

# Superherbs



Alchemie in der Küche

# Geschichtliches...

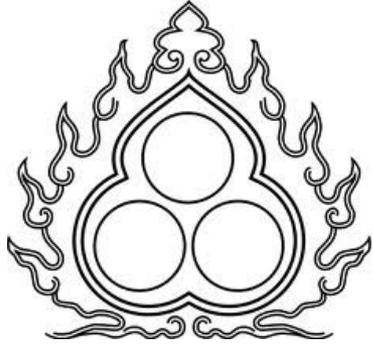
- Die alchemistische Kunst der Elixiere ist fast so alt wie die Menschheit selbst...die Abkochung von verschiedenen Kräutern, Essenzen und anderen Zutaten ist vermutlich seit Entdeckung des Feuers Bestandteil der menschlichen Kultur. Sowohl in der östlichen, wie westlichen Hemisphäre, wurden Elixiere von Weisen, Hexen und „normalen“ Menschen zum Wohle der körperlichen und seelischen Gesundheit eingesetzt.
- Ein großer Teil unseres westlichen „Elixier Kulturschatzes“ ist durch die Christianisierung stark erschüttert worden und erblühte nicht so hoch wie in Asien oder etwa Südamerika. Dort ist bis heute der Umgang mit heilenden Tees und anderen Substanzen weiter verbreitet – sowohl in der Medizin als auch im täglichen Leben der Menschen.



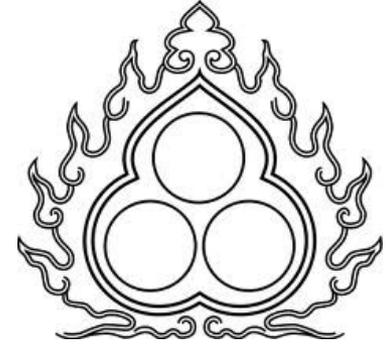
# Der Nutzen von modernen Elixieren

- durch das Mixen/Abkochen von speziellen Kräutern mit natürlichem, gutem Wasser und der Verbindung von anderen Lebensmitteln, ergibt sich eine geschmackvolle Möglichkeit unsere „Drei Schätze“ täglich bewusst zu nähren und aufzubauen.
- mehr körperliche, mentale und seelische Energie sind die Folge
- dadurch leichter und bewussterer Zugang zu uns und unserem täglichem Leben, unseren Pflichten, Freuden und Herausforderungen





# Die „Drei Schätze“ und die zwei Urkräfte



- **Qi** – Die Essenz des Körpers. Die physische und feinstoffliche Energie die ihn am Leben hält und nährt. Wird täglich verbraucht und durch gute Luft, Umgebung und typgerechter Ernährung wieder zugeführt.
- **Jing** – Die Essenz unseres Seins. Unsere Kreativität und unsere schöpferische Willenskraft. Hat einen Yin und Yang Aspekt und ist genetisch festgelegt und beschränkt! Yin Jing nährt uns und baut Substanz auf die dann durch Yang Jing kreativ und tatkräftig umgesetzt werden kann.
- **Shen** – Die Essenz unseres Geistes. Ist gespeichert in den 5 Hauptorganen, vor allem aber in unserem Herzen. Wenn Shen aktiv ist, sind Ruhe, Gelassenheit, Freude und Heiterkeit erfahrbar – im negativen Sinn sind Arroganz und Egoismus und einseitiges „Nehmen“ Anzeichen von einem schwachem Shen.
- **Yin** – die weibliche Urkraft in unserem Sein und Körper – nährt, bewahrt, schützt
- **Yang** – die männliche Essenz in unserem Sein und Körper – erschafft, setzt um

## Der Unterschied von „adaptogenen“ Kräutern zu anderen Heilkräutern

- „**adaptogen**“ bezeichnet man Pflanzen und Substanzen, die unserem Organismus dabei helfen, mit körperlichem und seelischem Stress umzugehen, sich zu „adaptieren“, also anzupassen.
- **adaptogenen** Pflanzen wohnt eine eigene Intelligenz inne, die immer nur dann in unsere Körpersysteme eingreift, wenn es notwendig ist – im Unterschied zu
- **anderen Heilkräutern** wie Ingwer, Zimt, Knoblauch etc. die immer gleich in und mit unserem Organismus interagieren.
- **adaptogenen Pflanzen** sind deshalb sehr sicher bei längerem, täglichem Verzehr.
- **adaptogene Kräuter** wirken auch nicht stimulierend (wie etwa Kaffee, Kakao, Colanuss etc.) sondern gleichen diese aus und machen sie bekömmlicher.



# TOP 10 SUPERHERBS

\*Astragalus



\*Chaga



\*Cordyceps



\*Goji



\*Ho Sho Wu



\*Jiaogulan



\*Rehmannia



\*Reishi



\*Shatavari



\*Shizandra





# ASTRAGALUS



- Potentes **Qi und Blut Tonikum**
- Stärkt alle **drei „Erwärmer“** (Stoffwechsel, Atmung und Ausscheidung)
- ist ideal zur **Stärkung der Milz und Untertützung der rohen Ernährungsweise**
- Produziert **„Wei Qi“ - die feinstoffliche Abwehrfunktion der Haut**, welche die Öffnung der Hautporen beeinflusst.
- Dadurch sehr **unterstützend zur Wundheilung** und bei längeranhaltenden Verkühlungen
- Wirkt der **Senkung von Organen (durch Alter und Schwerkraft) entgegen**
- ist Ausgangspunkt von **„TA-65“** einer isolierten Substanz der Astragalus Wurzel
- TA-65 beeinflusst die **„Telomere“** unserer DNA und ist die momentan potenteste (isolierte) Form der Verjüngung.
- TA-65 ist extrem teuer – hochwertiger Astragalus ist viel preiswerter und ebenfalls wirksam



# CHAGA



- „**The king of medicinal mushrooms**“
- ist ein **Qi, Yin Jing Tonikum und Shen Tonikum**
- höchsten Wert an **antioxidativer Aktivität** (bis zu 52.000!) unter allen Heilpilzen
- über **29 verschiedene Polysaccharide, 215 Phytonährstoffe** und bis zu **50 mal mehr SOD** als in allen anderen Heilpilzen
- hält Temperaturen bis zu **-40 Grad aus**
- hoher Gehalt an **Zink** → **Jing**
- deshalb ideale Wahl bei allen degenerativen Symptomen
- **Chaga´s DNA** ist der des Menschen um **30% näher** als zu anderen Pflanzen
- **roh** ess und mixbar
- wird seit Jahrhunderten in Sibirien bei Krebssymptomatik eingesetzt
- kommt auch in der Literatur vor (Alexanders Solschenizyn Roman „Die Krebsstation“)





# CORDYCEPS



- stammt aus dem nepalesischem und tibetischem Raum.
- ist ursprünglich ein parasitärer Pilz, der in der Luft lebt, Raupen und andere Insekten befällt und als Wirt nutzt um seinen Fruchtkörper zu bilden
- wird medizinisch nur noch „**vegetarisch**“ gezüchtet<sup>9</sup>
- entdeckt durch Sherpas, die beobachteten, das ihre Yaks viel vitaler und leistungsfähiger wurden, nachdem sie bei Gipfelüberquerungen den wildwachsenden Pilz aßen.
- früher ebenfalls nur Adligen und Kaisern zugänglich, in der Wildform sehr teuer – das Kg über 1000€
- bei uns bekanntgeworden durch die Läuferinnen des chinesischen Nationalteams, die in den 90ern die Wettkämpfe dominierten





- ist ein starkes **Qi und Jing Yin und Yang Tonikum**
- **erhöht die Lungenfunktion** um bis zu 30%
- ebenso das **ATP (Zellenergie des Körpers) bis zu 30%**
- **stärkt das Nierenzentrum** und die Sexualkraft sowie die körperliche Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- ist **stimmungsaufhellend**
- die in ihm enthaltenen Polysaccharide **stärken das Immunsystem** und geben lang Energie
- ideal für **Sportler, Schwerarbeiter und nach Krankheiten oder Erschöpfungszuständen** (Geburt)
- **leberstärkend**
- ein **MAO Hemmer** (wie HO SHOU WU)
- verbessert durch seine **Yin Qualitäten auch unsere Schlafmuster**



# Goji



- Bocksdorngewächs aus China (wächst jedoch auch bei uns!)
- die „glückliche“ -Goji Beere
- **Ying Jing, sanftes Shen und Bluttonikum**
- **gutes Lebertonikum**, kühlt sie...
- stärkt dadurch die **innere und äußere Sehkraft** (Zeaxanthin) vor allem in Kombination mit „Schizandrabeeren“
- Gojis enthalten viele Polysaccharide – dadurch **Immun und Ausdauer** stärkend (wie Reishi und Cordyceps)
- enthält 18 Proteine und viele Mineralstoffe sowie **HGH** (Human Growth Hormone)
- stärkt wie alle Nieren Jing Tonika die Beine und Knie
- verstärkt die **Wirkung und den Geschmack von anderen Kräutern in Elixieren**



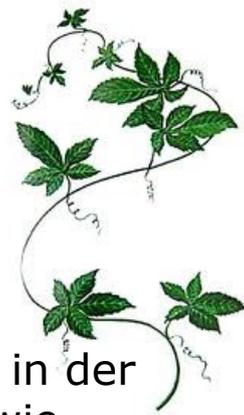
# Ho Shou Wu



- bedeutet übersetzt „Mr. Ho´s schwarze Haare“ und geht auf den Mythos um Mr. Ho zurück, der durch Ho Shou Wu angeblich seine Impotenz und grauen Haare besiegte
- ist die Wurzel der Pflanze „Polygona Multiflorum“, wird mit einer schwarzen Bohnen Abkochung „adaptogen“ - sonst nur abführend!
- ist ein **Jing Ying und Blut Tonikum**
- **fördert erholsamen Schlaf**
- nach 3-4 Monaten kann graues Haar wieder seine natürliche Farbe bekommen
- **baut neues, reineres Blut** auf (bei Langzeitgebrauch)
- **entzündungshemmend** für die Leber
- **produziert SOD** (Superoxiddismutase)
- ist ein MAO-Hemmer, also stimmungsregulierend (gut in Kombination mit Kakao)
- **beruhigt, erdet**
- baut **Sexualkraft und Flüssigkeit auf** (Zink!)



# Jiaogulan



- bekanntgeworden erst vor 30 Jahren durch eine chinesische Provinz in der die Bewohner alle um die 90 oder 120 Jahre alt wurden und so gut wie keine chronischen Krankheiten kannten. Alle konsumierten Jiaogulan, das „magische Gras“
- ist ein **Qi, Jing und Shen Tonikum**
- zurzeit das **mächtigste, erforschte „Adaptogen“** auf diesem Planeten
- enthält 82 Saponine, 2 mal soviel wie Ginseng
- wird auch Ginseng der Frauen genannt
- wirkt im ganzen Körper **entzündungshemmend, besonders aber beseitigt es Hitze im Herzen**
- **ideal auch bei und nach exzessiver körperlicher Betätigung**
- **reguliert unser Hungergefühl**, je nach Über oder Untergewicht!
- **ist stimulierend oder sedativ**, je nach verlangen des Körpers
- ideal auch bei **geistiger Arbeit** (vor allem in Kombination mit Shizandra)



# REISHI



- „**The great protector**“, Reishi, wird bei uns als „Glänzender Lackporling“ bezeichnet und wächst gerne auf Eichenstämmen. Im chinesischen Raum ist er unter dem Namen „Ling Zhi“ seit Jahrtausenden bekannt.
- war früher nur Herrschern und Kaisern erlaubt
- Reishi ist ein Tonikum für alle drei Schätze, **Qi, Jing und Shen**
- medizinisch wird er vor allem wegen seiner **immunstärkenden und entgiftenden Eigenschaften** erfolgreich bei vielen Symptomen als Tonikum eingesetzt.
- Reishi ist ein „**Shen**“ **Tonikum und Entwickler** aller ersten Ranges!
- hilft uns, in unserer **Mitte zu bleiben** oder zurückzukehren
- hilft bei der Entwicklung einer meditativeren Lebenshaltung
- hält uns **leichter im Alpha Zustand**
- beruhigt und erdet unseren Emotionalkörper
- kompostiert in der Natur altes Holz und wiederholt dies in unserem Körper: Altes, totes Material wird körperlich-seelisch umgewandelt und transformiert
- ist astrologisch den **positiven Aspekten Plutos** zugeordnet





# Rehmannia



- ist ein **Ying Jing und Blut Tonikum** (wie Ho Shou Wu)
- wird „The Kidneys own Food“ genannt
- **stärkt die Fortpflanzungs und Sexualorgane -**
- sehr gut bei schwierigen Menstruationen
- **wärmt** die Körperflüssigkeiten (gut bei kalten Händen und Füßen!)
- **beruhigt und erdet**
- reineres Blut ernährt alle Organe besser
- sehr gut bei Rückenschmerzen die eigentlich von den Nieren ausgehen
- lehrt uns, was „**Yin**“ in seiner **Essenz ist – „In der Ruhe/Stille liegt die Kraft“**



# Asparagus-Shatavari



- Wurzel des **wilden Spargels**
- wird in China „**The flying Herb**“ genannt, da es dem **Geist und dem Herzen Flügel** verleihen soll – erleichtert uns die „Adlerperspektive“
- produziert **intensivere, klarere (oft Flug-) Träume**
- hilft im **Traum alte Verhaltensmuster abzubauen und „leichter“ von seelischem Ballast zu werden**
- ist ein **Qi, Yin Jing und Shen Tonikum**
- stärkt in seinem **Qi Aspekt die Lungenfunktion – macht dadurch schöne Haut und hilft bei Luftsymptomen (Trockenheit)**
- verbindet **leichter die Sexualkraft mit unserem Herzen** (Jing und Shen Aspekt)
- wirkt, obwohl erleichternd, beruhigend und erdend (Wurzel)
- ideal für Menschen die Ihr **„Shen“**, **die Kraft des offenen Herzens, entwickeln und pflegen wollen und ebenso bei allen kreativen Projekten, bei denen unser „Herzblut“ gefragt ist**

# Schizandra



- **Hu Wei Zi** - „The Five Flavour Fruit“
- wurde **nie hybridisiert** – d.h. immer noch im Wildzustand
- nährt durch alle 5 Geschmacksrichtungen alle 5 Hauptorgane Organe
- ein fabelhaftes drei Schätze Tonikum – **Qi, Jing und Shen**
- ein **sehr gutes Lebertonikum** – aktiviert und verarbeitet Lebergifte!
- **Schönheitsmittel, vor allem für die Haut und Augen** (sehr gut mit Jiaogulan und oder Goji)
- sehr gut für die Augen, Fokus, Erinnerungs und Denkvermögen
- nährt auch die **Sexualkraft**
- „adstringierend“ – erhält dadurch **Energie im Körper und füllt Energielöcher**
- als **Shentonikum** hilft es bei der Entwicklung von **Klarheit, Fokus und Konzentration** ohne zu stimulieren, obwohl die **Informationsaufnahme erhöht** wird
- wie Jiaogulan sowohl **erweckend als auch sedativ**, je nachdem was das Nervensystem benötigt

# Kombinationsmöglichkeiten



- **Yin Tonika´s** – Rehmannia, Ho Shou Wu, Goji und Asparagus
- **Yin und Yang Tonika´s** – Reishi, Cordyceps, Gynostemma und Schizandra
- Können untereinander gemischt werden – empfohlen sind max. 4 – 5 verschiedene Kräuter pro Getränk/Smoothie/Gericht, da sonst die individuellen Nuancen der einzelnen Kräuter verloren gehen
- **Reishi** passt so gut wie in jede Mischung, ebenso **Asparagus und Goji´s**
- **Rehmannia, Ho Shou Wu** entspannen, beruhigen und erden
- **Schizandra, Goji´s** und **Gynostemma** machen klar und wach

# Gute Freunde der Kräuter

- Honig oder Ahornsirup etc. als Süßungsmittel
- rohes (oder gutes biologisches) Kakaopulver - Maca
- rohe Speiseöle jeder Art, besonders Kokosöl/Fett und/oder Ghee
- Reine ätherische Öle (Orange, Pfefferminze etc.)
- Mandel und Sesammus, Reismilch (oder ähnliches) Kokosmilch
- rohes Vanillepulver
- Carobpulver
- Blütenpollen
- eingeweichte Chiasamen
- Proteinpulver (Reis oder Hanf etc.)
- Gersten oder Weizengras
- Küchengewürze wie Zimt, Anis, Kardamon
- Prise Salz ;-)



# Anwendungsmöglichkeiten

- am einfachsten mit gutem Wasser (am besten aus der Quelle oder (belebt) überbrühen oder aufkochen, mit Reismilch oder ähnlichem verdünnen, individuelle Gewürze hinzu (Anis etc.), mit Honig etc. süßen – fertig
- als Zugabe in Smoothies einfach einen halben bis einen Teelöffel in Obstsmoothies etc. hineingeben
- als Zugabe in Kaffee (vor allem Reishi eignet sich geschmacklich hervorragend hierfür)
- als Zugabe beim roh Schokomachen;-)



# Grundaufbau von Elixieren

- **Flüssigkeiten** (wie Wasser, Milch, Reismilch etc.) –
- **Heil und Küchenkräuter** (wie Reishi, Ho Shou Wu oder Zimt, Kardamon etc. –
- **Süßungsmittel** (Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft) –
- **Lebensmittel** (Blütenpollen, Carob, Maca, Getreidepulver etc.) werden kalt oder warm zusammengerührt oder gemixt.



# Klassische Rezepte

- Schönheitstee

1 Liter Wasser

2 EL Schizandrabeeren

2 EL Gojibeeren



Das Wasser aufkochen lassen, abkühlen lassen und bei ganz wenig Hitze (gerade unterm Kochen) die Gojibeeren hineingeben und 10 – 15 Minuten ziehen lassen –

danach Hitze ganz weg nehmen und die Schizandrabeeren noch 5 Minuten ziehen lassen (Die ätherischen Öle von Schizandra vertragen Hitze sehr schlecht, deshalb diese Beeren nie kochen, sondern immer nur am Ende hinzugeben)

Kann sehr gut als Basistee für andere Kräuter genommen werden und im Sommer mit Eiswürfel, einen Schuss Zitrone und wenig Honig als Erfrischungstrank genossen werden

# Reishi Cappuccino

2 EL rohes (oder anderes gutes!) Kakaopulver

1 EL Maca

½ - 1 TL Reishipulver

½ - 1 TL Ho Shou Wu Pulver

2 TL Agavendicksaft oder Honig etc.

Prise Zimt

Milch oder Reismilch etc.

Flüssigkeit auf ca. 50 Grad erwärmen, danach einfach die Zutaten beimengen, zuletzt das Süßungsmittel – in einem Mixer oder mit einem Milchschaumer gut vermischen und servieren.

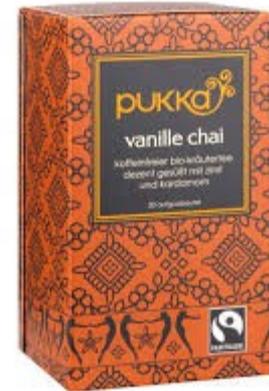
(Im Sommer dazu noch eine gute Portion Eiswürfel und ab in den Mixer damit;-)

Wirkt beruhigend, erdend und stimmungsaufhellend



# Wärmender Winter Chai

- ¾ Liter Tee Deiner Wahl (Lapacho, Rooibusch, Mate, oder einfach ein Yogitee)
- 1/8 Liter Reismilch (oder ähnliches)
- 2 TL Kakaobutter (optional) oder 2 TL Kokosöl
- Prise Salz
- 1 EL Honig (mehr oder weniger, nach eigenem Geschmack)
- ½ TL frischer, geriebener Ingwer
- 5 Teile Zimt
- 3 Teile Muskat
- 2 Teile Kardamon
- 1 Teil geriebener Pfeffer
- Den Tee normal kochen und in einen Mixer geben. Danach alle Zutaten außer die Reismilch gut vermischen. Abschmecken und mehr Kräuter oder Süßungsmittel hinzu geben.... Am Ende mit der Reismilch abkühlen.
- Dies eine sehr gute, wärmende Basis für die kalten Tage – gib hierin einfach „Dein“ Lieblingsskraut hinein – Reishi, Cordyceps, was auch immer;-)



# Viel Freude beim Experimentieren!



„Der König, der nicht über seine Ernährung herrscht,  
wird nie Ordnung in sein Reich bringen!“ Arabien 15 Jh.