

Pflanzenhilfe für Leber, Magen und andere Wehwehchen feierfreudiger Tage

# REGENERATION NACH LANGEN ABENDEN

# ALKOHOL: DAS TROJANISCHE PFERD



## Das Gehirn

### *Entspannung*

Alkoholkonsum lässt im Gehirn das Gefühl von Belohnung und Wohlbefinden ansteigen, während Unruhe, Angst und Merkfähigkeit gesenkt werden.



## Die Zelle

### *Ausnahmezustand*

Alkoholabbau verursacht im Körper Prozesse, die zu Sauerstoffmangel und zu Zellschäden führen. Es entstehen oxidativer Stress und DNA-Schäden.



# DIE FOLGE: BÖSER KATER

## Brummschädel

Durch die Dehydrierung schrumpft unser Gehirn um 0,2%. Durch den Zug auf die Hirnhäute bekommen wir Kopfweg.

## Überempfindlichkeit

Durch den erhöhten Urinablass werden essenzielle Mineralien regelrecht ausgeschwemmt. Der Mangel an Magnesium macht uns reizbar und empfindsamer und der Mangel an Kalium beeinträchtigt die neuronale Kommunikation.

## Schlecht schlafen

In der zweiten Nachthälfte werden mehr Stresshormone produziert und dadurch verkürzt sich die REM-Phase.

## Kreislaufprobleme

Die Glukoseproduktion in der Leber ist gehemmt, da die mit dem Alkoholabbau ausgelastet ist. Der Blutzuckerspiegel sinkt, wir fühlen uns schwach, zittern und haben Heißhungerattacken.

## Übelkeit

Alkohol reizt die Magenschleimhaut, wodurch mehr Magensäure produziert wird. Gleichzeitig wird aber die Magenbewegung eingeschränkt. Dieses Ungleichgewicht sorgt für Übelkeit.

**UND GENAU HIER SETZEN DIE  
HEILPFLANZEN AN...**

# ELEKTROLYTE AUFFÜLLEN

## Brennnessel

### **Kalium:**

Hilft gegen Muskelschwäche und Abgeschlagenheit nach Alkohol. Aber auch wichtig, um den Wasserhaushalt in den Zellen wieder zu regulieren.

### **Magnesium:**

Hilft gegen die typischen Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Reizbarkeit nach dem Alkohol und sorgt wieder für mehr Energie.

### **Natrium:**

Hilft gegen Dehydrierung, weil es das Wasser in den Zellen hält und gegen Schwindelgefühle durch niedrigen Blutdruck.

### **Calcium:**

Hilft gegen die überreizten Nerven und bei der Entsäuerung des Blutes.

**Außerdem unterstützt die Brennnessel die Leber mit Vitamin C und B beim Alkoholabbau.**



# ELEKTROLYT-BOOSTER

## **Guten-Morgen-Shot**

- 2 EL Brennnessel-Pulver (getrocknete Blätter fein mörsern oder im Mixer zu Mehl verarbeiten – oder fertig kaufen)
- 150 ml lauwarmes Wasser (oder Kokoswasser für extra Kalium).
- 1 gute Prise hochwertiges Steinsalz oder Meersalz
- 1TL Honig oder Ahornsirup - Glukose hilft dem Körper, die Elektrolyte schneller durch die Darmwand zu transportieren.
- 1 Spritzer friseher Zitronensaft - Vitamin C verbessert die Aufnahme der Mineralstoffe und erfrischt den Geist.

## **Warme Brühe**

- Frische oder getrocknete Brennnesselblätter zu einer leichten Gemüsebrühe geben.
- Die Gemüsebrühe kann vorgekocht werden, zum Beispiel aus Gemüsesschalen.

A vertical strip on the left side of the page shows a close-up of several pink thistle flowers with green, spiky leaves. The background of the entire page is a solid purple color with a faint, repeating pattern of the same thistle flowers.

# DIE LEBER SCHÜTZEN

## Bitterstoffe

### **Mariendistel**

Durch den enthaltenen Wirkstoff Silymarin werden die Zellmembranen stabilisiert und sind so weniger durchdringbar für Alkoholgifte. Da es nicht gut wasserlöslich ist, helfen Mariendistelpräparate in Tablettenform.

### **Artischocke**

Die enthaltenen Bitterstoffe regen den Gallenfluss an. Dadurch werden Fette besser verdaut und der oxidative Stress in der Leber wird gemindert.

### **Löwenzahn**

Durch den hohen Kaliumgehalt stimuliert er die Nierentätigkeit, die Bitterstoffe fördern die Leber- und Gallentätigkeit und hilft uns so, die Alkoholabbauprodukte besser auszuschleusen. In der Wurzel ist außerdem Inulin enthalten, was sich positiv auf die Darmflora auswirkt.

# Artischocken-Salat

## Zutaten

- 6 kleine Tomaten
- 6 Artischockenherzen
- 1 Avocado
- 1 Feta
- Koriander
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl
- etwas dunkles Sesamöl
- Knoblauch

## Zubereitung

1. Verquirle Apfelessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Knoblauch zu einem Dressing. Schneide den Koriander klein und hebe ihn mit 1 - 2 EL Sesamöl unter.
2. Schneide die Tomaten, die Artischocken und die Avocado in mundgerechte Stücke, gib sie in eine Schüssel und vermenge sie etwas.
3. Gib das Dressing dazu und hebe alles gut und vorsichtig unter. Das Ganze lässt du mindestens 2h ordentlich durchziehen.
4. Kurz vor dem Servieren gibst du den Feta dazu.

# GEGEN FLAUEN MAGEN

## Magenschoner

### **Ingwer**

Er unterdrückt die Übelkeit und hilft der Verdauung. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften können außerdem ähnlich wie Aspirin wirken, greifen aber die Magenschleimhaut nicht an.

### **Pfefferminze**

Pfefferminze wirkt krampflösend auf Magen und Darm, fördert die Gallensekretion und wirkt gleichzeitig kühlend und belebend. Äußerlich angewendet hilft Pfefferminzöl gegen Kopfweg, wenn man es auf den Schläfen aufbringt.

### **Schafgarbe**

Die enthaltenen Flavonoide und ätherischen Öle wirken entzündungshemmend und krampflösend. Sie regt die Nierentätigkeit an und sorgt dafür, Giftstoffe besser auszuleiten. Gleichzeitig beruhigt sie den gereizten Magen und remineralisiert durch einen hohen Kaliumgehalt.

# Tee gegen's Wehweh

## Der Brandlöseher

- 2 Teile Zitronenmelisse
- 1 Teil Pfefferminze
- 1 Teil Fenchelsamen  
(angestoßen)
- 1 Teil Schafgarbe

## Zubereitung

Einen gehäuften Teelöffel pro Tasse mit 90°C heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Das Zudecken ist essentiell für den Erhalt der Inhaltsstoffe.

## Der Säureblocker

- 1 Teil Liebstöckelwurzel
- 250 ml kochendes Wasser
- 15 Minuten ziehen lassen und 2 - 3 Mal täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

## Der Magensehoner

- 1 Teil Pfefferminze
- optional: 1/2 Teil Schafgarbe
- 1 TL Zucker

# FÜR KREISLAUFSTABILITÄT

## Wachmacher

### **Rosmarin**

Er wirkt anregend auf Kreislauf und Durchblutung, indem er sanft den Blutdruck steigert und so gegen die morgendliche Schläppheit helfen kann. Als Duschzusatz kann er zusätzlich stabilisierend auf den Kreislauf wirken.

### **Galgant**

Eigentlich ist Galgant ein Mittel gegen Herzweh und Herzschwäche. Da er aber zu den Ingwergewächsen gehört, wirkt er durchblutungsfördernd und mobilisierend durch die Scharfstoffe.

### **Mädesüß**

Die Pflanze enthält Salicylat, die zu Salicylsäure umgewandelt wird. Dadurch wirkt sie schmerzlindernd und fiebersenkend, greift den Magen aber nicht weiter an.

# WACHMACHER & STÄRKUNG

## Hildegards Petersilien-Honig-Wein

- 1 Liter Weißwein
- 10 Stängel Petersilie frisch
- 2 El Weinessig
- 100 g Honig

Wein mit Essig in einen Topf geben und Petersilie dazu. 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Auf ca. 45 Grad abkühlen lassen, dann den Honig einrühren. Stärkt den Herzmuskel und reguliert den Blutdruck.

## Wachmacher Roll-On

- 10 ml Jojobaöl
- 5 Tropfen Pfefferminzöl
- 2 Tropfen Rosmarinöl

Alles vermischen und in einen Roll-On füllen. Auf Schläfen und Nacken auftragen.

## Krafttrunk

- 2-3 Zweige Pfefferminze
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 großes Blatt Salbei
- 1 Prise Zimtucker

Kräuter mit 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Zimtucker hinzugeben, gut umrühren und abkühlen lassen. 7 Mal schütteln und dabei fest daran glauben, dass es dir bald besser geht.

# WIE VIEL ALKOHOL STECKT DRIN?



# FUNFACTS FÜR DIE FASTENZEIT



## **Alkohol verkocht nie vollständig**

geschlossener Deckel: fast 100% lange

Garzeit & offener Deckel: ca. 4% kurze

Garzeit: 85%

Fett bindet Alkohol!



## **Auch beim Reifeprozess von Obst entsteht Alkohol**

Frisches Obst enthält im Durchschnitt 0,23 g Alkohol pro kg

Lebensmittel. Bei sehr reifen Bananen kann sich der Gehalt

auf 7,37 g/kg steigern.

# NOCH MEHR HEILPFLANZENWISSEN?



## Folge meinem WhatsApp-Kanal :

- Praktisches Wissen zu Heilpflanzen und wie sie sich sinnvoll und alltagstauglich nutzen lassen
- Einfache Anwendungen, kleine Rezepte und Impulse im Rhythmus der Jahreszeiten

Oder buche ab März deinen Heilpflanzenkurs mit mir.

<https://naturheilkraft.myportfolio.com/>