

Heilpflanzen-Tipp Nr. 5

In unserer schnelllebigen Zeit leiden manche Zeitgenossen unter Sodbrennen und Magenschmerzen. Die Ernährung ist die wichtigste Grundlage, um hier rasch eine Besserung zu bewirken. Diese sollte fettarm sein, jedoch nicht fettfrei. Gute Öle, wie das altbewährte Leindotteröl, sollten in der täglichen Nahrung nicht fehlen. Fast food sollte komplett aus dem Speiseplan gestrichen werden und die alte Regel: Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann zu speisen, sollte Beachtung finden. Das ist schon die halbe Miete! Im akuten Zustand hilft der **Kartoffelfrischpflanzensaft** mit dreimal 10 ml täglich, welcher bis zu sechsmal 10 ml genommen werden kann, die Magenwand unempfindlicher für die starke Salzsäure im Magen zu machen. Er überzieht diese mit einer Art Schutzschicht und harmonisiert die säureproduzierenden Belegzellen des Magens, so dass die Überproduktion der Säure reduziert wird. Zur Beruhigung der Magennerven hilft der Frischpflanzensaft aus frischem **Melissenkraut** mit einer Dosierung von dreimal 10 ml.

Die typischen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl (dyspeptische Beschwerden) lassen sich rasch mildern durch die tägliche Anwendung von **Andornfrischpflanzensaft** mit mindestens dreimal 10 ml über mehrere Wochen. Auch lassen sich damit bestens Katarrhe der Luftwege kurieren.