

März: Der Monat der Blutreinigung

Jetzt wird die Freude auf das neu beginnende Vegetationsjahr immer größer und der Frühling naht in großen spürbaren Schritten. Wir kommen dem Boden und der Erde wieder nahe. In dieser Zeit sieht man, wie durch das Wasser und die Sonne alles zu neuem spriebigem Leben erweckt wird. Jetzt ist die Zeit der Blutreinigung. Blut ist neben Wasser die wichtigste Flüssigkeit unseres Körpers und besonders der freie Fluss im Sinne des ungehinderten Kreislaufes der Körpersäfte fordert jetzt unsere Aufmerksamkeit.

Der Aderlass: ist eine der großen Wiederentdeckungen in der Medizin. Er sollte vor allem im Frühjahr, bei abnehmendem Mond zwischen dem 17. und 22. Tag nach Neumond durchgeführt werden. Dabei wird je nach Blutbefunden und Konstitution überflüssiges, dickes dunkles Blut bis zu einer erkennbaren Farbveränderung kontrolliert abgelassen. Das ist der ideale Auftakt für eine tiefenwirksame Reinigung und Entgiftung.

Ein galletreibendes grünes **Frischpflanzen-Mixgetränk** auf **Karotten-** und **Selleriebasis** kann mit **Gundelrebe, Spitzwegerich** und **Löwenzahn** wirkungsvoll verfeinert werden. **Birkensaft** kann nach dem Prinzip der Säftelehre über die Niere gezielt entwässernd wirken.

Die **natürliche Regulierung des Blutdruckes** ist ein weiterer Schwerpunkt in dieser Zeit. Das besondere an blutdruckwirksamen Pflanzen ist, dass sie sowohl zu hohen und auch zu niedrigen Blutdruck zur Mitte hin ausgleichen. Dadurch hat deren Anwendung zumeist keine negativen Nebenwirkungen.

Allgemeine Tropfen für den Kreislauf: Tinktur (Alkoholauszug) aus 20 ml Weissdornblüten und – fruchten, 30 ml Rosmarin, 10 ml Schafgarbe, 10 ml Arnika, 30 ml Ginkgo; zum Schluss alle Tinkturen vermischen und 3 x 20 Tropfen/Tag mit etwas Wasser einnehmen.

Tee bei hohem Blutdruck: 20 gr Kümmel, je 40 gr Ehrenpreis und Mistel, 10 gr Salbei, je 20 gr Lavendel und Weinraute. Die Teemischung mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen (Infus). Für 2 Wochen sollten etwa drei Tassen pro Tag getrunken werden.

Tee bei niedrigem Blutdruck: je 40 gr Mistel und Weissdornblüten, je 20 gr Wacholder, Rosmarin und Bockshornklee, je 5 gr Kardamon und Koriander. Zubereitung als Infus so wie oben.

Für **jede Art von Aufregung** hilft das unscheinbare **Gänseblümchen**. Es wird auch als das „Arnika der Kinder“ bezeichnet und hilft bei plötzlichen und unerwarteten Schreckenssituationen und bei Kränkungen, welche die Wanderseele (chinesisch: Hun) belasten. Alles was die Freiheit unerklärlich verletzt beengt die Leber, unsere universelle Stoffwechselfabrik. Dies wiederum führt zum allgemeinen Stau.

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



Über die **verunreinigte Haut** zeigt sich oft der belastete Zustand des Blutes. Gerade Jugendliche leiden in der Pubertät oft an Akne und es läuft ihnen schnell eine Laus über die Leber. Dann helfen **Gundelrebenblätter in Apfelessig** für eine Woche bei Zimmertemperatur angesetzt. Sie werden je zur Hälfte als Gesichtswasser und zur inneren Anwendung mit Wasser verdünnt genommen.

Abhilfe bei den typischen Hustenvarianten: der einfache Husten tritt meist als „**trocken bellender**“ Husten oder als verschleimter Husten auf. Im ersten Fall soll der austrocknende Entzündungsreiz und der Hustenreiz mit sogenannten **Schleimdrögen** unterdrückt werden, während beim **verschleimten Husten** das zähe Hustensekret mit **Seifenstoffen** (Saponine) und **ätherischen Ölen** gelöst, der Schleim verflüssigt und das bereinigende Abhusten unterstützt werden soll.

- **Universalmittel bei Husten und Fieber** mit alpenländischen Pflanzen und Kräutern: Schlüsselblume (Primula veris), Holunder, Lindenblüte zu je gleichen Teilen als Tee mit Honig.
- **Reizhustentee:** je 35 gr Blätter von Huflattich und Spitzwegerich, je 10 gr Isländisch Moos, Malven- und Königskerzenblüten, Eibischwurzel und Süßholzwurzel. 1 Teelöffel der Mischung **mit kaltem Wasser ansetzen (Mazerat)**, 90 min. ziehen lassen und dreimal täglich 1 Tasse bis zur Besserung trinken.
- **Auswurfördernder Hustentee:** je 25 gr Thymian und Efeublätter, je 20 gr Anis, Fenchel, Kümmel, Bibernell, Seifenkraut und Schlüsselblume **mit heissem Wasser übergießen (Infus)**. Auch Fichtensprossensirup eignet sich hier vorzüglich

MONATSHITPARADE:

- **Kräuter:** Verwendung der Heilpflanzen wie Gänseblümchen, Schlüsselblume und Spitzwegerich. Auch die ersten jungen Brennnesseln haben besonders reinigende Kraft.
- **Obst:** Zitronen aus der Winterernte.
- **(Wurzel)Gemüse:** Rohnen, rote Beete wirken stark blutbildend
- **Volkmedizin:** Brennnesselsuppe, Speisematron zur allgemeinen Entsäuerung und Blutreinigung
- **Knoblauchkur:** 5 Knoblauchzehen mit dem Saft von 5 Zitronen in den Kühlschrank stellen und mehrmals täglich teelöffelweise nehmen.
- **Gesundheitssport:** schnelles zügiges Bergaufgehen mit langen Stöcken, um die tiefe Atmung zu aktivieren.