



Würzige WOHLTAT

*Zur Adventszeit schwelgen wir dank
Gewürzen in Düften und Aromen.
Sie betören unsere Sinne und sind
zugleich hervorragende Naturarzneien.
Fünf heilsame Weihnachtsgewürze
stellen wir hier vor.*

Lebkuchen, Zimtsterne und feiner Spekulatius – wie das duftet! Wir fühlen uns geborgen, angenehme Kindheits-erinnerungen werden wach. Doch nicht nur unsere Nase reagiert auf Zimt, Kardamom und Nelke. Die Gewürze bringen auch Herz und Kreislauf in Schwung und stimulieren die Verdauungstätigkeit. Davon profitiert nicht zuletzt der vom Festmahl überlastete Magen. Bereits seit Jahrtausenden werden Blüten, Knospen, Wurzeln und Rinden sowohl kulinarisch als auch zur Heilung von Kranken eingesetzt. In der indischen Lehre Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) haben sie bis heute einen hohen Stellenwert. Nelke

rundet zum Beispiel Rote-Bete-Gerichte ab und kann als Tee Erkältungsbeschwerden und Kopfschmerzen lindern. Kurkuma ist elementar für jedes Curry und vertreibt aufgekocht in Milch Halsschmerzen. Ingwer verfeinert Apfelmus und hilft gleichzeitig bei Reisekrankheit. In einem gut sortierten Gewürzschrank steckt eine Hausapotheke, die es zu nutzen gilt. Das hat auch die moderne Medizin erkannt. Vor 20 Jahren gab es 50 Studien zur Heilwirkung von Gewürzen, heute sind es Tausende. Und sie bestätigen viele Wirkungen, die die Volksheilkunde seit Urzeiten kennt. Getreu dem Motto Karls des Großen: »Gewürze, der Freund der Ärzte und Stolz der Köche.« ♦ smb

Gewürznelke – *Syzygium aromaticum*

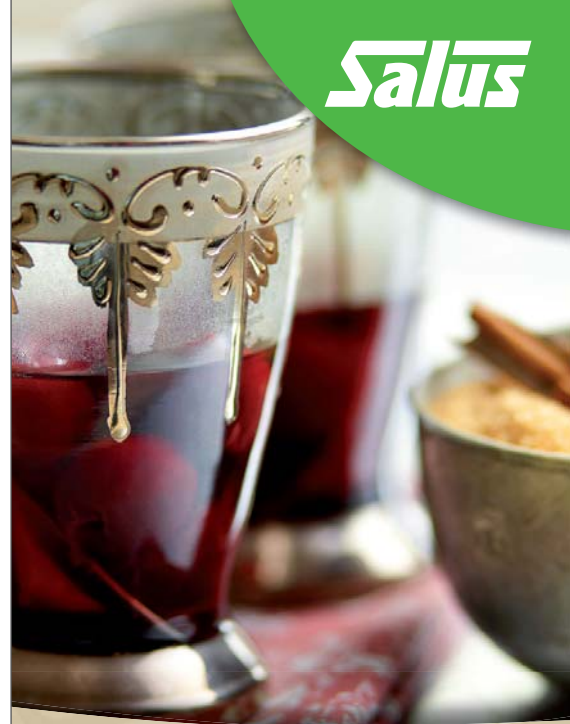
Ein Biss auf eine Nelke, und von einer auf die andere Sekunde ist die betroffene Stelle betäubt. Ihr ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil Eugenol und weitere aromatische Moleküle machen die »Nägelchen« zum wohl besten Schmerzkiller unter den Gewürzen. Laut einer Studie mit 73 Probanden an der Kuwait University wirkt ein aus Gewürznelken hergestelltes Gel genauso schmerzstillend wie das häufig eingesetzte Lokalanästhetikum Benzocain. Vor allem in der Dentalheilkunde nutzt man die lindernde, betäubende und antiseptische Wirkung der Nelke. Ihr Öl hilft bei Zahnschmerz und verschiedenen Krankheiten der Mundhöhle, u. a. Zahnfleischentzündungen und Parodontitis.



DUFTENDE ABWEHR

Bei Nelkenöl flüchten Mücken – eine Untersuchung thailändischer Forscher zeigte, dass der Duft die Plagegeister das Weite suchen lässt.

Salus



Stimmungsvolle Tee-Kreationen

Mit köstlichen Kräutern,
Früchten und Gewürzen für
harmonische Stunden.



Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de