

Februar: Der Monat der Drüsen

Der Monat Februar wollen wir uns Zeit nehmen für die Pflege der **Hormondrüsen**. Besonders die Nebennieren, der Thymus und die Bauchspeicheldrüse sollten dabei gerade jetzt in der Grippezeit mit Zuwendung bedacht werden. Die Hormondrüsen leiten und regulieren den **Energiehaushalt** und unsere **Entgiftungsfunktionen**.

Pflanzliche Antibiotika: Die Pflanzen machen uns vor, wie sie sich gegen unbetene Eindringlinge wehren können. Schon als das Wissen über Bakterien und Viren noch unbekannt war, verwendeten Menschen Pflanzen, um böse Dämonen zu vertreiben. Im Mittelalter verräucherte man keimwidrige Duftpflanzen wie **Wacholder, Thymian, Engelwurz oder Lavendel**, um Krankheitsversacher auf Abstand zu halten.

Sogenannte natürliche Antibiotika wie **Meerrettichwurzel** und **Kapuzinerkresse** oder Lauchgewächse wurden vor allem für Atemwegs-, Darm- und Blaseninfektionen vorbeugend eingesetzt. Auch heute noch gilt mehr denn je: Senföle, scharfe ätherische Öle, das schwefelhaltige Allicin des **Knoblauchs** oder verschiedene Gerbstoffe bieten hocheffizienten allgemeinen vorbeugenden antibiotischen Schutz, nicht nur gegen Bakterien, sondern vor allem gegen Viren und Pilze.

Ein **brauchbarer Tipp**, sollte der Meerrettich zu scharf sein: Apfel, Orange, Preiselbeermarmelade oder etwas frisch geschlagene Sahne mildern die Intensität ab, ohne die Wirkung zu schmälern.

Eine einfache Methode zur allgemeinen **Aktivierung der Drüsentätigkeit**:

Das belebende **Morgenritual:** Innere und äussere Reinigung mit **Apfelessig**. Klopfen zuerst den ganzen Körper und besonders das Brustbein und den Bauch mit der geballten Hand sanft durch. Das belebt den Körper und macht ihn für das Blut durchlässiger. Dann trinkst Du vor dem Essen einen Schuss Apfelessig mit Wasser verdünnt, um den Körper von innen durchzuputzen.

Tipps für die Thymusdrüse: Den Thymus kann man besonders über das Brustbein wachklopfen. Besonders eignen sich ätherische Öleinreibungen zwischen den Schlüsselbeinen an Hals und Brustkorb mit **Thymian, Chinaöl, Kampfer, Franzbranntwein**.

Tipps für die Nebenniere: gerade bei den heutigen Alltagsherausforderungen muss diese oft besonders unterstützt werden. Wichtige Pflanzen sind dabei die **Yamswurzel, Boretsch, Eisenkraut, Basilikum, Dost, Gundelrebe, Quendel und Ysop** in Frischpflanzenmixgetränken mit Obst und Gemüse in Kombination.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



Tipps für die Bauchspeicheldrüse: Unterstützende Pflanzen sind **Heidelbeere, Blutwurz, Wermut, Brombeere, Nelkenwurz, Bohnenschalen, Kalmus, Salbei und Weinraute**. Als Tee eignet sich besonders 1 Teil **Löwenzahn** (Kraut, Wurzel), 1 Teil **Wegwarte** (Wurzel), 1 Teil **Wermut** (Kraut), je 3 Teile **Kümmel** und **Anis** sowie 1 Teil **Krauseminze** (Blätter). Spurenelement Chrom nicht vergessen.

Tipps für die Schilddrüse: für Kinder und Erwachsene geeignete Teemischung: 1 Teil **Eichenrinde**, 1 Teil **Haselnussknospen oder -blätter**, 1 Teil **Baldrianwurzel**, 2 Teile **Melisse**, 1 Teil **Alpenveilchen**

MONATSHITPARADE:

- **Universalmittel** zur Gesundheitsvorsorge im Winter mit alpenländischen Pflanzen und Kräutern
 - Knoblauchgewächse (Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch)
 - Brennnessel
 - Bitterstofflieferanten (Anis, Engelwurz, Liebstöckel, Meisterwurz)
 - Lippenblütler (Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei, Ysop)
 - Niedrige Pflanzen (Schachtelhalm, Blasen tang)
 - Senf
- **Kräuter:** Verwendung der im Vorjahr gesammelten Heilpflanzen wie Sonnenhutwurzel (Echinacea) Frauenmantel, Quendel (wilder Thymian), Beifuß und Wermut als Tee
- **Obst:** Alte **Birnensorten**, die bis in den späten Winter halten
- **(Wurzel)Gemüse:** Meerrettich
- **Volksmedizin:** Heisse Hühnerbrühe mit viel Zwiebel und Lauch
- **Gesundheitssport:** Erste kurze Sonnenbäder bei und nach ausgedehnten Spaziergängen