

## Steckbrief:

### Schafgarbe „*Achillea millefolium*“

#### Inhaltsstoffe:

- ✚ Bitterstoffe
- ✚ Gerbstoffe
- ✚ Flavonoide
- ✚ Ätherische Öle: (Azulen 10% bis 40% ca., Cineol bis 10%, Kampfer bis 20%)
- ✚ Mineralien z.B. Kalium



#### Wirkungsbereiche:

- ✚ reguliert die Körpersäfte und Organaktivität:
  - reguliert Darm- und Galleaktivität
  - reguliert die Menstruation und die damit verbundenen Begleiterscheinungen, wie Brustschmerzen, Krämpfe
- ✚ wirkt ausgleichend - wirkt lösend, kräftigend, bringt Wärme in den Körper
- ✚ stillt innere und äußere Blutungen, äußerlich zur Wundheilung
- ✚ antitumorale Wirkung – gegen Tumore wirksam
- ✚ antifungale Wirkung – gegen Pilze wirksam
- ✚ antihepatotoxische Wirkung – gegen Lebergifte wirksam
- ✚ hilft bei Bluthochdruck – entlastet Herz-Kreislaufsystem, Krampfadern, Hämorrhoiden
- ✚ Magen-Darmprobleme: Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhaut, Blasenentzündung, Durchfällen, Blähungen
- ✚ Nierenprobleme, Leber-Galle-Beschwerden
- ✚ Kopfschmerzen, nächtliche Wadenkrämpfe
- ✚ zum Entschlacken – Frühjahrs- und Herbstkur
- ✚ zur seelischen Kräftigung: Burnout – Stress – wenn zu wenig Liebe die Seele erwärmt

#### Zubereitungsmöglichkeiten:

##### Tee:

- ✚ 1-2 Tl Kraut (getrocknet oder frisch) auf 1 Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10-15 Min. ziehen lassen
- ✚ 3- mal täglich 1 Tasse Tee (20-30 Minuten vor den Mahlzeiten - ungesüßt schluckweise trinken oder 1 Stunde nach dem Essen trinken, wenn die Einnahme vorher vergessen wurde)
- ✚ Bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden 3-5 Tage vor der Periode mit der Teekur beginnen.

##### Urtinktur:

*(nicht geeignet für Säuglinge, Kleinkinder, alkoholempfindliche Personen)*

- Grundrezept: siehe Newsletter (nächste Folge)
- ✚ 3-mal täglich 5 Tropfen Urtinktur verdünnt mit Wasser einnehmen.
- ✚ Wenn Du gekaufte Urtinktur einnimmst, solltest du höher dosieren, um vergleichbare Wirkung zu erzielen – hierfür die Dosis auf der Verpackungsanleitung beachten.

##### Frischsaft:

- ✚ 3-mal täglich 1 Teelöffel (max. 6-10 Wochen, dann pausieren)

##### Kräuteraufguss:

- ✚ 100g Kraut auf 1-2l kochendes Wasser
- ✚ 15-20 Minuten ziehen lassen
- ✚ z.B. bei Hämorrhoiden, Ausfluss bei Frauen

##### Nebenwirkungen:

- ✚ Allergische Reaktionen sind möglich.
- ✚ Es könnte zu Lichtempfindlichkeiten führen, wenn nach Einnahme der Tinktur oder des Frischsaftes man in die heiße Sonne geht. Wenn das der Fall ist, dann nicht unmittelbar vor dem Sonnenbaden einnehmen.



**Hinweis:** Alle im Kräuterlehrgang gemachten Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen, Erprobungen und Überlieferungen. Sie wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt und bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch kann hierfür keine Garantie / Verantwortung übernommen werden. Jegliche Haftung unsererseits ist ausgeschlossen. Jede/r Nutzer/in ist für ihr/sein Tun eigenverantwortlich. Unsere Empfehlungen und Lehrgänge ersetzen nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson (Arzt, Apotheker, etc.)