

Entspannung, Regeneration und Schlaf

Spagyrische Kräuterkomplexe



Beschreibung

Entspannung, Regeneration und Schlaf

Die Herausforderungen des modernen Alltags lassen uns oft nicht mehr zur Ruhe kommen. Steigende Anforderungen im Alltag, zunehmender Druck, Reizüberflutung, Probleme in Beruf und Familie, belastende Lebenssituationen und Veränderungen im Leben strapazieren unsere innere Ruhe, Gelassenheit und unser seelisches Gleichgewicht.

Nach einem aktiven Tag ist es oftmals schwierig, den Tag abzuschließen, zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden. Der Schlaf will sich oftmals lange nicht einstellen. Die Gedanken an nicht bewältigte Eindrücke und an kommende Ereignisse lassen uns nach kurzer Schlafphase wieder hellwach, aber müde im Bett wälzen. Die ausgesuchten Kräuter bieten in diesen Situationen eine sanfte Unterstützung für die harmonische Entspannung und einen gesunden Schlaf.

Ganzheitliche Wirkung

Ein ausgewogenes Maß zwischen Aktivität und Regeneration sind unerlässlich für die Gesundheit, volle Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit des Menschen. In den notwendigen, rhythmischen Phasen von Entspannung und Schlaf kann insbesondere das Immunsystem sowie auch Organe, Hormone, Stoffwechsel und Gehirn optimal arbeiten. In der Praxis wird daher eine Mischung aus verschiedenen Kräu-

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Baldrian	10 Tropfen	**
Hafer		
Hopfen		
Zitronenmelisse		

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

tern für einen ausgewogenen Tag-Nacht-Rhythmus empfohlen. Diese unterstützen das „Loslassen und Herunterkommen“ in die Entspannung und fördern einen gesunden, entspannenden und regenerierenden Schlaf.

Folgende Kräuter helfen dabei sich zu entspannen, zu regenerieren und einen gesunden Schlaf zu finden:

- **Baldrian**

Baldrian schenkt den Gedanken Ruhe und gibt inneren Frieden. Er gleicht nervöse Zustände aufgrund einer erschöpften Leistungsfähigkeit aus. Baldrian hilft Entspannung und innere Ausgeglichenheit zu finden, um nach einem sehr aktiven Tag innerlich abschalten zu können. Er gilt als gute „Einschlafhilfe“.

- **Hafer**

Hafer unterstützt die Regulation des gesunden Schlaf-Wachrhythmus und wirkt ausgleichend und stärkend bei nervöser Erschöpfung. Er fördert die Bewältigung von äußerem Druck bei Überforderung und harmonisiert die Gedankenflut.

- **Hopfen**

Hopfen ist ein typisches „Abendkraut“ mit beruhigender Wirkung bei Übererregtheit und Überreiztheit. Er fördert das Abschalten und Entspannen nach intensiven Aktivitätsphasen.

- **Zitronenmelisse**

Zitronenmelisse hat balsamische ausgleichende Wirkung, löst seelische und körperliche Verspannungen, hilft „loszulassen“ und lindert Unruhe und Reizbarkeit. Wenn durch Überarbeitung, Reizüberflutung, Stress, Überforderung oder unbearbeitete Probleme Dysbalancen auftreten, kann Melisse ausgleichend eingesetzt werden. Sie unterstützt wohlthuend das Immunsystem.

Praxishinweis

- **Spagyrische Kräutertropfen**

In der therapeutischen Praxis haben sich, abgesehen von Kräutertees, insbesondere spagyrische Kräutertropfen wegen ihrer besonderen ganzheitlichen Wirkung sowie ihrer einfachen Einnahme und Dosierung bewährt. Bei der Auswahl der spagyrischen Präparate ist insbesondere auf folgende Qualitätskriterien zu achten.

- **Qualität der Kräuter**

Die Qualität der ausgewählten Kräuter hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung der aus ihnen zubereiteten Kräuterpräparate. Frische, heimische Kräuter mit vielfältigen Pflanzenstoffen sind zu bevorzugen, weil diese unserem Wesen besser entsprechen als exotische Kräuter aus fernen Welten. Demgemäß sind bei der therapeutischen Anwendung daher vorwiegend heimische Kräuter von ausgewählten biologischen Almen sowie aus den geschützten Kräutergärten zu bevorzugen. Um ihre ganze Vitalität zu nutzen, sollten alle Kräuter zum individuellen Reifezeitpunkt handverlesen geerntet und sogleich frisch zubereitet werden.

- **Qualität der Rezepturen**

Die Qualität der Rezeptur ist ebenfalls entscheidend für die ganzheitliche Wirkung der Kräuterpräparate. Die Kunst der Rezepturen nach den Grundsätzen von Paracelsus ist es, alle drei Elemente der ganzen Pflanze zu vereinen bzw. die therapeutische Wirkung bestimmter Pflanzenteile in der fertigen Rezeptur gezielt zu betonen.

Der obere Blütenbereich der Pflanze entspricht hierbei dem wärmenden Element „Sulfur“ und der untere Wurzelbereich dem kühlenden Element „Sal“. Dazwischen liegt der mittlere Blatt- und Stängelbereich als ausgleichendes Element „Mercur“.

Bei der Auswahl der Kräuterpräparate ist daher darauf zu achten, welche Kräuter und Pflanzenteile in welchem konkreten synergistischen Verhältnis verwendet wurden, um die erwünschten Therapieerfolge zu erzielen.

- **Qualität der Zubereitung**

Die Art und Weise der Zubereitung hat ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität der verwendeten Kräuterpräparate. Die Kräuter sollen gemäß den tradierten paracelsischen Grundsätzen Schritt für Schritt von Hand aus der ganzen Pflanze zubereitet werden. Sie enthalten ausschließlich Eigenalkohol, der bei der Gärung der Kräuter mit Quellwasser und der anschließenden Destillation der Kräuter entsteht. Die Kräuter lösen hierbei ihre gespeicherte energetische Information aus sich heraus und „geben“ diese an den Eigenalkohol weiter. Die energetische Information spagyrischer Kräutertropfen ist somit vollständiger als herkömmliche Kräuterextrakte mit zugesetzten Fremdkohol. Sie spiegeln zugleich das originale ausgewogene Verhältnis der natürlichen Pflanzenstoffe wieder. Das Ergebnis sind aromatisch duftende, alkoholische Kräuterzubereitungen mit der gewünschten entspannenden und regenerativen Wirkung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Anwendungsempfehlung

- Täglich 10 Tropfen vor dem Schlafengehen oder vor Entspannungsphasen einnehmen. Anlassbezogen nochmals 10 Tropfen bei Ruhe- bzw. Schlaflosigkeit.
- Die Einnahmedauer richtet sich nach der jeweiligen Indikation im Einzelfall, wobei sich die volle Wirkung der Kräuter erst bei regelmäßiger Einnahme über mehrere Wochen entwickelt.
- Die Nährstoffkombination eignet sich grundsätzlich auch zur Daueranwendung bei anhaltenden Schlafstörungen unter ärztlicher bzw. therapeutischer Aufsicht.

Anwendungsbereich

1. Einschlafstörungen
2. Durchschlafstörungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Coenzym 1 (NADH) und Coenzym Q10 fördern den Energiestoffwechsel der Zellen bei Müdigkeit und Übermüdung und mindern durch ihre anti-oxidativen Eigenschaften den oxidativen Zellstress bei Übermüdung, siehe Nährstofftipps 10020443, 10020545 und 10020440.
- Nährstoffkombinationen mit Vitaminen, Mineralstoffen, Pflanzenextrakten und Melatonin tragen ebenfalls zu einem gesunden Schlaf bei, siehe Nährstofftipp 1019115.
- Basen-Mineral-Mischung wirkt der körpereigenen Übersäuerung entgegen und sorgen für die nötige Entspannung, siehe Nährstofftipps 10020682 und 10020659.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen mit Arzneimitteln können im Einzelfall nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Im Zweifel wird eine Abklärung empfohlen.

Literatur

- 1) *Junius Manfred, Rippe Olaf: Pflanzenalchemie - Ein praktisches Handbuch: Traditionelle Phytotherapie und Spagyrik Heilkräftige Essenzen, Tinkturen und Elixiere selbst zubereitet. AT Verlag, 2016*
- 2) *Fritschi Hans J, Meier Manfred: Pflanzen-Spagyrik: Grundlagen - Anwendung - Arzneimittelbilder - Indikationen. Natura Drogerien, 2016.*
- 3) *Rippe Olaf: Die Kräuterkunde des Paracelsus: Therapie mit Heilpflanzen nach abendländischer Tradition. AT Verlag, 2006.*