



Leseprobe

Gabriele Bickel

**Meine Gartenapotheke.
Heilen und gesund leben
mit Gemüse, Obst,
Heilkräutern und
Heilpflanzen aus dem
Garten**

Naturheilkunde, Anbau,
Ernte und Zubereitung. Mit
50 Rezepten

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 22. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

INHALTSSTOFFE DER PFLANZEN

Damit wir unsere Gartenschätze in Form von Obst, Gemüse und Kräutern sinnvoll in unseren Ernährungsplan und für Anwendungen einplanen können, müssen wir wissen, wie und warum Pflanzen wirken. Das bedeutet, dass wir die verschiedenen Inhaltsstoffe kennen sollten.

Zu den Inhaltsstoffen, man kann auch den Begriff Wirkstoffe verwenden, gehören: ätherische Öle, Alkaloide, Bitterstoffe, Glykoside, Flavonoide, Salicin, Saponine, Senfölglykoside, Gerbstoffe und Schleime.

ÄTHERISCHE ÖLE

Sie gehören zu denjenigen Inhaltsstoffen, die wir unmittelbar und meistens schon von Weitem wahrnehmen. Wir müssen einfach unserer Nase nachgehen. Dabei merken wir sehr schnell, ob wir durch den wahrgenommenen Duft angenehme oder unangenehme Empfindungen verspüren, denn Düfte werden zum limbischen System im Gehirn weitergeleitet, um dort Reaktionen auszulösen. Das ist eine überlebenswichtige Funktion unseres Organismus, um uns vor Schaden zu bewahren. Denken Sie dabei z. B. an Brandgeruch, verdorbene Speisen, Gifte, Chemikalien und andere abstoßende Gerüche wie Gülle oder Autoabgase. Aber auch die positive Seite der Duftwahrnehmung ist wichtig. Wir riechen unsere Lebenspartner, entspannen uns mit duftenden Blüten wie Rosen und Lavendel, bekommen Appetit, wenn wir ein gutes Essen riechen und machen es uns im Winter mit Orangen-, Mandarinen- und Zimtduft gemütlich. Die Aromatherapie arbeitet mit unserem Duftempfinden, um uns zu harmonisieren und dadurch in gewisser Weise auch zu heilen. Durch das Einatmen bestimmter Düfte werden unbewusste Steuermechanismen beeinflusst. Auf diese Art und Weise ist es möglich, bei einem aus dem Gleichgewicht geratenen Inneren, das zu einer Erkrankung geführt hat, durch den Geist der Pflanzen, wie die

VITAMINE

Vitamin A	gut für Haut, Haare und Schleimhäute; unterstützt den Knochenaufbau, das Wachstum und fördert die Widerstandskraft sowie das Sehvermögen; kommt sowohl in Tieren als auch in Pflanzen nur als Vorstufe vor, die im menschlichen Körper zu Vitamin A umgebaut werden, beispielsweise Beta-Carotin (Provitamin A)
Vitamin B ₁	unterstützt die Nierenfunktion sowie die Freisetzung von Energie aus Kohlenhydraten und die Nervenfunktion
Vitamin B ₂	wichtig für Haut und Augen; Freisetzung von Energie aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten
Vitamin B ₃	unterstützt das Nervensystem; sorgt für die Energieproduktion in Gewebe und Zellen; kommt in Pflanzen nur äußerst selten vor, der menschliche Körper gewinnt es aus tierischen Lebensmitteln
Vitamin B ₅	spendet Energie; sorgt für Wachstum und Bildung von Abwehrstoffen und Hormonen
Vitamin B ₆	stärkt die Widerstandskraft des Nervensystems, der Haut, der Muskeln und des Blutes
Vitamin C	gegen Infektionen; wichtig für die Eisenaufnahme aus Nahrungsmitteln; Begünstigung der Wundheilung; sorgt für Wachstum von Blutgefäßen, Zellen, Zahnfleisch, Knochen und Zähnen
Vitamin E	schützendes Antioxidans; unterstützt die Funktion von Herz, Blutkreislauf, Nerven, Muskeln, roten Blutkörperchen; ein wichtiger Radikalfänger
Vitamin K	unterstützt die Blutgerinnung

