

Das Rezept

Mischen Sie für die Grundmischung die folgenden vier gemahlene Kräuter im Verhältnis 1:1:1:1 (je 100g):

- Andrographis paniculata – Kraut
- Azadirachta indica - Blätter
- Asparagus Racemosus - Wurzel
- Terminalia chebula – Frucht

Das Rezept:

- 400 g Grundmischung
- 100 g Löwenzahnwurzel, gemahlen
- 2,5 L Melasse (Caribbean Black strap)

Mischen sie zuerst die fünf Kräuterpulver trocken. Eventuell bestehende kleine Klumpen lassen sich ganz leicht zu Pulver zerdrücken. Geben sie die Melasse dazu und rühren sie mit einem stabilen Kochlöffel solange um, bis eine homogene Paste von der Konsistenz zähflüssigen Honigs entsteht. Eine krümelige Konsistenz der Paste bedeutet, dass zu wenig Melasse benutzt wurde. Zur optimalen Entfaltung ihrer Wirksamkeit müssen sich die Kräuter mit Melasse voll saugen dürfen. Ist die Mischung dünnflüssig, dann wurde zu viel Melasse verwendet.

Verarbeiten sie die Kräuter möglichst bald nach Erhalt, da sie im gemahlene Zustand schnell an Wirkungskraft einbüßen. Allerdings nimmt die einmal angerührte Paste durch Lagerung an Qualität zu - wie ein guter Rotwein. Sie ist praktisch unbegrenzt haltbar, da diese Mischung aus Bitterstoffen weder Pilzen noch Mikroben oder größeren Parasiten schmeckt. Sie braucht auch keine Kühlung.

Empfohlene Dosierung

Ca. ½ TL morgens nüchtern – das ist die wichtigste Dosis - und ca. ½ TL abends vor dem Schlafen gehen regelmäßig über mehrere Monate hinweg.

Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen und sollten Sie dann Schwierigkeiten haben wieder einzuschlafen, nehmen sie zu dieser Zeit nochmals ca. ½ TL.

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!

Achten Sie darauf, inwieweit Leberzauber Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann, die trotz ausreichend Schlaf besteht (z.B. bei Chronischem-Müdigkeits-Syndrom). Aus dieser Beobachtung ergibt sich die zukünftige Benutzung und Dosierung.

Sobald ihr Körper den „guten“ Effekt von Leberzauber bemerkt, ändert sich ihre geschmackliche Wahrnehmung und sie können sich mit der momentanen Dosierung zunehmend auf ihren Geschmack verlassen.

Ich darf ihnen zwar die Zutaten, die Dose und einen Löffel zu Umrühren verkaufen, aber umrühren müssen sie selber.

Bezugsquellen:

- Proportioniert: gesund-im-net.de
- Kräuter: Schulte 07224 3876
- Andere Zutaten:

www.gesund-im-net.de/bezugsquellen.htm



Leberzauber Löwenzahn

www.gesund-im-net.de



Kontakt:

Berit Jesse (+49) 3301 2038140

Georg Keppler (+49) 3301 2019566

Rechtlicher Hinweis:

Leberzauber darf ausgenommen von Apotheken nicht verkauft werden (auf Rezept eines Therapeuten). Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

Allgemeine Information

Dass die Blätter des Löwenzahns vom Frühjahr bis in den Herbst hinein Salate um eine nussige bis leicht bittere Note ergänzen und durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bereichern, ist sicher verbreitetes Allgemeinwissen. Vielleicht ist auch das Löwenzahnsirup - Rezept für die schönen Blüten bekannt. Die Wurzel des Löwenzahns hat einiges zu bieten und ist ein altbekanntes, volkstümliches Heilmittel.

Wie der Leberzauber Löwenzahn entstand:

Meine (Berit's) Mutter war eine langjährige Leberzauberfreundin. Sie nahm ihn immer wieder kur weise ein. Sie begann dann aber einen gewissen Ekel vor der Einnahme zu entwickeln, den sie sich nicht erklären konnte. Bei einer Austestung kam heraus das sie Leberzauber gut vertragen kann, wenn sie zeitgleich Löwenzahnwurzel einnimmt.

Da bei meiner Mutter Probleme mit der Galle diagnostiziert wurde, lag es nahe das hier der Löwenzahn lindernd wirkt, das die Wurzel die Gallesaftproduktion anregt. Also rührten wir einen ihr verträglichen Leberzauber.

Mit dieser neuen Information galt es nun genauer hinzuschauen. Was macht eigentlich die Löwenzahnwurzel?

Was in der Wurzel steckt

Die Wirkstoffe von Gewöhnlicher Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*):

- Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe (Eudesmanolid Tetrahydroiridentin B und Germacranolid Ainsliosid)
- der Bitterstoff Taraxacin
- das Triterpen Taraxasterol
- Sterole (Cumarine und Flavonoide sowie Sitosterol)
- Vitamine
- Mineralstoffe (besonders Kalium)
- Schleimstoffe
- Cholin
- Inulin (im Herbst bis zu 40 %)

Besonders interessant sind hier die Löwenzahn-Bitterstoffe, die bei anderen Pflanzen kaum vorkommen. Dazu gehören einige sogenannte Sesquiterpenlactone. Das sind Derivate von bestimmten Terpenen, den Sesquiterpenen. Diese sekundären Pflanzenstoffe dienen zur Abwehr gegen Pilze und Bakterien aber auch gegen andere Schädlinge wie Würmer.

Weitere Löwenzahn-Wirkstoffe sind Sterole wie Sitosterol aber auch verschiedene Cumarine und Flavonoide. Dazu kommen Cholin, Vitamine und Mineralstoffe, inklusive eines sehr hohen Gehalts an Kalium. In der Wurzel sind Schleimstoffe und Inulin konzentrierter vorhanden. Inulin beeinflusst insbesondere die Darmflora positiv und führt dazu, dass sich die guten Darmbakterien (Laktobakterien und Bifidobakterien) ansiedeln, während sich die unerwünschten Darmbewohner reduzieren.

Wirkungsweise / Verwendung

Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind die Bitterstoffe. Sie fördern allgemein die Sekretion der Verdauungsdrüsen.

In der Volksheilkunde hat Löwenzahn traditionell einen hervorragenden Ruf als Diuretikum oder harntreibendes Mittel, das möglicherweise auf die hohe Kaliumkonzentration zurückzuführen ist.

Daneben zählt Löwenzahn zu den Hausmitteln bei Rheuma.

Es findet weithin Anwendung bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen, Appetitmangel, bei Störungen im Bereich des Gallenabflusses und zur Anregung der Harnausscheidung bei entzündlichen Erkrankungen und Steinbildung.



Ein Hinweis an Allergiker

Die Familie Löwenzahn gehört zu den Korbblütengewächsen (Asteraceae).