

HERZ & Thymus

Das Herz ist im Zentrum des Körpers. Viele sind der Ansicht, es sei auch das emotionale und geistige Zentrum des Menschen.

Ermüdungen des Herzens durch physischen, emotionalen und geistigen Stress gehören weltweit zu den allerhäufigsten Todesursachen. Das hat oft mit hohem Blutdruck wegen Löwenherzigkeit (sich „übernehmen“) zu tun, oder mit seinem Gegenstück, der Hasenherzigkeit (Prüfungsangst, Lampenfieber, etc.).

Da heißt es, sich von allzu heftigen Hoffnungen und Ängsten zu lösen, und das Leben so zu verändern, dass stattdessen Freude, Begeisterung, Zufriedenheit und Liebe einziehen können.

Das Herz ist vor allem ein Organ, das der Gemeinschaftlichkeit dient. Physisch dient es der Gemeinschaft der Körperorgane, emotional der Gemeinschaft von Freunden und Familie und mental der Gemeinschaft aller Geschöpfe. Kosmisch denken, global fühlen, lokal handeln – ein scheinbarer Widerspruch, der aber zum „heil werden“ notwendig ist:

Das Immunsystem identifiziert den Feind und bekämpft ihn.

Die Thymusdrüse (Herz) identifiziert den Feind und harmonisiert mit ihm.

Schwarzer Kardamom und Zimt in Honig

Dieser Gewürzhonig, ein traditionelles indisches Mittel aus dem Vaedyak Shastra, reguliert langfristig sowohl hohen wie auch niedrigen Blutdruck, speziell wenn er *mehr stressbedingt* als organisch ist. Um den Blutdruck ausgleichend zu beeinflussen, bedarf es regelmäßiger Anwendung über längere Zeiträume.

Sofortige Wirkung entfaltet die Zimt-Kardamom-Honig Mischung bei Prüfungsangst und ähnlichen Stress Situationen, die unter „hasenherzig“ zusammengefasst werden können. Kommt der Stress von zu starker Löwenherzigkeit, senkt die Mischung zwar den Blutdruck, aber entfaltet keinen sofortigen emotionalen Ausgleich. Es ist zu erwarten, dass die Löwenherzigkeit eher zunehmen würde.

Die Ursache vieler **Burn-outs** liegt nicht so sehr in Überarbeitung, sondern darin, dass die Arbeit (ev. unbewusst) nicht *gern gemacht* wird. Wer seine Arbeit liebt - nicht davon abhängt, wie ein Junkie - bekommt selten einen Burn-out, u.a. weil er/sie sich dann auch selber liebt und sich samt Arbeit gesund erhält.



LÖWENHERZ- Gewürzhonig

www.gesund-im-net.de



Kontakt:

Georg Keppler	(+49) 3301 2019566
Berit Jesse	(+49) 3301 2038140
Maren Roesler	(+49) 8021 505118
Mandy Mehta	(+49) 6196 8877873

Schwarzer Kardamom ist eine etwa 1,5 Meter hoch wachsendes Ingwer Gewächs der Tropen. Mehrere Arten der Gattung *Amomum* sind in den Gebirgen vom Himalaya bis nach Südchina verbreitet. Die Kapselgröße der verschiedene Arten von schwarzem Kardamom reichen von 2 cm (*A. subulatum*, Nepal bis Nordvietnam) bis zu mehr als 5 cm (*A. tsao-ko*, China), aber die Unterschiede im Geschmack sind nicht groß. Außer in Nordindien und Nepal sind die schwarzen Kardamomarten nicht sehr bekannt, doch haben sie einige Bedeutung in Zentral- und Südchina.

Weiterhin gibt es noch afrikanische Arten der Gattung *Aframomum* (aus Madagaskar, Somalia und Kamerun). Schwarzer Kardamom hat ein frisches und würziges Aroma mit betont Kampfer - artigen Geschmacksnoten. Durch den Trockenprozess über offenem Feuer, nur der nepalesische Kardamom wird geräuchert, nimmt die Gewürzware zusätzlich einen starken Räuchergeschmack an.

Die Samen enthalten bis zu 3% eines ätherischen Öls, das geruchlich vom 1,8-Cineol dominiert ist (min. 70%). Weiterhin wurden noch geringere und variable Mengen von Limonen, Terpinen, Terpeneol, Terpinylacetat und Sabinen gefunden. (Phytochemistry, 9, 665, 1970);

(INFO: www.uni-graz.at/~katzger/germ/Cinn_zey.html)

Rezept

Gleiche Teile von gemahlenem Zimt- und gemahlener Frucht des schwarzen Kardamoms in dünnflüssigen Honig einrühren. Jeweils 100 Gramm der beiden Kräuter auf einen Liter Honig ist der Anhaltswert für das Mischungsverhältnis.

Die Kräuter quellen im Honig nach, wodurch er nach einigen Tagen steif wird. Es ist eine der leckersten Kräutermischungen, die es gibt - sozusagen "habit forming" (macht „süchtig“).

Kräuter: **07224 – 3876 Kräuter Schulte**

Dosis

1. *Zur sofortigen Milderung von Prüfungs-angst, Lampenfieber und anderen Hasenherzigkeiten:* sobald die Angst auftritt einen flachen Teelöffel langsam ablecken - wirkt sofort bis zu vier Stunden; sobald die Angst wieder kommt, eine weitere Dosis.

2. *Zur langfristige Blutdruckregulierung:* morgen & abends vor dem Essen einen flachen Teelöffel langsam ablecken, so dass der Kräuterrhonig über die Mundschleimhäute absorbiert wird.

Rechtlicher Hinweis:

Löwenherz darf ihnen niemand verkaufen. Sie können es jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

Cinnamomum zeylanicum stammt von der Insel Sri Lanka, zuvor Ceylon genannt, südöstlich von Indien. Es kommt auch im Südwesten Indiens und in der Tenasserim Hills in Burma wild vor. Es wurde versucht, Zimtbäume auch in anderen Gebieten der Tropen anzusiedeln, was aber nur auf den gelang. Verwandte Zimtarten findet man in Indonesien, Vietnam und China. Alle Arten sind tropische immergrüne Gehölze: Bäume oder Sträucher. Die Rinde und die Blätter riechen oft aromatisch.

Handelsübliche Zimtarten:

- ZIMT: Ceylonischer Zimt des Echten oder Ceylon-Zimtbaums (*Cinnamomum verum*)
- KANELA Zimt: Indonesisch Zimt oder Kaneel (französisch cannelle = „Röhrchen“)
- CASSIA Zimt: Chinesisch und Vietnamesischer Zimt der Zimtkassie (*Chinesischer Zimtbaum*, *Cinnamomum cassia*), wegen des enthaltenen giftigen Cumarins in Verruf geraten. Im Unterschied zum Ceylon-Zimt wird beim Cassia-Zimt eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt. Bis in die sechziger Jahre war Vietnam die wichtigste Quelle des Cassia-Zimtes, durch die Auswirkungen des Vietnamkrieges wurde die Zimtproduktion im Hochland von Sumatra (Indonesien) forciert.

Das Aroma des Zimtbaumes geht auf das in ihm enthaltene Zimtöl zurück, das zu 75 Prozent aus Zimtaldehyd besteht. (im Aromastoffverzeichnis: FI-Nummer 05.014[1]). Weitere wichtige Aromastoffe sind besonders beim Ceylon-Zimt das (auch in Gewürznelken vorkommende) Eugenol (FI-Nummer 04.003[1]) und beim Cassia-Zimt auch das nach Waldmeister duftende Cumarin.