

April: Der Monat des Loslassens

Die Zeit des Fastens hat uns auf Ostern vorbereitet, jetzt folgt idealerweise der freiwillige Verzicht auf das Zuviel. Mit zuviel zu recht zu kommen ist nämlich schwieriger als mit zu wenig, vor allem wenn wir in unserer Schnelllebigkeit bewusster leben wollen.

„Zu hegen und zu pflegen sei bereit,
das Wachsen überlass der Zeit“ (Sprichwort)

Schon Paracelsus sagte, es gebe nur 3 Therapien: **1. Entgiften, 2. Entgiften, 3. Entgiften.**

Jetzt gilt es, Verschlussenes wieder zu öffnen und entsprechend die Entgiftungsorgane Darm, Niere, Lunge und die Haut entsprechend anzuregen. Dazu soll man **einmal am Tag Hunger haben, einmal am Tag schwitzen.**

Bitterstoffe zur Verdauungsanregung, viel **stilles Quellwasser** zur Unterstützung der Nieren, **basische Bäder mit ätherischen Zusätzen** wie Melisse, Rosmarin, Wacholder, Lavendel und Rosenblüten zur Unterstützung der Hautausscheidung sind dabei einfache Alltagsbegleiter.

Anregung des Hormonsystems mit dem Rezept:

„Liebe auf Tirolerisch“

Mozzarella mit Balsamicoessig und Tomaten vermischen. Damit die Glückshormone gebildet werden, sollen **mediterrane Küchenkräuter** und **einheimische Pflanzen** nach Geschmack dazugegeben werden. **Beifuß** regt die Hirnanhangsdrüse und die Schilddrüse und damit Magen und Darm an. **Eisenkraut** ist das Sympthiemittel in jeder Beziehung. Es regt Leber, Galle, Milz und Nieren an. **Wegwarte:** die schönen blauen Blüten warten am Wegesrand geduldig, um beachtet zu werden. **Tagetes** vertreibt mit der orangen Farbe und den Inhaltsstoffen depressive Tendenzen. Die **Rose** als Zeichen der Liebe kann überall als Verschönerung verwendet werden.

Entgiftungstee bei Arthrose: je 25 g Birkenblätter, Brennnessel- und Löwenzahnblätter, Hagebuttenpulver sowie Weidenrinde. 1 Teelöffel pro Tag davon mit heißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten trinken.

Wichtige Mittel gegen Arthrose sind auch noch die **afrikanische Teufelskralle** sowie die **Mariendistel** als standardisierte Trockenextrakte aus der Apotheke.

SÄFTEFASTEN BEI FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT:

- **Kopfschmerzen:** Saft von 3 Äpfeln mit einer Prise Salzblüte (fleur de sel)
- **Erkältungen:** Zitronensaft pur oder gemischt mit dem Saft von 7 Karotten, 3 Stangen Sellerie, 1-2 Knoblauchzehen und einem Bund Petersilie

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



- **Erschöpfung:** Karottensaft pur oder mit Apfelsaft gemischt, ein Schuss gutes Öl
- **Kreislaufschwäche:** Saft von einem sauren Apfel, eine halbe Wurzelsellerie, 6 Karotten, Petersilie und 3 Blätter Kohl sowie etwas Rohne
- **Rheuma:** Salatgurkensaft wirkt gemischt mit Sellerie und Karottensaft ausleitend
- **Augenbrennen und trübes Sehen:** Karotten- und Fenchelsaft zu gleichen Teilen.
- **Verstopfung:** auch für Kinder geeignet sind der Saft von 5 Karotten, 3 Äpfeln, 1 Birne, wenig frischer Ingwerwurzel sowie Rohnen, Fenchel und Spinat.

MONATSHITPARADE:

- **Kräuter:** Der Löwenzahn ist die Pflanze des Monats. „Blatt und Knospe, Wurzel und Blüte-jeder Teil ist Kraft und Güte“, so ein passendes Sprichwort. Als bitterer Frühlingssalat lässt er sich in allen Teilen mit Schafgarbe, Spitzwegerich Gänseblümchen, Feld-Stiefmütterchen sowie dem kressescharfen Wiesenschaumkraut genießen.
- **Bunt dekorierte Blütenbrote** verschönern den Frühstückstisch auf unerwartete Art und Weise und geben dem Genuss der Frühstückseier eine besondere Note
- **Obst:** letzte Reserven von selbstgemachten Marmeladen und Konfitüren mit Naturjoghurt aufbrauchen
- **(Wurzel)Gemüse:** Spargel, roher Kartoffelsaft
- **Volksmedizin:** Gerstengrassaft, Sauerkrautsaft, Glaubersalz
- **Knoblauchkur:** 5 Knoblauchzehen mit dem Saft von 5 Zitronen in den Kühlschrank stellen und mehrmals täglich teelöffelweise nehmen.
- **Gesundheitssport:** Eine erste Kräuterwanderung, dabei werden Scharbockskraut, Knoblauchrauke, einige Himmelschlüssel, Giersch, Wiesenbärenklau, Löwenzahn, Bachbunze, Zinnkraut, Spitzwegerich und Engelwurz sowie Meisterwurz gesammelt.
- **Garten:** nicht vergessen, die Kapuzinerkressesamen in die Erde zu stecken, damit im Sommer immer ein natürliches Antibiotikum aus dem Garten zur Verfügung steht.