**Entgiften und entschlacken mit Wildkräuter**

Der Winter zehrt an der Haut, gerade nach der kalten Jahreszeit hat die Haut Bedarf für eine spezielle Pflege denn der Winter bedeutet für die Haut aus mehreren Gründen ziemlich Stress. Fällt die Temperatur unter 8 Grad beginnen die Talgdrüsen auf der Haut weniger Fett zu produzieren. Außerdem verbreitet sich der Talg schlechter über die Haut, die Folge der Schutzfilm wird dünner, die Haut trocknet stärker aus und ist äußeren Einflüssen eher ausgesetzt Zusätzlich entziehen ihr die trockene Heizungsluft innen und die kalte Luft draußen einige Feuchtigkeit. Nach den kalten Wintermonaten kann die Haut dann blass und fahl aussehen, sich rau und rissig anfühlen. Höchste Zeit also sie mit frischen Frühlingskräutern wieder aufzupäppeln. Wir Menschen haben ca 2qm Haut und nehmen darüber viele Stoffe auf - ein Muss für eine ausgeglichene Haut ist die Pflege von außen und von innen. Besonders beim Entgiften der Haut kann man durch Tees oder den Verzehr der richtigen Kräuter die Haut von innen unterstützen – mit Frischsäften, Tee, und in der Ernährung, von außen mit Bädern, Massageölen, Hautöl, Peeling

Viele Pflanzen die wir im Frühling finden wirken blutreinigend und entschlackend und eignen sich deshalb besonders um den Körper zu entgiften

Zu ihnen zählt Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Birke und Scharbockskraut – innerlich und äußerlich angewendet können sie auch die Frühjahrskur für die Haut unterstützen .Wildkräuter haben viel mehr Vitamine Mineralstoffe und gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Omega3 Säuren als Kulturpflanzen.

Warum ist die Frühjahrskur so wichtig?

Es gibt ein paar Inhaltstoffe, die für eine Frühjahrskur unverzichtbar sind. Man findet sie in großer Menge in den Wildpflanzen und nur in geringer Menge in Gemüse und Obst.

**Bitterstoffe**

Stehen am Anfang, denn sie sind aus den meisten Gemüsesorten weitgehend herausgezüchtet. Bitterstoffe regen die Verdauungssäfteproduktion an und kräftigen den Organismus allgemein. Durch die Bitterstoffe wird die Magensaftproduktion angeregt , die Galle wird entlastet. Bitterstoffe helfen bei der Fettverdauung und regen die Darmtätigkeit an, unterstützen die Bauchspeicheldrüse.

**Ätherische Öle**

Sind fast in jeder Wildpflanze enthalten – sind entzündungshemmend und wirken harntreibend, bekämpfen Bakterien und die Gärungserreger im Darm, stärken Leber Galle und Magen.

**Flavonoide – Pflanzenfarbstoffe- essentielle Pflanzenstoffe**

Wirken auf alle Drüsen des menschlichen Körpers, unterstützen bei Herz- und Kreislaufstörungen, haben eine entkrampfende Wirkung im Verdauungstrakt . Genauso wie die Vitamine und Mineralstoffe sind sie unverzichtbar für unser Leben, viele Stoffwechselvorgänge sind von ihnen abhängig.

**Saponine**

Regen den Körper an alle Drüsen zu aktivieren, manche haben eine wassertreibende Wirkung, was sie für eine Frühjahrskur besonders wichtig machen , denn zur Reinigung des Körpers gehört das „ Durchspülen“ .Saponine sind besonders hautwirksam – werden bei Hautunreinheiten und rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

**Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**

Vitamine und Spurenelemente sind für unseren Organismus essentiell, das heißt lebensnotwendig damit unser Stoffwechsel funktioniert, wir brauchen sie um unsere Zellen zu versorgen und die Zellstrukturen überhaupt aufzubauen. Die Vitalstoffe die wir aus unserem Essen aufnehmen , sind Bausteine für Hormone, die die Organfunktion und Stoffwechselprozesse aufrecht erhalten und unseren Wasserhaushalt regulieren. Ohne sie ist ein Leben für uns nicht möglich. Die klassische Frühjahrsmöglichkeit entsteht durch den Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.

**Brennnessel – Urtica Doica, Familie : Brennnesselgewächse**

Die Brennnessel wächst überall dort , wo der Boden reich an Stickstoff ist und folgt dem Menschen und seinen Behausungen. Der aufrechte vierkantige unverzweigte Stängel, gegenständige, herzförmig-längliche grobgezähnte saftige Blätter. Diese sind beidseitig behaart und mit vielen Brennhaaren versehen- schon bei leichter Berührung spritzt die Pflanze durch einen winzigen Stich eiweißhältiges Gift in die Haut ( Histamin und Toxalbumin ) Die Brennnessel setzt sich an ihrem Standort mit Umweltgiften auseinander, neutralisiert und heilt sie.

Die Brennnessel ist eine Heilpflanze mit langer Tradition, wurde schon

 In der Antike verwendet – gegen Drüsenschwellungen, Geschwüre und Furunkel, bei rheumatischen Erkrankungen

Inhaltstoffe : Kieselsäure, Eisen ,Kalium, Kalzium, Vitamine, Flavonoide, Serotonin ( Botenstoff im Gehirn ) sollte nur am Vormittag gesammelt werden da gegen Abend der Nitritgehalt zunimmt. Der hohe Eisengehalt ( 3x höher als Spinat) treibt die Produktion der roten Blutkörperchen an ,hilft gegen Anämie und Müdigkeit, die enthaltenen Histamine wirken als natürliches Antihistaminikum und verhindern allergische Reaktionen

Eigenschaften : Harntreibend und entschlackend, Cholesterinsenkend und blutbildend, schleimlösend und auswurffördernd, stoffwechselanregend, aktiviert die Bauchspeicheldrüse

**Löwenzahn Taraxum officinale Korbblütler**

Der mehrjährige Löwenzahn kommt auf jedem Boden zurecht und schiebt seine bis zu 30 cm lange Pfahlwurzelim Notfall auch zwischen Pflastersteinen oder unter dem Teer in die Erde. Die Blätter bilden eine Rosette, die je nach Standortbedingung wild gezahnt, scharf, und spitz eingeschnitten oder fast glattrandig sind. Die röhrenartigen blattlosen, glatten Blütenstängel führen wie Blätter und Wurzeln einen weißen Milchsaft, der auf Haut und Kleidung in brauner Farbe trocknet. Oben auf den knackigen Stängeln sitzen die sonnengleichen Blütenköpfe, die sich morgens mit der Sonne öffnen , spätnachmittags und bei Regen aber geschlossen sind. Der dottergelbe Blütenstaub ist photosensibel aus Hosenstoffen und anderer Bekleidung, wenn man sie einige Zeit einfach in die Sonne hängt. Beim verwelken schließt sich die Blüte und wandelt unsichtbar goldene Blüten in silberweiße Samenstände .Diese schieben sich erneut aus den Hüllblättern heraus und bilden die filigrane Kugel mit den Schirmchen und Samen – die Pusteblume

Inhaltsstoffe : Bitterstoffe, Triterpene, Flavonoide, Phytosterole ( senken das Cholesterin ) Mineralstoffe ; Spurenelemente, Inulin – dient bei Diabetes als Stärkeersatz da es den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst, enthalten in der Wurzel

Eigenschaften : Leberstärkend, Gewebeaufbauend, fördert den Gallenfluss, unterstützt den Verdauungstrakt und die Niere, , entzündungshemmend, stoffwechselanregend, blutreinigend und blutbildend, antirheumatisch

Die Pflanze belebt die Zellen und den Kreislauf und verbessert die Sauerstoffbilanz – dadurch wird mehr Eisen transportiert, hilft durch einen hohen Kaliumgehalt Herz und Nieren und belebt die Haut.

Löwenzahn ist ein Amarum = Bitterkraut, welches besonders hilfreich ist bei Frühjahrsmüdigkeit oder bei Stoffwechselstörungen.

Pfarrer Kneipp drückt es sehr offen aus : Wenn die Menschen Löwenzahn und Brennnessel nehmen würden , liefen nicht so viele Leichengesichter herum

**Die Birke Betula alba**

Inhaltsstoffe : Ätherische Öle, Bitterstoffe , Flavone , Gerbstoffe , Harz, Saponine, Vitamin C, Xylit = Birkenzucker, wird als Zuckeraustauschstoff verwendet

Anwendung : bei Ekzemen, harntreibend, cholesterinsenkend, Harnsäure ausleitend, gut für die Haare, Akne, Hauterkrankungen, Rheuma, Migräne, Blutreinigend, desinfizierend, entgiftend, entzündungshemmend

Verwendete Pflanzenteile : Blattknospen, Blüten ,Früchte , Rinde, Harz, Blätter, Saft durch anzapfen : nur kräftige Birke - alle 2 Jahre, max. 3Liter,danach das Loch wieder mit Baumwachs verschließen

Verwendung : als Tinktur - tägl. 2 Schnapsgläschen, als Waschung bei Hautausschlägen ,Haarwasser, junge Triebe in den Salat

Mythologie : Im Mittelalter wurde die Birke als Schutzpflanze geehrt ,so glaubte man das der Baum die Fähigkeit besaß Blitze abzuwehren, Kleinkinder legte man in Wiegen aus Birkenholz um sie zu beschützen

Hildegard von Bingen

Wenn am Leib eines Menschenseine Haut sich zu röten und beulig zu werden beginnt, als ob dort eine Geschwulst entstehen wolle nehme er die Knospen dieses Baumes und wärme sie an der Sonne oder am Feuer und lege sie so warm auf die schmerzende Stelle und binde ein Tuch darum .Dies tue er oft und jene Geschwulst wird weichen.

**Gänseblümchen Bellis perennis Korbblütler**

Das Gänseblümchen ist eine 2- 15 cm hohe Staude, Blätter in Grundrosette, spatelig , gekerbt, Blütenkörbchen an einzeln stehenden ,behaarten Stielen, Strahlenlätter weiß ,oft rötlich auslaufend, Scheibenblüten gelb

Inhaltsstoffe : Vitamin C, alle wichtigen Mineralstoffe ,Bitterstoffe, Flavonoide- darunter Anthoxanthin- ein wasserlösliches Pigment auf den weißen Blüten, das antioxidative Eigenschaften hat und von dem in der normalen Ernährung viel zu wenig vorkommt. Saponine, Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl, Schleimstoffe, organische Säuren – Apfelsäure und Oxalsäure, Fruchtzucker

 Verwendung : Tee, Rohkost, Smoothie, in der Kosmetik

Mythologie : Wenn man die ersten drei Gänseblümchen , die man im Jahr findet, direkt vom Boden isst, so verheißt das Gesundheit für das ganze Jahr. Aber es ist wichtig dass man sie nicht pflückt um sie zu essen.