

Winterknospen zur Steigerung der Abwehrkräfte

Knospen von Gehölzen zu essen ist eine Selbstbehandlungsmethode in der Naturheilkunde, die für uns Kräuterfreunde beim täglichen Spaziergang leicht zu machen ist.

Ab November/Dezember treiben viele Sträucher und Bäume neue Knospen, in denen die ganze Kraft des neuen Lebens steckt. Wir benötigen nicht viel – vielleicht 2 Knospen pro Tag - um unseren Organismus zu stärken, Umweltgifte abzubauen und Leber, Niere, Haut, Lymphe zu unterstützen.

Rosmarin



Dieser Zwergstrauch treibt in dieser Zeit noch einmal frische Triebe, die Vitamin C und Flavonoide enthalten. Rosmarin hilft der Galle, Giftstoffe besser auszuscheiden und die Zellen der Leber zu reinigen.

Bei besonders üppigen Gerichten verwendet man Rosmarin, um diese besser zu verdauen. Ein oder zwei Blättchen reichen täglich aus.

Wacholder



Der heimische Baum bildet jetzt zarte kleine Triebspitzen aus, die z.B. Leber und Niere entlasten. Vor allem Menschen, die oft und gerne Alkohol trinken, sei der Wacholder ans Herz gelegt, denn die Fettzellen der Leber regenerieren sich. Außerdem ist der Wacholder ein gutes Nierenmittel und blutreinigend, was auch die Haut verbessert. Auch beim Wacholder werden täglich ein bis zwei Triebe gegessen.

Maroni – Esskastanie



Vielleicht in Franken nicht ganz so verbreitet außer im Hausgarten, und mehr in der Pfalz und im Elsass angesiedelt ist die Esskastanie voller Mineralstoffe, die unseren Lymphfluss aktivieren. Die Lymphe ist der Träger von Bakterien, Eiweißstoffen und Toxinen, die ausgeschieden werden müssen. Von der Knospen Esskastanie reicht eine pro Tag aus.

Birke



Dieser Baum schenkt uns ganz zarte Knospen, die unseren Stoffwechsel in Schwung bringen. Ihr Betulin reinigt das Blut und regt die Niere und Blase an. Ein bis zwei Knospen täglich reichen aus und wenn bereits zarte Blättchen vorhanden sind - es ist ja noch warm draußen - dürfen diese auch gegessen werden.

Tanne



Ihre Knospen sind voller schleimlösender Enzyme, die wir in der Erkältungszeit gut gebrauchen können. Die Tanne ist ja der Luftreiniger für Abgase und Staubpartikel und die Knospen stärken folglich auch unsere Lungen. Wer mag kann mit den Knospen 4 Wochen lang eine Kur machen, in dem er täglich ein bis zwei Knospen kaut.

Text: Barbara Walochny

Bilder: Galen Vision