, glatt und meist grün, kann aber auch rote oder braune Streifen oder Flecken aufweisen. Der Stängel kann behaart oder unbehaart sein. Die Blätter sind zusammengesetzt und können den Anschein erwecken, dass sie aus drei separaten Blättern bestehen, wobei sich ein größeres an der Spitze und zwei kleinere an den Seiten befinden. Diese lanzenförmigen Blätter mit sägeartigem Rand sind glatt oder spärlich behaart und etwa 8 cm lang und 4 cm breit. Die Blüten bestehen aus zahlreichen kleinen gelben Blüten, die von größeren weißen Blütenblättern umgeben sind.

Die getrockneten Früchte, im Volksmund als Samen bekannt, werden in der Botanik als Achänen bezeichnet. Sie sind dünn, messen 5 bis 9 mm und haben am apikalen Teil 2 bis 3 Ausstülpungen (Aristas), die wie Haken wirken und in großen Mengen an Kleidung und Tierhaaren haften bleiben.



Aufgezeichnete Vorkommen: Nachfolgend finden Sie eine Karte der Orte, an denen diese Pflanze gesichtet und in das internationale Netzwerk GBIF (Global Biodiversity Information Facility) eingetragen wurde. Das Fehlen eines Eintrags bedeutet jedoch nicht, dass sie an einem bestimmten Ort nicht vorkommt. Es bedeutet nur, dass sie noch nicht bestätigt und im GBIF-Netzwerk registriert wurde.



Medizinische Anwendungen: Der Behaarter Zweizahn ist eine äußerst vielseitige Pflanze, die ich in meiner persönlichen Bibliothek nie vermisste. Ich

bewahre oft die getrockneten Blätter auf und bereite Tinkturen für die einfache Anwendung zu.

Antioxidationsmittel: Mehrere wissenschaftliche Studien haben die antioxidative Wirkung des Behaarter Zweizahns nachgewiesen und führen diese Eigenschaft auf die große Menge an phenolischen Verbindungen in den Blättern zurück. Diese Verbindungen verhindern die Zellalterung aufgrund von oxidativem Stress und lindern chronische Schmerzen.

Krebs: Der Behaarter Zweizahn kann Krebszellen eliminieren, ihr Wachstum oder ihre Vermehrung lähmen, je nach Art des Krebses. Vielversprechende Ergebnisse wurden bei Adenokarzinomen der Brust, Leukämie, Gebärmutterhalskrebs und -krebs, Prostatahyperplasie und zahlreichen anderen menschlichen Krebszelllinien nachgewiesen.

Entzündungshemmend: Mehrere Studien haben die unglaublichen entzündungshemmenden Eigenschaften des Behaarter Zweizahns bewiesen, vor allem weil er große Mengen an Verbindungen und Flavonoiden enthält.

Antiallergisch: Der Behaarter Zweizahn enthält eine große Menge an Verbindungen, die die Freisetzung von Histamin hemmen, das vom Körper bei Allergien produziert wird. Es hat sich auch gezeigt, dass sie bei der Behandlung von Problemen wie allergischer Bronchitis und Asthma wirksam ist.

Antibakterielle Aktivität: Die gesamte Pflanze und insbesondere die Blätter zeigen eine antibakterielle Aktivität gegenüber verschiedenen Stämmen von gramnegativen und grampositiven Bakterien, darunter *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas* spp, *Bacillus cereus* und *Mycobacterium intracellulare*. Die Liste ist sogar so lang, dass es unpraktisch wäre, alle Mikroorganismen aufzulisten, die für die Wirkstoffe des Behaarter Zweizahns empfänglich sind.

Herpes: Der Behaarter Zweizahn hat eine starke antimikrobielle Aktivität, auch gegen Herpesviren (HSV) vom Typ I und II. Sowohl im Labor als auch bei Patienten verzögerte und förderte die Pflanze die Heilung von Hautläsionen, die durch das Herpesvirus verursacht wurden.

Malaria: Bewohner traditioneller Gemeinschaften in tropischen Regionen berichten von der Verwendung des Behaarter Zweizahns zur Bekämpfung von Malaria. Diese Berichte wurden durch kontrollierte wissenschaftliche Studien bestätigt, die zeigten, dass der Extrakt das Wachstum des Protozoen *Plasmodium falciparum* um 90 Prozent hemmt.

Leishmaniose: Der Behaarter Zweizahn hat sich auch als wirksam bei der Behandlung der Leishmaniose erwiesen, die durch einen Parasiten der Gattung *Leishmania* verursacht und von *Phlebotomus*-Mücken übertragen wird. Die Leishmaniose kann kutan (an der Haut) oder viszeral (an den inneren Organen) auftreten. Die Krankheit tritt in der Regel in Dschungel- und Regenwaldregionen auf.

Fieber und Schmerzen: Der Behaarter Zweizahn wirkt nicht nur fiebersenkend, sondern auch schmerzlindernd und ist damit ein hervorragender Ersatz für Paracetamol, ohne dass die Leber durch dieses chemische Mittel geschädigt wird.

Magengeschwüre und Übersäuerung des Magens: Behaarter Zweizahn hat Eigenschaften, die Magengeschwüre verhindern und reduzieren und die Produktion von Magensäure verringern. Er hilft auch bei Reflux, indem er die Produktion von Magensäure reduziert.

Durchfall: Der Schwarze Feigenkaktus vermindert die peristaltischen Darmbewegungen und lindert somit Durchfall. Es ist jedoch wichtig, die Gründe für den Durchfall zu berücksichtigen, die in der Ausscheidung von für den Körper schädlichen Substanzen oder Krankheitserregern liegen können. In diesen Fällen ist die natürliche Reaktion des Körpers ein Schutzmechanismus und sollte nicht vermieden werden.

Bluthochdruck und Angina pectoris: Der Behaarter Zweizahn senkt den Bluthochdruck, ohne jedoch Menschen mit normalem Blutdruck zu beeinträchtigen. Tests haben gezeigt, dass die Pflanze die Wände der Blutgefäße entspannt, ohne den Natrium- und Kaliumspiegel oder die Herzfrequenz zu beeinflussen. Da sie die Durchblutung fördert, wird sie in den traditionellen Gemeinschaften des Amazonasgebiets zur Behandlung von Herzschmerzen durch Angina pectoris eingesetzt.

Zahnschmerzen: Verwenden Sie die zerkleinerten und gerollten Blätter, indem Sie sie auf das Zahnfleisch des schmerzenden Zahns auftragen, um im Notfall die schmerzlindernde Wirkung zu erhalten. Da Zahninfektionen in den Zahnwurzeln lokalisiert sind, ist es wichtig, einen Zahnarzt aufzusuchen, um eine endgültige Lösung zu finden.

Wunden im Mund: Mundspülung mit einem starken Behaarter Zweizahn 30 Sekunden lang und 30 Minuten lang kein Essen oder Trinken, damit die antibakteriellen und heilenden Eigenschaften auf die Läsionen und Infektionen einwirken können.

Hepatitis und Schutz der Leber: Der Behaarter Zweizahn verfügt über Eigenschaften, die die Leber schützen und heilen. Er ist angezeigt, um Schäden, die durch Umweltverschmutzung, Alkohol- und Drogenmissbrauch, chemische Medikamente, Chemotherapie und Diabetes verursacht wurden, rückgängig zu machen.

Diabetes, Insulin und Glykämie: Senkung des Blutzuckerspiegels, Erhöhung des Insulinspiegels, Verbesserung der Insulinempfindlichkeit der Zellen und Senkung des glykierten Hämoglobins (HbA1c).

Heilung: Der Schwarze Behaarter Zweizahn beschleunigt die Wundheilung aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften. Sie ist eine gute Alternative zur Behandlung mit Neomycin.

Furunkel und Hämorrhoiden: Aufgrund ihrer heilenden und antibakteriellen Wirkung wird sie in Form von Sitzbädern und Umschlägen mit einem starken Tee verwendet.

Geburt und Wochenbett: Es hat Eigenschaften, die auf die an den Wehen beteiligten Hormone (Oxytocin und Östrogen) wirken und die Gebärmutterkontraktionen anregen. Außerdem wirkt es als mildes Schmerzmittel. Nach der Geburt helfen Sitzbäder der Mutter, sich zu erholen, und Umschläge auf den Brüsten unterstützen die Heilung von Rissen. Der Volksmund schreibt dem Behaarter Zweizahn auch die Eigenschaft zu, eine Brustdrüsenanschwellung (Milchstau in den Brüsten) zu behandeln.

Warnungen: Nicht verwenden, wenn Sie allergisch auf Pflanzen der Familie der Asteraceae

sind. Es gibt keine Hinweise auf Vergiftungen aufgrund von Überdosierung. Aufgrund seiner Eigenschaften, die einen Anstieg des Hormons Oxytocin fördern, sollte es nicht während der Schwangerschaft verwendet werden.

Rezepte: Äußerliche Anwendung in Bädern und Kompressen. Einen starken Tee im Verhältnis von 4 Esslöffeln des getrockneten Krauts zu 300 ml Wasser zubereiten. Im Bad anwenden oder mit einem in der Lösung getränkten Tuch auf die Läsion auftragen. Bei Bädern zweimal am Tag anwenden. Bei Verwendung einer Kompresse 3-4 mal täglich auf die Wunde auftragen.

Behaarter Zweizahn-Tee zur inneren Anwendung. Den Tee mit 1 Esslöffel des getrockneten Krauts auf 1 Tasse Wasser (150 ml) zubereiten. Die Kräuter in ein Gefäß geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und abdecken. Warten Sie, bis er abgekühlt ist und trinken Sie 3 Tassen pro Tag.

Behaarter Zweizahn-Tee zur inneren Anwendung bei Kindern. 3 bis 7 Jahre alt, 3 bis 4 Mal täglich 35 ml Tee einnehmen. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren beträgt die empfohlene Dosis 75 ml, 3- bis 4-mal täglich.

Fotogalerie bei GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=5391845



Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

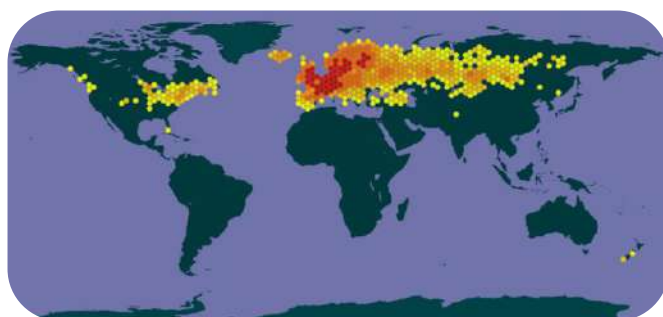
Das Mädesüß wird nicht nur wegen seiner Schönheit und seines süßen Aromas geschätzt, sondern auch wegen seiner medizinischen Eigenschaften. Die Blüten, Blätter und Wurzeln der Pflanze werden zur Behandlung verschiedener gesundheitlicher Probleme verwendet. Auch in Blumenarrangements und Kräutergärten wird sie häufig eingesetzt.



Identifizierung: Mädesüß ist eine mehrjährige Pflanze, die zwischen 50 cm und 2 Metern hoch werden kann. Sie wächst aufrecht und verzweigt, mit kräftigen, leicht rötlichen Stängeln, die mit einem feinen Flaum bedeckt sind. Die Pflanze bildet ein dichtes Bündel von Stängeln, die an der Basis dicker sind und sich im oberen Teil in verschiedene Richtungen ausbreiten. Die Blätter des Mädesüß sind groß und bestehen aus mehreren Fiederblättchen. Sie sind oval, gezähnt und fühlen sich etwas rau an. Sie sind an der Oberseite grün und an der Unterseite heller. Die Blätter an der Spitze des Stängels sind im Allgemeinen größer und stärker geteilt als die Seitenblätter. Jedes Blatt ist durch einen langen, dünnen Blattstiel mit dem Stängel verbunden. Die Blüten sind klein und weiß bis cremefarben und stehen in großen Büscheln an der Spitze der Stängel. Jeder Büschel kann bis zu 20 cm im Durchmesser messen und ist sehr dicht. Die Blüten haben fünf Blütenblätter und viele Staubgefäße sowie einen süßen, charakteristischen Duft. Die Blütenblätter sind breit und leicht abgerundet. Die Blüten öffnen sich mit der Zeit, so dass die Pflanze über einen langen Zeitraum wie ein blühendes Feld aussieht. Sobald die Blüten verwelkt sind, produziert die Pflanze kleine getrocknete Früchte, die einen einzelnen Samen enthalten. Diese Früchte sind leicht und verbreiten sich leicht im Wind. Die Pflanze hat ein Wurzelsystem, das aus Rhizomen besteht, die ein Netzwerk unter der Erde bilden. Mädesüß wächst vor allem in feuchten Gebieten, wie Flussufern, Sümpfen, Gräben und feuchten Wiesen. Sie bevorzugt reiche, gut durchlässige Böden, kann sich aber auch an schwerere, lehmige Böden anpassen. Die Pflanze mag feuchte Umgebungen und gedeiht auch an Orten mit Halbschatten.



Aufgezeichnete Vorkommen: Nachfolgend finden Sie eine Karte der Orte, an denen diese Pflanze gesichtet und im internationalen Netzwerk GBIF (Global Biodiversity Information Facility) registriert wurde. Das Fehlen eines Eintrags bedeutet jedoch nicht, dass sie an einem bestimmten Ort nicht vorkommt. Es bedeutet lediglich, dass sie noch nicht bestätigt und im GBIF-Netzwerk registriert wurde.



Medizinische Anwendungen: Mädesüß-Blätter und -Blüten enthalten Salicylsäure, Flavonoide und Gerbstoffe, wobei die höchste Konzentration an Salicylsäure in den Blüten enthalten ist, die entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften haben. Die Wurzeln enthalten neben den oben genannten Verbindungen auch

Phenolsäuren. Diese Verbindungen verleihen Mädesüß seine schmerzlindernde, fiebersenkende, entzündungshemmende, antioxidative, adstringierende und antimikrobielle Wirkung.

Arthritis und Rheuma: Mädesüß hat entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen, Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken zu lindern, wodurch es die Symptome von Arthritis und Rheuma wirksam lindert. Es wirkt ähnlich wie Aspirin, jedoch mit weniger gastrointestinalen Nebenwirkungen.

Fieber: Die Pflanze enthält Salicylsäure, die eine natürliche Vorstufe von Aspirin ist. Dies verleiht Mädesüß fiebersenkende Eigenschaften, die helfen, Fieber zu senken und die mit fiebrigen Infektionen verbundenen Symptome zu lindern.

Harnwegsinfektionen: Dank seiner harntreibenden Eigenschaften trägt Mädesüß dazu bei, die Urinproduktion zu erhöhen, was die Ausscheidung von Giftstoffen und Bakterien aus den Harnwegen erleichtert. Dies kann helfen, leichte Harnwegsinfektionen zu verhindern und zu behandeln.

Grippe und Erkältung: Die Pflanze wird verwendet, um Erkältungs- und Grippe-symptome wie Fieber, Halsschmerzen und allgemeines Unwohlsein zu lindern. Ihre entzündungshemmenden und fiebersenkenden Eigenschaften helfen, Entzündungen und Fieber zu reduzieren.

Kopfschmerzen: Die in Mädesüß enthaltene Salicylsäure wirkt als natürliches Schmerzmittel und hilft, Kopfschmerzen und Migräne zu lindern. Sie ist eine natürliche Alternative zu Aspirin zur Schmerzlinderung.

Flüssigkeitsansammlungen: Als natürliches Diuretikum trägt Mädesüß dazu bei, die Urinproduktion zu erhöhen, wodurch Schwellungen und Flüssigkeitsansammlungen im Körper reduziert werden. Dies ist nützlich bei Ödemen und Schwellungen aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen.

Probleme mit den Atemwegen: Mädesüß hat schleimlösende Eigenschaften, die dazu beitragen, den Schleim zu lösen und seine Ausscheidung zu erleichtern, wodurch es bei der Behandlung von

Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und anhaltendem Husten nützlich ist.

Hautprobleme: Äußerlich angewendet kann Mädesüß bei der Behandlung von Wunden, Hautausschlägen, Entzündungen und anderen Hautkrankheiten helfen. Seine entzündungshemmenden und adstringierenden Eigenschaften helfen, die Heilung zu beschleunigen und Reizungen zu lindern. Sie können die betroffene Stelle waschen und dann Umschläge mit einem starken Tee aus den Blättern oder Blüten machen. Wenn sich die Wunden nicht schließen, versuchen Sie, Umschläge mit einer Abkochung der Wurzeln zu machen. Die Wurzeln enthalten eine höhere Konzentration an Gerbstoffen, die adstringierend wirken und das Gewebe zusammenziehen, wodurch sich die Wunde schließt.

Durchfall: Die adstringierenden Eigenschaften der Mädesüß-Wurzel tragen dazu bei, die Entzündung zu verringern und die peristaltischen Bewegungen des Magen-Darm-Trakts zu reduzieren, wodurch die Durchfallepisoden kontrolliert werden. Sie kann auch die gereizte Darmschleimhaut beruhigen. Verwenden Sie in diesem Fall eine Abkochung aus den Wurzeln.

Gicht: Die entzündungshemmende und harntreibende Wirkung des Mädesüß hilft, den Harnsäurespiegel im Blut zu senken und lindert so die Gichtsymptome wie Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken.

Geschwüre im Mund: Eine Abkochung der Mädesüß-Wurzel kann in Mundspülungen verwendet werden, um Mundgeschwüre und Zahnfleischentzündungen zu lindern. Seine entzündungshemmenden und adstringierenden Eigenschaften helfen, Schmerzen und Entzündungen zu lindern und fördern die Heilung von Läsionen der Mundschleimhaut.

Warnungen: Sollte nicht von Menschen mit einer Allergie gegen Acetylsalicylsäure (Aspirin) verwendet werden. Einige mögliche Nebenwirkungen bei empfindlichen Personen sind allergische Reaktionen (Urtikaria, Hautausschläge) und leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Magenbeschwerden. Da er Derivate der Salicylsäure enthält, sollte er nicht von Menschen mit Blutgerinnungsstörungen und Menschen, die gerinnungshemmende

Medikamente einnehmen, verwendet werden. Die Wurzeln enthalten Gerbstoffe, die bei übermäßiger Einnahme zu Verstopfung führen können.

Rezepte: Mädesüß-Tee zur inneren Anwendung. Bereiten Sie einen Tee mit 1 Esslöffel der getrockneten Blüten auf 1 Tasse Wasser (150 ml) zu. Wenn Sie die Blätter verwenden, verdoppeln Sie die Menge des Krauts. Geben Sie die Kräuter in ein Gefäß, übergießen Sie sie mit kochendem Wasser und decken Sie sie ab. Warten Sie, bis es abgekühlt ist und trinken Sie 3 Tassen pro Tag. Trinken Sie 3 Tassen pro Tag.

Abkochung mit Mädesüß: Verwenden Sie 1 Esslöffel der getrockneten, gehackten Wurzel auf 1 Tasse Wasser (150 ml). Geben Sie das Kraut und das Wasser in einen Kochtopf und lassen Sie es 5 Minuten lang kochen. Schalten Sie die Hitze ab, warten Sie, bis der Sud abgekühlt ist und seihen Sie ihn ab, um die Kräuter zu entfernen.

Fotogalerie auf GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2987999

Der Baum hat eine breite, volle Krone mit einer runden oder ovalen Form und starken Ästen, die sich seitlich ausbreiten. Die Blätter sind groß und messen 10 bis 30 cm in der Länge und 5 bis 15 cm in der Breite. Sie haben eine Form, die an einen Tropfen oder einen Speer erinnert und sind ledrig, d.h. sie haben eine lederähnliche Textur. Der obere Teil der Blätter ist glänzend und dunkelgrün, während der untere Teil heller und undurchsichtig ist. Wenn Sie die Blätter zerdrücken, verströmen sie ein charakteristisches Aroma. Die Blüten des Avocado baums erscheinen in Büscheln, den so genannten Rispen, d.h. Gruppen von kleinen Blüten, die entlang der Seitenäste angeordnet sind. Jedes Büschel kann 10 bis 30 cm lang sein und viele kleine Blüten haben. Die Blüten haben einen Durchmesser von ca. 5 bis 10 mm und sind grün mit einer Tendenz zu gelb. Sie reifen in zwei Phasen: zuerst entwickeln sich die weiblichen Teile und dann die männlichen Teile. Die Frucht des Avocado baums, auch Avocado genannt, kann verschiedene Formen haben, wie rund, oval, birnenförmig oder länglich, und misst im Allgemeinen zwischen 7 und 20 cm in der Länge.



Avocado baum (*Persea americana*)

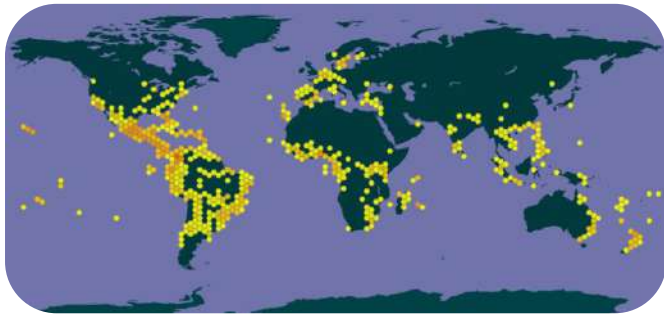
Der Avocado baum ist vor allem für den Nährwert seiner Frucht, der Avocado, bekannt, die reich an Nährstoffen und ungesättigten Ölen ist, die verschiedenen Krankheiten vorbeugen können. Was aber nur wenige wissen, ist der unglaubliche medizinische Wert seiner Blätter. Ich verwende täglich Avocado baum-Tinktur und -Tee, um meinen Cholesterinspiegel und meinen Bluthochdruck zu kontrollieren und eine Verstopfung in meiner rechten Beinarterie zu behandeln. Das war so wichtig für mich, dass ich es unbedingt in dieses Buch aufgenommen habe.

Identifizierung: Der Avocado baum ist ein Baum, der zwischen 10 und 20 Metern hoch werden kann, obwohl er in Obstplantagen oft zwischen 5 und 8 Metern gehalten wird, um die Ernte zu erleichtern.

Die Schale der Frucht kann glatt oder rau sein und variiert je nach Reifegrad und Sorte in ihrer Farbe von grün über schwarz bis hin zu violetten Schattierungen. Das Fruchtfleisch der Avocado ist cremig und variiert von hellgrün bis gelb und ist reich an gesunden Fetten. Der Samen ist groß, oval und hat eine dünne Schicht, die am Fruchtfleisch klebt. Der Stamm des Baumes ist stark und hat eine gräuliche oder braune Rinde. Wenn der Baum älter wird, wird die Rinde rauer und kann Risse bilden. Der Stamm kann bei älteren Bäumen einen Durchmesser von mehr als 50 cm haben. Der

Abcateiro bevorzugt warmes, feuchtes Klima, wie es in tropischen und subtropischen Regionen zu finden ist, und mag keine sehr niedrigen Temperaturen. Trotzdem gibt es mehrere Belege für diese Pflanze in Osteuropa.

Aufgezeichnete Vorkommen: Nachfolgend finden Sie eine Karte der Orte, an denen diese Pflanze gesichtet und im internationalen Netzwerk GBIF (Global Biodiversity Information Facility) registriert wurde. Das Fehlen eines Eintrags bedeutet jedoch nicht, dass sie an einem bestimmten Ort nicht vorkommt. Es bedeutet lediglich, dass sie noch nicht bestätigt und im GBIF-Netzwerk registriert wurde.



Medizinische Anwendungen: Avocado-Bäume haben viele wertvolle medizinische Eigenschaften, wie Sie weiter unten sehen werden. Ich möchte jedoch zwei hervorheben, die nur wenigen Menschen bekannt sind: Es kontrolliert den Gesamtcholesterinspiegel und das schlechte Cholesterin (LDL) ohne die Nebenwirkungen synthetischer Statin-Medikamente, und es behandelt die Krankheit, die Claudicatio verursacht.

Antiviral, Herpes und Grippe: Avocado-Tee hemmt nachweislich die Wirkung des HSV-1-Virus, der Herpes simplex verursacht. Er war auch wirksam gegen das Adenovirus Typ 3, das Atemwegsinfektionen bei Kindern und Erwachsenen verursacht.

Antimikrobiell: Der Avocado-Baum hat auch eine antibakterielle und antimykotische Wirkung und kann Infektionen behandeln, die durch Candida Albicans, Escherichia coli, Staphylococcus aureus und andere pathogene Mikroorganismen verursacht werden. Der Tee aus den Blättern kann innerlich angewendet und äußerlich zum Einweichen, Waschen und für Kompressen verwendet werden.

Diabetes: Der Avocado-Baum hat Eigenschaften, die den Blutzuckerspiegel senken. Eine Studie hat gezeigt, dass die maximale Behaarter Zweizahn-Wirkung von Avocado-Baum-Tee 6 Stunden nach der Einnahme auftritt und den Blutzuckerspiegel um 60 Prozent senkt.

Bluthochdruck: Der Avocado-Baum entspannt die Wände der Blutgefäße auf ähnliche Weise wie das Industriemedikament Losartan-Kalium und senkt so den Blutdruck. Sie ist für weniger schwere Fälle von Bluthochdruck geeignet.

Gewichtsabnahme: Die Forschung hat die landläufige Meinung bestätigt, dass Avocado-Bäume helfen, das Körpergewicht zu reduzieren. Der Wirkungsmechanismus ist noch nicht vollständig geklärt, aber man nimmt an, dass der Avocado-Baum-Tee den Abbau der im Fettgewebe angesammelten Fette fördert und damit die Gewichtsabnahme unterstützt.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) und Claudicatio intermittens: Aus eigener Erfahrung habe ich festgestellt, dass Avocado-Blättertee die pAVK behandelt und die Gehzeit bei Claudicatio intermittens deutlich verbessert, die durch die Verstopfung der Beinarterien durch atherosklerotische Plaques verursacht wird. Im Vergleich zu dem synthetischen Medikament „Cilostazol“ ist meine Gehzeit nach einer Woche von 7 Minuten auf über 30 Minuten gestiegen. Nach sechs Monaten kann ich mehr als 2 Stunden ohne Schmerzen gehen. Ich habe keine wissenschaftlichen Artikel gefunden, die sich speziell auf diese Krankheit beziehen, aber ich glaube, dass die Wirkung auf die gefäßerweiternden und lipidsenkenden Eigenschaften des Avocado-Baums zurückzuführen ist.

Cholesterin und Triglyceride: Der Avocado-Baum senkt den Gesamtcholesterinspiegel, das schlechte Cholesterin (LDL) und die Triglyceride um bis zu 87,5 Prozent und erhöht das gute Cholesterin (HDL) um bis zu 80 Prozent.

Partielle und totale Epilepsie: Avocado reduzierte in Laborexperimenten die Intensität und Dauer von Anfällen und hat das Potenzial, epileptische Anfälle zu behandeln, indem sie den Neurotransmitter GABA erhöht, der für die Modulation anderer Neurotransmitter verantwortlich ist, die im Gehirn wirken.

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre:

Avocado-Blätterttee hat sich als wirksam erwiesen, um Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre zu schützen und zu heilen. Da er außerdem schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt, kann er Schmerzen und Beschwerden lindern.

Schutz der Leber: Avocadobäume können auch bei Vergiftungen Leberschäden vorbeugen, indem sie die Wirkung der Enzyme Katalase, Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase erhöhen, die die wichtigsten Abwehrmechanismen der Zellen gegen Zellschäden durch oxidativen Stress sind.

Nierensteine: Aufgrund ihrer harntreibenden Eigenschaften können Avocadoblätter dazu beitragen, die Bildung von Nierensteinen zu verhindern, indem sie die Ausscheidung von Mineralien und Toxinen erleichtern, die zur Bildung von Nierensteinen beitragen. Darüber hinaus kann der regelmäßige Genuss von Avocado-Blätterttee dazu beitragen, kleine vorhandene Steine aufzulösen und deren Ausscheidung zu fördern.

Warnungen: Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, die eine Niereninsuffizienz haben und Frauen, die schwanger sind oder stillen, sollten diesen Tee nicht trinken.

Rezepte: Avocado-Blätterttee. Verwenden Sie 1 Esslöffel getrocknete, zerkleinerte Avocadoblätter auf 1 Tasse Wasser (150 ml). Gießen Sie das kochende Wasser über die Kräuter, warten Sie, bis es abgekühlt ist und seihen Sie es ab, um die Kräuter zu entfernen. Trinken Sie 3 Tassen über den Tag verteilt.

Starker Avocado-Blätterttee zur äußerlichen Anwendung. Zur Behandlung von Wunden und Genitalinfektionen machen Sie einen starken Tee mit der doppelten Menge an Kräutern. Trinken Sie auch den mit dem vorherigen Rezept zubereiteten Tee, um das Problem von innen heraus anzugehen.

Fotogalerie auf GBIF:

<https://www.gbif.org/species/3034046>

Tausendgüldenkrout (*Erythraea centaurium*)

Das Tausendgüldenkrout ist eine Pflanze, die für ihren bitteren Geschmack und ihre kleinen, zarten Blüten geschätzt wird. Man findet sie in den gemäßigten Regionen Europas, Asiens, Nordafrikas und in Teilen des südöstlichen Brasiliens auf Feldern, Wiesen und kleinen Landstraßen. Er gehört zur botanischen Familie der Enziangewächse (Gentianaceae).

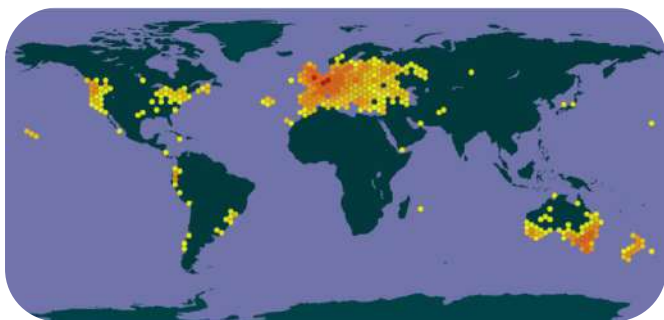
Identifizierung: Das Tausendgüldenkrout ist eine krautige Pflanze, die ein bis zwei Jahre alt werden kann und zwischen 10 und 50 cm hoch wächst, unter guten Bedingungen sogar bis zu 60 cm. Der Stängel ist gerade, dünn und verzweigt, seine Farbe variiert von grün bis rötlich und er ist in der Regel kahl. Die Blätter sind gegenständig und einfach und haben die Form eines Speers oder einer Ellipse.



Die Blätter an der Basis bilden im ersten Jahr eine Rosette und messen 3 bis 6 cm in der Länge und 1 bis 2 cm in der Breite. Die Blätter entlang des Stiels

sind kleiner, zwischen 1,5 und 3 cm lang und etwa 1 cm breit. Die Blüten sind klein, etwa 8 bis 12 mm im Durchmesser, und haben fünf Blütenblätter, die rosa, rosa oder manchmal weiß sein können. Sie stehen an den Enden der Zweige in Blütenständen, die Doldentrauben oder Rispen genannt werden. Eine Doldentraube ist eine Art von Blütenstand, bei dem die Blüten an Zweigen angeordnet sind, die von einem gemeinsamen Punkt ausgehen und eine runde Struktur bilden. Eine Rispe ist ein stärker verzweigter Blütenstand, bei dem sich die Nebenzweige wiederholt teilen und eine offenere Struktur bilden. Jede Blüte hat einen röhrenförmigen, in fünf Teile geteilten Kelch und eine sternförmige Blumenkrone. Es gibt fünf Staubblätter und die Staubgefäße ragen über die Blütenblätter hinaus. Die Frucht ist eine längliche, etwa 5 bis 7 mm lange Kapsel, die sich bei Reife öffnet und viele kleine, braune Samen freigibt. Die Pflanze blüht im Sommer, in der Regel zwischen Juni und September, und ist häufig auf Wiesen, Wegrändern und Brachland zu finden. Sie bevorzugt arme, gut durchlässige Böden.

Aufgezeichnete Vorkommen: Nachfolgend finden Sie eine Karte der Orte, an denen diese Pflanze gesichtet und im internationalen Netzwerk GBIF (Global Biodiversity Information Facility) registriert wurde. Das Fehlen eines Eintrags bedeutet jedoch nicht, dass sie an einem bestimmten Ort nicht vorkommt. Es bedeutet lediglich, dass sie noch nicht bestätigt und im GBIF-Netzwerk registriert wurde.



Medizinische Anwendungen: Im Volksmund wird das Tausendgüldenkraut hauptsächlich zur Behandlung und Verbesserung von Verdauungsproblemen verwendet. Aber meiner Meinung nach liegt der größte medizinische Wert von Tausendgüldenkraut in seiner Fähigkeit, Menschen mit Typ-2-Diabetes zu schützen, zu regenerieren und die Insulinproduktion zu steigern.

Diabetes: Neben der Senkung des Blutzuckerspiegels schützt und fördert das Tausendgüldenkraut die Regeneration der Betazellen in der Bauchspeicheldrüse und erhöht die Verfügbarkeit von Insulin. Die mit Tausendgüldenkraut erzielten Wirkungen ähnelten denen des synthetischen Industrieartzeimittels Glibenclamid, und der Behaarter Zweizahn nach dem Genuss von Tausendgüldenkraut trat nach eineinhalb Stunden ein.

Schutz der Leber und des Leberfetts (hepatische Steatose): Die antioxidative Wirkung von Tausendgüldenkraut ist sehr wirksam bei der Reduzierung von oxidativem Stress, der Leberschäden und Lebersteatose verursacht.

Hoher Blutdruck und verbesserte Blutzirkulation: Tausendgüldenkraut fördert die Entspannung der Blutgefäßwände, wodurch der Blutdruck gesenkt wird. Es verbessert auch die funktionellen Eigenschaften der Erythrozyten, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung von Gewebe und Organen beiträgt.

Senkt den Cholesterinspiegel: Einige Studien haben die landläufige Meinung bestätigt, dass das Tausendgüldenkraut das Lipidprofil verbessert, indem es den Gesamtcholesterinspiegel, das schlechte Cholesterin (LDL) und die Triglyceride senkt und das gute Cholesterin (HDL) erhöht.

Antimikrobiell: Sowohl die Blätter als auch die Wurzeln des Tausendgüldenkrauts haben aufgrund der Anwesenheit von Secoiridoid-Glykosiden, die antimikrobielle Eigenschaften haben, hervorragende antibakterielle und antimykotische Eigenschaften.

Entzündungshemmend und fiebersenkend: Das Tausendgüldenkraut ist dafür bekannt, dass es entzündliche Zustände, Fieber und Schmerzen behandelt. Studien haben seine entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung bestätigt. Die schmerzstillende Wirkung wurde jedoch nicht bestätigt.

Warnungen: Es gibt nur wenige Studien über die Verwendung von Tausendgüldenkraut bei schwangeren und stillenden Frauen, daher empfehle ich, von der Verwendung abzusehen. Menschen mit Problemen mit niedrigem Blutdruck sollten das Tausendgüldenkraut nicht verwenden.

PFLANZENVERZEICHNIS IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE

A

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), 60
 Amerikanischer Ginseng (*Panax quinquefolius*), 165
 Anis-Ysop (*Agastache foeniculum*), 37
 Aufgeblasenes Lobelienkraut (*Lobelia inflata*), 65
 Avocado Baum (*Persea americana*), 12

B

Baldrian (*Valeriana officinalis*), 154
 Bärentraube (*Arbutus uva-ursi*), 171
 Bärlapp (*Lycopodium clavatum*), 54
 Behaarter Zweizahn (*Bidens pilosa*), 7
 Beifuß (*Artemisia vulgaris*), 180
 Beinwell (*Symphytum officinale*), 72
 Bhringraj (*Eclipta prostrata*), 56
 Bittergurke (*Momordica charantia*), 116
 Borretsch (*Borago officinalis*), 48
 Breitwegerich (*Plantago major*), 134
 Brennessel (*Urtica dioica*), 148

C

Carolinischer Storchschnabel (*Carolina Geranium*), 24

D

Dill (*Anethum graveolens*), 78
 Duftendes Ruchgras (*Anthoxanthum nitens*), 150
 Durchwachsener Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum*), 45

E

Echte Aloe (*Aloe vera*), 35
 Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*), 26
 Echter Alant (*Inula helenium*), 81
 Echter Majoran (*Origanum majorana*), 151
 Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), 9
 Engelwurz (*Angelica archangelica*), 167
 Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*), 18

F

Feigenkaktus (*Opuntia ficus-indica*), 136
 Fenchel (*Foeniculum vulgare*), 85
 Floh-Knöterich (*Polygonum persicaria*), 102

G

Gänsefuß (*Chenopodium album*), 103
 Garten Fuchsschwanz (*Amaranthus caudatus*), 163
 Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), 120

Gelber Enzian (*Genciana lutea*), 63
 Gemeine Nachtkerze (*Oenothera biennis*), 83
 Gemeiner Lein (*Linum usitatissimum*), 73
 Gemeiner Wermut (*Artemisia absinthium*), 92
 Gewöhnliche Odermennig (*Agrimonia eupatoria*), 31
 Gewöhnliche Schafgarbe (*Achillea millefolium*), 161
 Gewöhnliches Vogelmiere (*Stellaria media*), 30
 Ginkgo (*Ginkgo biloba*), 33
 Goldmelisse (*Monarda didyma*), 172
 Goldrute (*Solidago chilensis*), 89
 Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), 40
 Große Klette (*Arctium lappa*), 91

H

Heiliges Basilikum (*Ocimum sanctum*), 96
 Herzblättrige Arnika (*Arnica cordifolia*), 169
 Hibiskus (*Hibiscus rosa-sinensis*), 43
 Hopfen (*Humulus lupulus*), 97
 Huflattich (*Tussilago farfara*), 55

I

Ingwer (*Zingiber officinale*), 27

J

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), 147

K

Kalebasse (*Lagenaria siceraria*), 66
 Kalifornischer Mohn (*Eschscholzia californica*), 21
 Kanadische Gelbwurz (*Hydrastis canadensis*), 58
 Katzkralle (*Uncaria tomentosa*), 177
 Klebriges Labkraut (*Galium aparine*), 50
 Kleines Braunelle (*Prunella vulgaris*), 137
 Knoblauch (*Allium sativum*), 88
 Königskerze (*Verbascum thapsus*), 128
 Krauser Ampfer (*Rumex crispus*), 79
 Kriech-Weizengras (*Agropyron repens*), 75
 Kudzu (*Pueraria lobata*), 61
 Kurkuma (*Curcuma longa*), 94

L

Lauch (*Allium porrum*), 107
 Lavendel (*Lavandula angustifolia*), 105
 Liebstöckel (*Levisticum officinale*), 118
 Lorbeer (*Laurus nobilis*), 108
 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), 76

M

Margerite (*Leucanthemum vulgare*), 131
Mariendistel (*Silybum marianum*), 125
Meerrettich (*Armoracia rusticana*), 99
Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*), 86

O

Olivenbaum (*Olea europaea*), 187
Oregano (*Origanum vulgare*), 130

P

Petersilie (*Petroselinum crispum*), 38
Pfefferminze (*Mentha piperita*), 132
Poleiminze (*Mentha pulegium*), 52
Portulak, 139

R

Ringelblume (*Calendula officinalis*), 16
Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), 182
Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), 143
Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*), 23

S

Salbei (*Salvia officinalis*), 144
Sauerampfer (*Rumex acetosella*), 145
Schlafbeere (*Whitania somnifera*), 41
Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*), 80
Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*), 71

Sibirisches Herzgespann (*Leonorus sibiricus*), 126
Silber Weide (*Salix alba*), 47
Spanisches Moos (*Tillandsia usneoides*), 184
Stachel Lattich (*Lactuca serriola*), 158
Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*), 114

T

Tausendgüldenkraut (*Erythraea centaurium*), 14
Thymian (*Thymus vulgaris*), 153
Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*), 174
Tupinambur (*Helianthus tuberosus*), 100

V

Virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), 69

W

Wald-Erdbeere (*Fragaria vesca*), 186
Wegwarte (*Cichorium intybus*), 67
Weiße Malve (*Althea officinalis*), 123
Weiße Senf (*Sinapis alba*), 156
Wiesen-Klee (*Trifolium pretense*), 141
Wilde Malve (*Malva sylvestris*), 122
Wollziest (*Stachys byzantina*), 160

Z

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), 110
Zitronenthymian (*Thymus citriodorus*), 111
Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*), 113
Zwergherzblume (*Dicentra formosa*), 176

EINGESCHRÄNKTE DEMO-VERSION

Dies ist eine **Demoversion**, damit Sie den Inhalt und das Format des Buches kennenlernen und bewerten können. Daher ist sie auf die **ersten 16 Seiten** und das alphabetische Kräuterverzeichnis beschränkt.

Die **vollständige Version** des Buches umfasst zum Zeitpunkt der Freigabe dieser Demoversion **191 Seiten**. Und ich sage „zum Zeitpunkt“, weil ich das Buch **ständig aktualisiere**. Es könnte also sein, dass es bei Ihrem Kauf bereits erweitert wurde.

Um die **vollständige Version** zu erwerben und die **zwei Bonusbücher (kostenlos)** zu erhalten, tätigen Sie den Kauf auf meiner Website oder **klicken Sie auf den untenstehenden Link**:

<https://jaimefigueiredo.com.br/a-biblia-perdida-dos-remedios-naturais-hot-de/>

Ich hoffe, Ihnen gefällt meine Arbeit und Sie werden mein Leser.

Mit freundlichen Grüßen,

Prof. Dr. Jaime Figueiredo