

Myrrhe

Das getrocknete, gelb-braune Harzgranulat wird seit Jahrtausenden vor allem in Jemen, Äthiopien, Sudan und Somalia verwendet. Myrrhe hat große Bedeutung bei oralen Entzündungen, sowohl äußerlich, als auch innerlich. Sie wirkt auf der Haut desinfizierend und zusammenziehend. Innerliche Verwendung bei Bronchitis und bei Darminfektionen.

Weihrauch

In der klassischen europäischen Naturheilkunde wurde der Weihrauch hauptsächlich zur Linderung von rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Nach 1875 geriet der Weihrauch, wie so viele andere Naturmittel, durch chemische Medikamente in Vergessenheit. Heute wird Weihrauch als nebenwirkungsarmes Heilmittel bei chronisch entzündlichen Erkrankungen des Darmes, als auch für die meist damit zusammenhängenden rheumatischen Probleme, wie z. B. Morbus Crohn oder Polyarthritis verwendet. In der traditionellen orientalischen Heilkunde wird die innere Anwendung von Weihrauch zur „Stärkung des Geistes und des Verstandes“ empfohlen. Diese in Europa bislang unbekannt Wirkung, eine Steigerung der Lern- und Gedächtnisleistung, wurde in letzter Zeit in Testreihen mit Menschen an der Medical University of Isfahan (Iran) durch Prof. H. Alaei eindeutig bestätigt.

Nelken

Nelken begleiten den Menschen seit alter Zeit. Medizinische Anwendung bei Magenverstimmung und Fieber. Laut der Parasitologin Dr. H.R. Clark wirken Gewürznelken insbesondere gegen die Eier von Darmparasiten.

Ingwerwurzel

Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung, wirkt antiemetisch (vor Erbrechen schützend), fördert die Durchblutung, steigert die Produktion der Gallensäfte und gilt als Aphrodisiakum. Je nach Produktionsmethode, Erntezeitpunkt und Zubereitungsart wird Ingwer ein mildes oder scharfes Gewürz. Zubereitungen aus dem Ingwerwurzelstock wirken entzündungshemmend und anregend auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung und steigern auf die Darmfunktion. Die antiemetische Wirkung scheint durch eine direkte Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt vermittelt zu werden. Ingwer wird daher zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Blähungen und zur Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen vor allem bei der Reise- oder Seekrankheit, verwendet. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda wird es zu den "heißen" Gewürzen gerechnet, denen eine reinigende und energisierende Wirkung zugesprochen wird.

Kurkuma (Turmerik)

Kurkuma wirkt anregend auf die Magensaftproduktion. Die in einigen Curcuma-Arten enthaltenen gelben Pigmente, allen voran Curcumin, weisen u.a. krebshemmende, antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen. In der traditionellen Medizin Indonesiens wird Kurkuma gegen eine Vielzahl von Krankheiten, zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems sowie zur Prävention von Infektionen und Erkrankungen der Atemwege und Darmtrakts eingesetzt.

Schwarze Flohsamen (Indische Flohsamen)

Der **Indische Flohsamen** (*Plantago ovata*) ist eine aus Indien kommende Art aus der Gattung der Wegeriche (*Plantago*). Bei der einjährigen krautigen Pflanze handelt es sich um eine Heilpflanze, die hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut wird.

Die indischen **Flohsamenschalen** enthalten Ballaststoffe und Schleimmengen, die in Verbindung mit Wasser aufquellen und die Verdauung unterstützen. Sie werden bei Darmproblemen angewandt und können unter anderem bei Reizdarm helfen.

Die Flohsamenschalen werden als ballaststoffreiches Nahrungsmittel eingesetzt. Es ist die beste und am leichtesten anwendbare Form, die für eine gesunde Ernährung nötigen Ballaststoffe zu sich zu nehmen, einfach in Müsli, Quark oder in ein Getränk einrühren. Auch werden die Flohsamenschalen z.B. als Bindemittel verwendet, um glutenfreie Backwaren (Pizza, Muffins etc.) zu produzieren. In Amerika werden diese in Fruchtsäften als Schleim und in Getreideriegeln als Sättigungsmittel eingesetzt.

Schwarze Senfsamen

Von Senfsamen ist in den westlichen Breitengraden keine besondere Verwendung in der Heilkunde bekannt, obwohl sie eine starke desinfizierende Wirkung aufweisen. Im Ayurveda werden sie verwendet, um die Tätigkeit des Darmes anzuregen. In größeren Mengen (mehrere Teelöffel) eingenommen, bewirken sie auf ihrem Weg durch den Darm auf physikalische Weise, dass Schlacken und andere Ablagerungen in den Ecken des Darmes gelöst und abtransportiert werden.

Allgemeine Info (Quelle: Wikipedia und eigene Recherchen)