

LAKRITZE (Extrakt aus der Süssholzwurzel)

Süssholz ist ein wunderbares Kraut zur Unterstützung der Nebennieren.

Hätten Sie gedacht, dass die Zutat, aus der auch Lakritze hergestellt wird, eine positive Wirkung auf die Nebennierenrinde hat? Süssholz ist ein Antistressmittel, das die Energie, Ausdauer und Vitalität erhöht und als leichtes Stärkungsmittel wirkt. Es wird eingesetzt beim Medikamenten- und Drogenentzug und regt die Hormone an, Entzündungen im Körper zu heilen. Es erhöht auf natürliche Weise den Cortisolspiegel und stärkt damit das wichtigste Hormon gegen Stress, das auch bei der Nebennierenschwäche eine entscheidende Rolle spielt. Süssholz wird darüber hinaus eingesetzt, um Symptome von Unterzuckerung zu mindern, die ein weitverbreiteter Nebeneffekt einer geschwächten Nebennierenfunktion ist.

Eine **Wundheilung**, die durch Stress verlangsamt wird, kann durch Süssholz wieder beschleunigt werden.

Süssholz beruhigt ausserdem den nervösen **Magen**, der oft bei Menschen anzutreffen ist, die unter Stress stehen. Sowohl die Blutzirkulation im Herzen und in den Arterien als auch die Produktion von Interferon-ähnlichen Substanzen durch das Immunsystem werden durch Süssholz stimuliert.

Eine Zeitlang war man besorgt, ob Süssholz den Blutdruck erhöhe, weil es teilweise die Umwandlung von Cortisol in Cortison blockiert, das grössere Mengen von in der Blutbahn zirkulierendem Cortisol herstellen kann. Cortisol verstärkt leicht die Kontraktion der Arterien und des Herzmuskels, wodurch der Blutdruck steigt. Man müsste jedoch wohl jeden Tag eine ganze Tüte Lakritze konsumieren, damit es überhaupt zu einer messbaren Erhöhung des Blutdruckes kommen kann. Beobachten Sie einfach Ihren Blutdruck!

Wenn er über 140 zu 90 ansteigt oder Sie eine der wenigen Betroffenen sein sollten, die gleichzeitig hohen Blutdruck und eine geschwächte Nebennierenfunktion haben, dann essen Sie am Tag einfach weniger als eine Tüte Lakritze!

Süssholz gibt es in Kapseln, als flüssigen Kräuterauszug und als getrocknete Wurzel, die entweder gekaut oder als Tee zubereitet werden kann.

Ein Stückchen Lakritze sollte Sie immer griffbereit haben, damit Sie sich kurzzeitig einen „Energieschub“ geben können.

Verwenden Sie nur die echte, natürliche (Stark-)Lakritze, die ohne Zusätze von Zucker, Stärke, Gelatine oder andere Zusatzstoffen hergestellt wird! R.S.

Aus „Grundlos erschöpft?“ von Dr. med. James I. Wilson



Erhältlich in 100g oder 500g

Busco+Schneebeli Naturwaren, Erlensträsschen 43, 4125 Riehen

T/F 061 601 22 66

E-Mail b-s-naturwaren@hotmail.ch

Gesundheitswinke von Dr. O.Z.A. Hanish

Allgemeines

Lakritze (getrockneter, echter, reiner Süßholzsafft!) wird häufig bei Mund, Hals und Rachenbeschwerden verwendet. Sie hilft zähen Schleim leichter auszuscheiden und den Hals frei zu machen. Bei Sängern und Menschen die viel Reden müssen ist die Lakritze beliebt, da sie die Stimme weich und entspannt macht. Bei Halsweh, anderen Erkältungskrankheiten und Übersäuerung des Magens beruhigt sie und verschafft Linderung.

Lakritze kann einfach in kleinen Stückchen über den Tag verteilt gelutscht oder aufgelöst als Saft eingenommen werden.

Lakritzensaft mit Wasser kann man selbst herstellen: 100 - 250 g reine Lakritze in 500 ml Wasser mehrere Tage einweichen oder einige Minuten erhitzen. Wer es süß haben möchte kann mit etwas Honig oder Kandiszucker süßen. Einen tollen Geschmack bekommt man, wenn man einen Teelöffel Anis und/oder Fenchel hinzugibt und dann durch ein Sieb abgießt.

Lakritzensaft mit Kognak (oder Wacholderbeer-Branntwein/Gin) ist von besonders starker Wirkung auf die Lunge, da dadurch die Wirkstoffe der Lakritze über den Blutkreislauf schnell zur Lunge transportiert werden. Dazu wird 100 - 250 g reine Lakritze in 500 ml Kognak (oder Wacholderbeer-Branntwein) aufgelöst. 1/2 bis 2 Esslöffel am Abend oder mehrmals täglich lösen festsitzenden Husten, beruhigen und lassen wieder gut durchatmen.

Asthma oder Atemnot

Man nimmt 1 Eßlöffel Lakritzensaft vor und nach den Mahlzeiten.

Blinddarm

Wer sich den Blinddarm wegschneiden lassen hat, hat regelmäßige Bewegungsübungen nach Art der Mazdaznan-Drüsenbewegungen und viel Ausatmungsübungen nötig. Obst läßt man ganz beiseite; nur Trockenpflaumen darf man öfter und abwechselnd mit Lakritze nehmen.

Erkältung

Gegen schwere Erkältung, die schon die Lungen angreift, nimmt man abends 2 Teelöffel Lakritzensaft mit Kognak.

Husten

Stellt sich Husten plötzlich ein, weil man in dieser oder jener Beziehung nachlässig war, so duldet man nicht, daß er sich festsetzt, indem man tagsüber immer wieder Lakritze kaut.

Hat sich der Husten aber doch festgesetzt, dann nimmt man tagsüber stündlich 1 Eßlöffel Wacholderbeer-Branntwein in dem man echte Lakritze aufgelöst hat (s.o.) und vor dem Schlafengehen den Saft von 3 gebackenen Zitronen mit etwas Honig und 2 Eßlöffel Kognak, nimmt ein heißes Bad und schwitzt im Bett nach.

Lungen-Leiden

Wenn die Lungen nicht genügend Kraft entwickeln, so liegt die tiefere Ursache nicht in schwachen Lungen, sondern in schwachen Geschlechtsorganen. Die Lungenschwäche kann man einigermaßen überbrücken, indem man tagsüber ein wenig Lakritze unter die Zunge legt und zergehen läßt. Aber ausschlaggebend ist, daß man die Geschlechtsorgane nach der Mazdaznan-Wiedergeburtkunde mit heißen Aufschlägen, Spülungen und Bädern behandelt und pflegt. Sobald sich die Geschlechtsorgane aufbauen, bauen sich auch die Lungen auf, das Atmen wird leichter und die Lungenschwäche verflüchtigt sich immer mehr.

Nasenschleimhaut-Entzündung

Man macht täglich mehrmals heiße Aufschläge auf den Nacken und dreimal warme Nasenbäder, täglich abwechselnd mit 1. starkem Salzwasser, 2. verdünntem Salzkognak, 3. ein Tropfen Eukalyptusöl in 100ml warmem Wasser und 4. hellroter Lösung von übermangansaurem Kali. Die Spülflüssigkeit gelangt in die Mundhöhle und wird entleert. Tagsüber nimmt man jede Stunde 1 Eßlöffel Lakritzensaft mit Wacholderbeerbranntwein.

Rauchen

Süßholz löst das Nikotin und wirft es sozusagen aus dem Körper hinaus. Lutscht man täglich echte Lakritze dann verliert man sogar die Lust am Rauchen, weil einem mit der Zeit der Tabak nicht mehr schmeckt.

Zusammenstellung aus Mazdaznan Büchern Gesundheitswinke, Imanuel 1925 Bd. 2, Monatsratschläge. Bearbeitet von J.T.