



Bild: osoznanie.jizni/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

* ca. 30 Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Somit wird das Verdauungssystem optimal auf die Nahrungsverarbeitung vorbereitet

Die Tinktur kann auch nach dem Essen bei z.B. *Völlegefühl*, *Blähungen* oder *leichten Bauchschmerzen* eingenommen werden.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Löwenzahn

Taraxacum officinale

Familie

Neben ca. 1000 anderen Löwenzahnarten gehört diese Pflanze der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) an.

Beheimatet

Ursprünglich in Vorderasien und Europa beheimatet, verbreitete er sich weltweit. Nur in sehr warmen Regionen der Südhalbkugel ist er eher selten anzutreffen.

Verwendete Pflanzenteile

Die gesamte Pflanze wird verwendet (Wurzel und Kraut).

Inhaltsstoffe

Neben den bekannten Bitterstoffen enthält er auch *Carotinoide*, Vitamine *B*, *C* und *E*, *Kalium*, *Kalzium*, *Eisen*, *Flavonoide*, *Cumarine*, *Triterpene* (eine umfangreiche Gruppe von Naturstoffen), *Omega-3-Fettsäuren*, *Schleimstoffe* und *Inulin* (ein Ballaststoff).

Anwendung

Aufgrund seiner Bitterstoffe findet der Löwenzahn vermehrt Anwendung in Fasten- und Frühjahrskuren um die **Leber zu reinigen** und **den Körper zu „entschlacken“ bzw. zu entgiften**. Dabei können das Lösen von „Schlacken“ aus dem Gewebe gefördert und die Leber dabei unterstützt werden Gifte abzubauen und aus dem Körper zu leiten. Durch diese **blutreinigende Wirkung** können Leberfunktionsstörungen verbessert und Lebererkrankungen wie z.B. *Leberzirrhose* oder *Hepatitis* vorgebeugt bzw. gelindert werden. Zudem fördern die Bitterstoffe die Freisetzung von Verdauungshormonen als auch -enzymen wodurch der **Appetit angeregt** und die **Verdauung** auf Vordermann gebracht wird. Somit wird dem Darm geholfen Nährstoffe besser aufzunehmen. Zusätzlich wird die **Gallentätigkeit angekurbelt**, wodurch der Löwenzahn bei einem geblähten Bauch (z.B. aufgrund einer fettreichen Mahlzeit) oder einem unangenehmen Völlegefühl Abhilfe schaffen kann. Zudem können Gallenbeschwerden gelindert und Gallensteinen vorgebeugt werden. Aufgrund der enthaltenen *Flavonoide* (aromatische Verbindungen) und des hohen Vorkommens an *Kalium* wirkt die Heilpflanze **harntreibend**, wodurch sie bei Durchspülungstherapien Anwendung findet. Des Weiteren, ist sie dadurch ein beliebtes Mittel zur Verbesserung der Nierentätigkeit.