

Phytotherapie für Ausleitung, Stoffwechsel und Immunsystem **Schwerpunkt: Gesunde Durchblutung der Beine bei „schweren Beinen“**

Beschreibung

Bewegungsmangel, sitzende oder stehende Arbeitsweise, lange Autofahrten und einseitige Ernährung belasten den Kreislauf und die Beine. Folgende ausgewählte Kräuter fördern eine gesunde Durchblutung bei beruflicher Exposition.

Ausgewählte Kräuter zur Unterstützung des Gefäßsystems

Roskastanie unterstützt die Beinvenen und die gesunde Durchblutung der Beine. Sie unterstützt Prozesse, die der inneren Führung entgleiten und sich daher in die Peripherie oder nach Außen verlieren.

Arnika fördert das Immunsystem.

Die **Weinraute** unterstützt Gelenke und Muskeln. Ihre energetisierenden Eigenschaften sind wohltuend für den Blutfluss in den Beinen. Dünnhäutige Menschen gewinnen durch die Weinraute auch emotionale Widerstandskraft und Resistenz. Die Pflanze hilft alte, eingefahrene Muster hinter sich zu lassen.

Als wahre Sonnenbraut stärkt die **Ringelblume** die Abwehrkräfte und die Entgiftungsleistung von Haut und Schleimhaut. In stressigen Zeiten sorgt sie für gute Nerven, innere Ruhe und spendet neue Energie. Das balsamische Wesen der Ringelblume ist vorzüglich für die gesunde Wundheilung. Dank seiner adstringierenden Kraft fördert die Ringelblume die natürliche Spannkraft der Blutgefäße und den Kreislauf.

Seine stärkende Kraft entfaltet auch der **Buchweizen** im Gefäßsystem der Beine.

Die immununterstützende **Zaubernuss** rundet die Kräutermischung für die gesunden Beine optimal ab. Emotional hilft sie die Angst vor der eigenen Neugierde zu nehmen.

„Leichtigkeit-Kräuter“ für Körper, Geist und Seele

Ich empfehle in der Praxis eine Mischung der genannten Kräuter bei beruflicher Exposition – wie zum Beispiel Alpengeseggen® Leichtigkeit Kräuterkomplex. Die zentrierende Kraft der Leichtigkeit-Kräuter unterstützt energievoll den Kreislauf und aktiviert den gesamten Organismus, seine Energie „zusammenzuhalten“ und nicht „absacken“ zu lassen. Die Leichtigkeit-Kräuter entfalten ihre wohltuende Wirkung bei müden, überlasteten Beinen z.B. durch langes Stehen. Die Anregung des Kreislaufes und Entlastung der Beine hilft uns, beschwingt, leichtfüßig und dynamisch im Leben voranzukommen und trotzdem „mit beiden Beinen fest am Boden der Realität“ zu stehen. Die ausgewählten Kräuter stärken das Vertrauen auf den eigenen Weg und das Selbstvertrauen, über sich hinauszuwachsen.

Anwendungsbereich

Gesunde Durchblutung der Beine bei „schweren Beinen“ und beruflicher Exposition. Unterstützt den Kreislauf und das Gefäßsystem im Bereich der Beine. Hilft „leichtfüßig“ durch das Leben zu gehen.

Therapieempfehlung

Täglich 3 x 10 Tropfen Alpengeseggen® Leichtigkeit Kräuterkomplex vor den Mahlzeiten; kurmäßige Einnahme über 4 bis 6 Wochen. In Belastungssituationen nach Bedarf.

Ulrike Köstler