**Arthrose Selbsthilfe Gruppe Bad Oeynhausen**

**Hellerhagenerstr. 55 ~ D 32545 Bad Oeynhausen – Lohe**

**1. Vorsitzender Werner Buschjost**

**Tel. 01716271630 ~ Fax 05731-796958 ~ Mail:** [**arthrose.badoeynhausen@t-online.de**](mailto:arthrose.badoeynhausen@t-online.de)

**WWW.arthrose-badoeynhausen.de Steuernummer 335/5776/4240**

**Indische Gewürze und ihre Heilwirkung**

**Aniseed = Anis**

**Harntreibend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsschwäche, Bronchitis, Kopfschmerzen, Epilepsie, Schlaflosigkeit, Insektenstiche**

**Asafoetida = Asant**

**Magenberuhigend, schleimlösend, Asthma, Keuchhusten, gegen Blähungen, Herzschwäche**

**Caraway = Kümmel**

**Blähungen, Magenschwäche, Magen- und Darmkrämpfe**

**Cardamom = Kardamom**

**Husten, Asthma, Blähungen, Mundgeruch, Epilepsie, Menstruationsbeschwerden**

**Cassia = Kassie**

**Verstopfung (Achtung nur im Akutfall verwenden)**

**Clinnamin = Zimt**

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenbeschwerden/-krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Bronchitis, Herzschwäche, durchblutungsfördernd, senkt Blutzuckerspiegel, Diabetes, Muskel- und Zahnschmerzen, Wechseljahrbeschwerden**

**Clove = Nelken**

**Antibakteriell, beruhigend, krampflösend, schmerzstillend, schweißtreibend**

**Corriander = Koriander**

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Magenkrämpfe, Reizdarm, milchbindend**

**Cumin = Kreuzkümmel**

**Blähungen, Fieber, Frauenbeschwerden, Leberschwäche, Magenschwäche, antibakteriell**

**Curry Leaves = Curryblätter**

**Belebend, verdauungsfördernd, Haut- und Haarwuchsfördernd, enthält viel Calcium und viele andere Vitamine**

**Dill = Dill**

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Schlaflosigkeit, Gebärmutterkrämpfe, Magen- und Frauenbeschwerden**

**Fennel = Fenchel**

**Schleimlösend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Dreimonats-Koliken (bei Säuglingen), Verdauungsschwäche, Brochitis, Asthma, Magenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, Herzschwäche, Wechseljahrbeschwerden**

**Fenugreek = Bockshornklee**

**Appetitlosigkeit, blutbildend, Bronchitis, Blasenentzündung, Magerkeit, Bluthochdruck**

**Ginger = Ingwer**

**Appetitlosigkeit, Magengeschwür, Übelkeit, Blähungen, schleimlösend, Kopfschmerzen, Periodenkrämpfe**

**Mustard = Senf**

**Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Halsschmerzen, Bronchitis, Rheuma, Schmerzen**

**Nutmeg & Mace = Muskatnuss & Muskatnussblüte**

**Nicht überdosieren! Blähungen, Magenschwäche, Durchfall, Leber- und Gallenschwäche, Kater, Rheuma, Schlaflosigkeit**

**Pepper = Pfeffer**

**Fieber, Halsentzündung, Magenschwäche, Verdauungsfördernd**

**Saffran = Safran**

**Darm- und Magenkolik, Gelbsucht, Keuch- und Krampfhusten, Schlaflosigkeit, Zahnschmerzen, Blutstillend, Nervenstärkend**

**Staranis = Sternanis**

**Magenstärkend, Magen- und Darmkrämpfe, Blähungen, Mundgeruch, Zahn- und Nervenschmerzen, Bronchitis, Mandelentzündung**

**Tamarind = Tamarinde**

**Verstopfung**

**Tejpat = ind. Lorbeerblatt**

**Verdauungsfördernd (Blätter), Appetitlosigkeit, Blähungen, Frauenbeschwerden**

**Thyme = Thymian**

**Asthma, Erkältung, Verdauungsschwäche, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Leberschwäche, Nierenentzündung, Blasenentzündung-/schwäche, Menstruationsstörungen, Wechseljahrbeschwerden, Schlaflosigkeit, Alpträume, Epilepsie, Fieber, Magenschwäche, antibakteriell**

**Turmeric = Kurkuma**

**Magen-/Darm- und Leberprobleme, Hautleiden, Blutungen, zu starke Menstruation, blutdrucksteigernd bei niedrigem Blutdruck, Schmerzen**

**Eine schmerzfreie Zeit wünscht**

**Werner Buschjost von der**

**Arthrose Selbsthilfe Gruppe Bad Oeynhausen**

**Hellerhagenerstr. 55**

**32545 Bad Oeynhausen**

**Fon 01716271630**

**Fax 05731 796958**

**Mail:** [**Arthrose.badoeynhausen@t-online.de**](mailto:Arthrose.badoeynhausen@t-online.de)

[**WWW.arthrose-badoeynhausen.de**](http://www.arthrose-badoeynhausen.de/)