

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Löwenzahn - Taraxacum officinale

Im Frühjahr sind die jungen Blätter weich, dann werden sie immer bitterer, aber nicht Giftig!

Seine Wirkung hat er vor allem seinem relativ hohen Gehalt an Bitterstoffen zu verdanken. Außerdem enthält das robuste Kraut viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

- **Hat viel Magnesium, Eisen und Kalium**
- **Hat mehr Provitamin A als Möhren!**
- **Hat viele B-Vitamine und Vitamin C**
- **Enthält Eiweiß ca. 2,9g auf 100g**
- **Hat viele Bitterstoffe – gut für die Verdauung**
- **Der Klebriger, weiße Milchsaft verschließt Wunden, er wird an der Luft hart und färbt sich braun.**
- **Wirkt entwässernd und abführend, fördert die Verdauung, tut Galle und Leber gut. Reguliert den Blutzucker.**
- **Enthält auch Cumarine, pflanzliche Hormone**
- **Fördert die Entgiftung**
- **Saison: März bis September**



Die medizinische Wirkung des Löwenzahns wird seit langer Zeit genutzt.

Mittelalterliche Ärzte nannten sie eine gebende Arznei und verwendeten die Pflanze vor allem bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen. Hilfreich auch für die Leber und zur Stärkung des Immunsystems.

Löwenzahn wirkt nicht nur, sondern schmeckt auch frisch am besten. Köstlich im Salat, auf dem Butterbrot, als Löwenzahn -oliven oder -pesto.

Löwenzahn sollten wir so oft es geht frisch essen: Blätter, Stängel und Blüten. Dass die Stängel mit ihrem milchig, weißem Saft giftig sein sollen, stimmt so nicht. Wir können sogar eine Leberreiniigungs-Kur mit ihnen machen! Wir müssen uns nur langsam an ihn gewöhnen!

Löwenzahnstängel-Kur

- **Die Kur geht über 24 Tage.** Am ersten Tag beginne ich mit einem Stängel, am zweiten Tag esse ich zwei usw. ... nach dem 12 Tag geht es dann rückwärts. Also am 13 Tag 11 Stängel usw....
- Während der Kur werden Leber und Galle angeregt/aktiviert, dadurch wird der innere Entgiftungsprozess unterstützt.
- Die Kur wird begonnen sobald der Löwenzahn im April mit der Blüte beginnt!

In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepturen, Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.