



Niedriger Blutdruck

REZEPT

- Getrocknete Wurzel der **Wegwarte** (Cichorium intybus)
- und/oder getrocknete Wurzel der **Klette** (Arctium lappa)
- in kleine Stücke geschnitten in Honig plus bio-Apfelessig im Verhältnis 1:1 so einlegen, dass etwas 50% Flüssigkeit überstehen

Einige Wochen ziehen lassen und immer wieder schütteln. Von der Flüssigkeit einen TL nach Bedarf (individuelle Symptome von niedrigem Blutdruck) einnehmen. Die weitaus besten Ergebnisse erzielt man mit wild gesammelten Wurzeln. Honig plus Apfelessig kann bei wild gesammelter Wurzel noch mindestens einmal aufgefüllt werden, die Dosis dann auf 1,5 TL erhöhen. Wegen ihrer charakteristischen Blüte und dem bevorzugten Standort Straßen- oder WEGrand ist die WEGwarte einfach zu erkennen und schwer zu verwechseln.

Info Wegwarte: Die Gemeine oder Gewöhnliche Wegwarte (Cichorium intybus), auch Zichorie genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie wächst in Mitteleuropa weit verbreitet. Kulturformen sind Chicoree, Radicchio und **Zichorienwurzel**. Die Wurzel wird wegen ihrer leicht stimulierenden Wirkung (Koffein-Ersatz, ("Blümchenkaffee", "Muggefück", von frz. mocca faux) geröstet als Kaffee-Ersatz verwendet. Sie ist Bestandteil vieler Getreidekaffees. Die im Winter aus den geernteten Wurzeln getriebenen zarten Blätter kennen wir als Chikoree-Salat. Die Pflanze enthält große Mengen (bis zu 20%) Inulin.

Info Klette: Die Große Klette (Arctium lappa) ist wie die anderen Arten der Gattung eine zweijährige Pflanze und bildet eine verholzende Pfahlwurzeln. Die Große Klette wurde als Volksarzneipflanze verwendet, die Wurzeln werden zur Droge "Radix Bardanae" verarbeitet.

Eine weitere Maßnahme

Eine Kette mit einem schwachen Dauermagneten (eventuell Hämatit) so tragen, dass dieser über der Thymusdrüse liegt. **Vorsicht!** Der Blutdruck sollte anfangs im 2-Stunden Abstand gemessen werden, da er mit der Zeit je nach Stärke des verwendeten Magneten sehr stark ansteigen kann (bei mir bis 360!). Durch die Stärke des verwendeten Magneten und die Dauer des Tragens der Kette läßt sich der Blutdruck regulieren. Das braucht am Anfang Überprüfung mit dem Meßgerät. Später reicht die Stärke der eignen Syptome als Anhaltspunkt für die Tragdauer der Magnetkette. Es sei hier noch auf den magnetischen Schmuckstein HÄMATIT hingewiesen. Ketten aus Hamatit haben einen alten Spitznahmen: Witwenkette. Vermutlich haben sich alleinstehende Frauen mit niedrigem Blutdruck instinktiv so eine Erleichterung verschafft. PS: Das Angebot an magnetischem Modeschmuck ist groß.